

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ



Монографія

**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді**

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ



Монографія

Дніпро-Слов'янськ

ДДПУ-2024

УДК 796.012:613

P90

*Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 6 від 21 березня 2024 року).*

P90 Рухова активність і здоров'язбереження людини. Монографія; за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. 680 с.

Copyright © 2024, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». [Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.
Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

- | | |
|------------------------|--|
| Омельченко С.О. | доктор педагогічних наук, професор,
ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» |
| Ключек Л. В. | доктор психологічних наук, професор,
проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка |
| Дутчак Ю.В. | доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету |
| Філоненко О.В. | доктор педагогічних наук, професор
кафедри педагогіки та спеціальної освіти
Цentrальноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка |

Редакційна колегія:

*Віктор Корягін, Оксана Блавт, Юлія Мусхаріна, Віктор Стрельніков,
Олександр Холодний, Леся Лебедик, Микола Єфименко.*

Матеріали публікуються в авторській редакції. Автори відповідають за правильність і достовірність викладеного матеріалу, цитування джерел, бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності. Думки авторів можуть не збігатися з позицією укладачів.

© Колектив авторів, 2024

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2024

© Донбаський державний педагогічний університет, 2024

ЗМІСТ

Передмова	7
Розділ 1. Теоретико-методологічні засади рухової активності в забезпеченні здоров'я і здорового способу життя людини	11
1.1. Формування загального праксису у дошкільників із особливими освітніми потребами на основі «Казкової фізкультури» М.М. Єфименка	11
1.2. Формування соціальних цінностей фізичної культури і спорту як основа розвитку гармонійної особистості в сучасному суспільстві	24
1.3. Розвиток резилієнтності як складника дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту	35
1.4. Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку	55
Розділ 2. Фізична культура і спорт, рухова активність як чинники фізичної й психологічної реабілітації осіб під час воєнного стану в Україні	71
2.1. Теоретико-методичні підходи щодо регулювання тривожного стану спортсменів в умовах війни	71
2.2. Роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій	105
Розділ 3. Особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій під час дистанційного навчання фізичній культурі ...	123
3.1. Сучасні методи та засоби навчання при вивченні навчальних предметів, пов'язаних зі здоров'ям людини	123
3.2. Особливості викладання дистанційних уроків фізичного виховання Нової української школи	164
3.3. Обґрунтування особливостей використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури	169
3.4. Забезпечення якісного освітнього процесу з використанням здоров'язбережувальних технологій в умовах дистанційного навчання	179

Розділ 4.	Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти як чинник підвищення рухової активності учнівської молоді	187
4.1.	Вектори здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти	187
4.2.	Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в закладі загальної середньої освіти	225
4.3.	Особливості формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів з порушенням зору	243
4.4.	Виховання інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом	261
4.5.	Особливості організації процесу фізичного виховання учнів початкової школи у Новій українській школі	295
4.6.	Реалізація принципів індивідуалізації та доступності на уроках фізичної культури	309
4.7.	Фізичне та моральне виховання студентів та молоді засобами спортивного туризму	320
Розділ 5.	Методологія науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті як чинник формування оптимальної рухової активності людини	359
5.1.	Моделювання як метод наукового пізнання закономірностей рухової підготовки дітей і підлітків	359
5.2.	Організація та методи дослідження рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом	371
5.3.	Організація та методи дослідження рівня підготовленості в заняттях гімнастикою	385
5.4.	Організація та методи дослідження рівня підготовленості в заняттях футболом	394
5.5.	Організація та методи дослідження рівня здоров'я та фізичної підготовленості в заняттях фізичною культурою і спортом	407

Розділ 6.	Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності	427
6.1.	Стан розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій ...	427
6.2.	Професійне становлення вчителя фізичної культури	439
6.3.	Теоретичний аналіз готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури	449
6.4.	Інноваційні стратегії у підготовці вчителів фізичної культури відповідно до європейських стандартів та їх застосування в системі нової української школи	463
Розділ 7.	Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні рухової активності та збереженні здоров'я людини	476
7.1.	Адаптивне фізичне виховання дітей з порушенням інтелекту з участю батьків	476
7.2.	Основи маркетингу і менеджменту в галузі фізичного виховання та спорту	517
7.3.	Вплив аеробіки на розвиток координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки	533
7.4.	Програмування фізичної підготовки спортсменів до змагань за категорією "Rx" у кросфіті	541
7.5.	Організація навчально-тренувального процесу дітей і підлітків в заняттях спортивними танцями на візках	576
7.6.	Вплив занять пауерліфтингом на опорно-руховий апарат школярів	585
7.7.	Складові ефективного професійного спілкування тренера та спортсменів	596
7.8.	Ігровий метод як основний фактор мотивації до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку	606
Післямова	620
Анотації	623
Відомості про авторів	662

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура і спорт, оптимальна рухова активність мають бути стилем мислення й життя людини. Здоров'я є не лише особистим, а й суспільним надбанням, одним з найважливіших показників добробуту людини. Інтенсивний розвиток сучасного суспільства передбачає досягнення реальних стандартів демократії, соціально орієнтованих прав і свобод людини. Відтак, є необхідним створення такого соціокультурного середовища, яке б забезпечувало можливості для самовираження й самоствердження особистості, виховання сили духу і тіла як способу і стилю життя людини. Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу (поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою тощо).

Вважається, що оптимальна рухова активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення для підтримки й відновлення перш за все психоемоційного стану, екологічна безпека тощо) є одним із провідних чинників збереження здоров'я. Фізична культура в даному контексті є результатом діяльності суспільства, яке успадковує такі її духовні цінності, як генерування здорового способу життя й зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, забезпечення високої працездатності й продуктивної професійної діяльності, здійснення змагальної та розважальної діяльності, виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості тощо.

У монографії представлено матеріали учасників XI Міжнародної науково-практичної конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» (Слов'янськ-Дніпро, Донбаський державний педагогічний університет, 21-22 березня 2024 р.), в яких

викладені результати теоретичних й експериментальних досліджень колективу авторів різних наукових шкіл (<https://www.youtube.com/watch?v=Gvptt2NqQkc>).

У першому розділі монографії представлено теоретико-методологічні засади рухової активності в забезпеченні здоров'я і здорового способу життя людини, які, на думку авторів, полягають у формуванні загального праксису осіб з особливими освітніми потребами; соціальних цінностей фізичної культури і спорту як підґрунтя розвитку гармонійної особистості; резилієнтності як складника дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту тощо.

У другому розділі монографії обґрунтовано значущість засобів фізичної культури і спорту, рухової активності як чинників фізичної й психологічної реабілітації осіб під час воєнного стану в Україні. Автори досліджень визначають теоретико-методичні підходи щодо регулювання тривожного стану спортсменів в умовах війни; значущість рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій.

У третьому розділі монографії схарактеризовано особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій під час дистанційного навчання фізичній культурі, зокрема, сучасні методи та засоби при вивченні навчальних предметів, пов'язаних зі здоров'ям людини; викладання дистанційних уроків фізичного виховання Нової української школи; використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури; забезпечення якісного освітнього процесу з використанням здоров'язбережувальних технологій в умовах дистанційного навчання.

У четвертому розділі монографії представлено результати досліджень щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти як чинника підвищення рухової активності учнівської молоді. Зокрема, авторами визначено вектори здоров'язбережувального освітнього простору закладу освіти; схарактеризовано особливості організації і методики проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в закладі

загальної середньої освіти, в тому числі в контексті інклюзивної освіти; шляхи реалізації принципів індивідуалізації та доступності на уроках фізичної культури; формування мотивації дітей та учнівської молоді до систематичних занять засобами футболу, спортивного туризму тощо.

П'ятий розділ монографії присвячено методології науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті як чинника формування оптимальної рухової активності людини. Авторами схарактеризовано процес моделювання як метод наукового пізнання закономірностей рухової підготовки дітей і підлітків; особливості організації та методів дослідження взаємозв'язку рівня здоров'я та фізичної підготовленості, розвитку мотивації до занять фізичною культурою і спортом, зокрема гімнастикою, футболом тощо.

У шостому розділі монографії наведено перспективні тенденції щодо оптимізації професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Авторами досліджень зауважується на актуальності стану розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій; особливостях професійного становлення вчителя фізичної культури, а також аналізі готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури; інноваційних стратегій у підготовці вчителів фізичної культури відповідно до європейських стандартів та їх застосування в системі нової української школи.

У сьомому розділі автори наводять аргументи щодо реалізації взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні рухової активності та збереженні здоров'я людини. Зокрема, зауважується на необхідності забезпечення маркетингу і менеджменту в галузі фізичного виховання і спорту; реалізації завдань адаптивного фізичного виховання дітей з порушенням інтелекту з участю батьків, а також занять спортивними танцями на візках; удосконалення змісту навчально-тренувального процесу під час занять баскетболом, пауерліфтингом, кросфітом тощо.

Висловлюємо вдячність авторам, представникам наукових шкіл, педагогам закладів загальної середньої та вищої освіти, здобувачам вищої освіти бакалаврського та магістерського рівнів з різних регіонів України й інших країн за надані актуальні матеріали досліджень, а також рецензентам за консультації щодо komponування структури і змісту монографії.

*Володимир Пристинський,
Донбаський державний педагогічний університет*

Розділ 1

Теоретико-методологічні засади рухової активності в забезпеченні здоров'я і здорового способу життя людини

1.1. Формування загального праксису у дошкільників із особливими освітніми потребами на основі «Казкової фізкультури» М.М. Єфименка

Загальновідомо, що під праксисом прийнято розуміти цілеспрямовані свідомі рухи дитини, які вона виконує як із предметом, так і без нього. Наука про праксис є складовою частиною корекційної педагогіки і, зокрема, логопедії та прикладної психології. Так, одна із провідних фахівців у нейропсихології Т.Г. Візель вважає, що спочатку у дитини розвивається гнозис (здібність впізнавати предмети по чутливому сприйняттю), а вже потім формуються *праксичні функції*.

На її думку, **праксис** (грец. *praxis* – дія) – це **здібність до довільного відтворення поз і рухових дій, яка надбудовується над гностичними функціями**. Ми також дотримуємось подібного погляду на праксис як на будь-яку довільну рухову дію, яку виконує дитина, а не тільки на предметно-практичну дію, як це вважалось раніше. Ще засновник науки про праксис Х. К. Ліпман наголошував, що під праксисом слід розуміти *систему довільних рухових дій*.

М.О. Бернштейн виділяв такі рівні регуляції рухів людини: рубро-спинальний, таламо-палідарний, пірамідно-стриарний, тім'яно-премоторний, кірковий «символічний». За допомогою цих рівнів в єдину систему було поєднано як недовільні, так і довільні рухи. *Перший і другий рівні* відповідальні за регуляцію недовільних рухів (до них відносяться рухи гладкої мускулатури, тремор, тонус, синергії, автоматизми та ін.). *Третій – п'ятий рівні* пов'язані з регуляцією *довільних рухових актів*, в яких беруть участь як *рухи всього тулуба (ходьба, біг, стрибки та ін.)* (виділено автором – М. Є.), так і окремих частин

тіла: рук (дії з предметами, письмо, малювання, різні мануальні навички), обличчя (міміка), мовленнєвого апарату (усне мовлення).

Таким чином, згідно М.О. Бернштейну, довільні рухи – це цілий набір різних рухових актів, які регулюються різними рівнями (структурами) нервової системи і які управляються різного роду аферентаційними імпульсами (і різною «ведучою аферентацією»)» [О.Д. Хомська, с. 193-194].

Так склалося, що в логопедії традиційно основна увага приділялась і досі приділяється тим видам праксису, які безпосередньо приймають участь у відтворенні усного так писемного мовлення [9; 10]. До них відносяться: оральний праксис, артикуляційний праксис, мімічний праксис, кистьовий (пальцевий) праксис, предметний праксис, зорово-моторний (бінокулярний) праксис тощо. Чомусь **загальний праксис**, який базується на **основних рухах дитини**, представлений в логопедичній літературі в значно меншому ступені [11], а іноді і зовсім не представлений. Так, навіть в фундаментальному підручнику Т.Г. Візель «Основи нейропсихології. Теорія і практика» цей вид праксису (загальний) навіть не згадується і це при тому, що інші, більш дрібні спеціалізовані види праксису (предметний, пальцевий, оральний, артикуляційний) описані.

Ми вважаємо такий «виборчий підхід» недостатньо доведеним і некоректним. Зустрічаються окремі роботи [1-3], в яких автори намагаються підняти значущість загального праксису в корекційній педагогіці (зокрема, логопедії), але їх явно недостатньо для вирішення існуючої проблеми. Ця ситуація могла скластися в логопедії та прикладній психології за таких причин:

1. Безпосередньо в усному та писемному мовленні беруть участь локальні м'язові групи (оральні, артикуляційні, мімічні, дихальні м'язи; дрібні м'язи кистей, окорухові). Основні рухи майже не задіюються у відтворенні мовлення. Винятком слід вважати сидячий основний руховий режим, який є базовим для учбової діяльності дітей.

2. В більшості випадків кабінети логопедів та психологів є відносно невеликими за площиною і тому не дозволяють логопедам в повній мірі

використовувати в роботі загальний праксис (основні рухи). Передбачається, що цим видом праксису, головним чином, має займатися інструктор із фізичного виховання на фізкультурних заняттях. І в цьому є значна доля істини. Але це не повинно виключати загальний праксис із існуючих систематизацій та класифікацій різновидів праксису.

3. Дещо заплутує в понятійному апараті традиційно сформована специфіка теорії та методики фізичного виховання і логопедії. Так, говорячи про фізичний розвиток дітей, про їхнє фізичне виховання, педагоги традиційно користуються таким поняттям як **основні рухи** (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, вправи для рівноваги – в традиційній концепції Е.С. Вільчковського) або **основні рухові режими** (лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий – за інноваційною концепцією М.М. Єфименка).

Логопеди і психологи називають всі види довільних рухів **праксом**, і вже тільки цей факт немов би розділяє вищенаведені ключові поняття і частково заплутує, особливо молодих фахівців, які ще не мають достатнього професійного досвіду.

4. Склалась невизначена професійна ситуація, коли серед фахівців із фізичного розвитку і рухової підготовленості не прийнято використовувати поняття «праксис», а значить і планувати його удосконалення для поліпшення психомовленнєвого розвитку дітей. Зі свого боку, логопеди недостатньо розуміють поняття «основний руховий режим» («основні рухи») і, відповідно, дистанціюються від їхнього використання в своїй повсякденній роботі. В обох ситуаціях в значній мірі загублюється величезне значення **основних рухів (загального праксису)** для ефективного психофізичного розвитку дітей із особливими освітніми потребами.

Саме розв'язанню (хоча б і частковому) цієї проблеми присвячується це дослідження.

Якщо дивитися на проблематику праксису широко і перспективно, то стає зрозумілим, що в філогенетичному аспекті першими у людини прямостоячої а потім і розумної сформувались **загальні рухи (загальні рухові дії)**, за допомогою

яких вона найбільш ефективно (швидко та результативно) адаптувалась до мінливих умов свого життя. Головним чином, це стосувалось пересування на нові, більш родючі і багаті рослинністю та їдою території, їх опанування, обробки, захисту від інших племен. Саме ці основні рухи в філогенетичному плані формували діяльність відповідних нейронних структур спинного і головного мозку.

Так Г. Доман [4] вважав, що саме завдяки повзанню крослатеральним способом (коли одночасно вперед рухалися права рука – ліва нога, а потім ліва рука – права нога) дитина стимулює розвиток і формування таких перших трьох фундаментальних рівнів побудови рухів як спинний мозок, довгастий мозок і міст. Зрозумілим стає, що в побудові і реалізації інших, більш складних і ефективних видів рухів брали участь вже сучасні і складні нейронні структури кори головного мозку. Таким чином, основні рухи, які було відібрано протягом еволюції людства для ефективною адаптації людини до реальних змінних умов життя, слід вважати фундаментом моторної сфери сучасної дитини, міцними підвалинами її *практичної системи*.

В традиційній теорії та методиці фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку прийнято виділяти такі основні рухи: ходьба, біг, стрибки, повзання, вправи для рівноваги і метання. Навіть первинний аналіз цієї класифікації рухів не витримує критики. Не зрозуміло, чому серед основних рухів, які мають місце в кожній дитини в період раннього онтогенезу, немає таких рухів, як **лежання** (вправляння в положенні лежачи), **сидіння** (вправляння в положенні сидячи), **стояння** (вправляння в положенні стоячи)? Замість них в класифікації основних рухів ми знаходимо вправи для розвитку рівноваги і метання. Але відносно цих «основних рухів» змінюються ознаки, за якими робиться ця класифікація. Рівновага – це не основний рух, а одна з рухових якостей, подібних силі, витривалості, швидкості, гнучкості. Але якість – це не дія! В той самий час якість рівновага присутня у всіх основних рухах. Метання також було штучно притягнуто до основних рухів, бо маніпуляції з предметами

(зокрема, метання м'яча) можна робити у всіх основних рухах, починаючи з лежання.

Нами ще в середині 90-х років минулого століття було сформульовано і обгрунтовано таку класифікацію **основних рухових режимів** (рис. 1):

- 0 – ПЛАВАЛЬНИЙ
- I – ЛЕЖАЧИЙ
- II – ПОВЗАЛЬНИЙ
- III – СИДЯЧИЙ
- IV – СТОЯЧИЙ
- V – ХОДЬБОВИЙ
- VI – ЛАЗАЛЬНИЙ
- VII – БІГОВИЙ
- VIII – СТРИБКОВИЙ

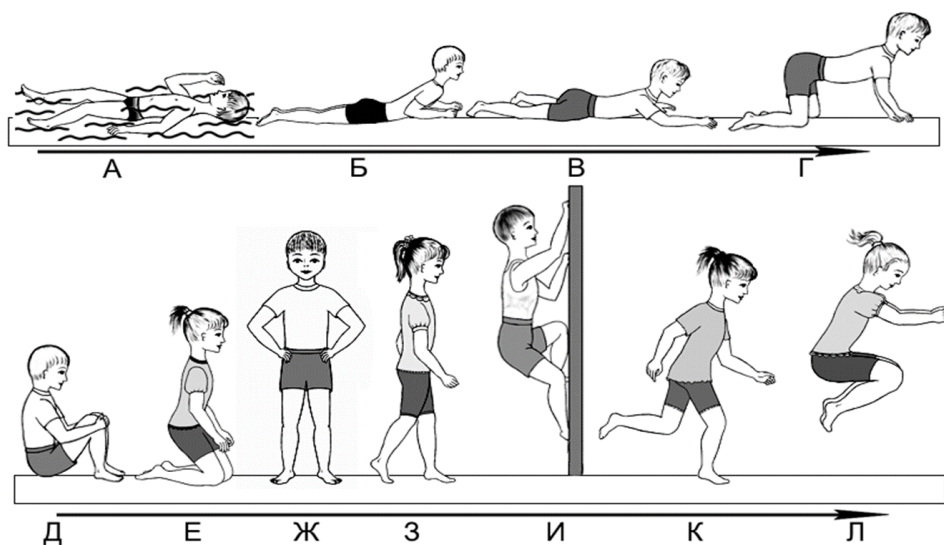


Рисунок 1. Послідовність формування основних рухів (загального праксису) у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами (за М.М. Єфименко)

Ця класифікація залишається актуальною і сьогодні, оскільки віддзеркалює в своїй основі як філогенетичну послідовність формування основних рухів у людини, так і логіку становлення моторної сфери у дитини в перші три роки життя (в період раннього онтогенезу) [5; 7].

Перші чотири сухопутні основні рухові режими (лежання, вправлення на карачках, сидіння, стояння) можна віднести до *статичних* основних рухових режимів. Вони, головним чином, спираються на **соматогнозис** (відчуття свого тіла) і формують його. Для цього загальний рух не потрібен. Важливе значення на цьому рівні має положення тіла у просторі і окремих його частин по відношенню до інших біологів і тулуба. Можна вести мову про формування **внутрішнього (тілесного) простору**. Коли дитина опанує цей внутрішній особистий тілесний простір, вона має поступово вийти у простір великий, простір оточуючого середовища з координатами за довжиною, шириною та висотою (тобто до 3D-простору).

Наступні основні рухи (ходьба, лазіння, біг та стрибки) слід віднести до *динамічних* основних рухових режимів. Вони задовольняють потребу дитини в ознайомленні і перебудові нею **зовнішнього простору**.

Представлені вище в теорії та методиці фізичного виховання *основні рухові режими (за М.М. Єфименком) складають основу загального праксису в дітей в контексті логопедичної проблематики*. В цьому відношенні терапевт мови та мовлення має бути у тісному контакті з інструктором із фізичного виховання закладу дошкільної освіти, щоб узгоджувати свою сумісну діяльність щодо праксичних функцій дитини із особливими освітніми потребами (зокрема, порушеннями психомовленнєвого розвитку).

Тенденцію до зближення розуміння суті загального праксису та його формування у дітей із особливими освітніми потребами мають реалізовувати два цих фахівця. Зрозуміло, що в більшому ступені *відповідальність за формування загального праксису має взяти на себе інструктор із фізичної культури (або вихователь за його відсутностію)*. Перш за все, мається на увазі фізичний розвиток дитини за програмою М.М. Єфименка «Казкова фізкультура» [6]. Цією

програмою передбачено використання у закладах дошкільної освіти таких форми фізичного виховання дітей:

1. Ранкова гімнастика пробудження (в приміщенні або на вулиці).
2. Заняття з фізичної культури (в приміщенні та на вулиці).
3. Горизонтальний пластичний балет.
4. Кумедні фізкультуринки.
5. Фізкультурні хвилинки.
6. Фізкультурні паузи.
7. Фізкультурні корекційні етюди.
8. Гімнастика пробудження після денного сну.
9. Заняття з плавання.
10. Фізкультурні свята.

Цю стратегію інструктор із фізичної культури повинен реалізовувати протягом навчального року (або кількох навчальних років). Автором програми розроблена унікальна система планування занять із фізичної культури, якою перебачається використання різних видів тактики планування у відповідності до реальної педагогічної ситуації та/або психофізичного стану дітей:

Варіант 1 – спеціалізоване заняття із обраного основного рухового режиму (наприклад, повзального).

Варіант 2 – всього по трохи або повне коло, коли протягом заняття в рівних долях задіюються всі вісім основних сухопутних рухових режима.

Варіант 3 – всього по трохи або повне коло, але при цьому з акцентуванням на одному–двох основних рухових режимах.

Варіант 4 – заняття з переважним основним руховим режимом (ПОРР), коли протягом заняття основний акцент робиться на засвоєння одного ОРР та одного-двох режимів, що розташовані в ієрархії поруч (наприклад, лежачий-повзальний).

В кожному з вищенаведених варіантів планування занять із фізичної культури є свої методичні особливості, і свої плюси та мінуси. Мені, як практику, в свій час дуже подобалося проводити заняття за другим варіантом, коли

протягом приблизно 30 хвилин ми з дітьми в цікавому рухово-ігровому сюжеті немовби проходили всю «еволюцію в мініатюрі», починаючи вправління із лежачо-горизонтованих положень і закінчуючи основну частину стрибковими вправами.

Таке заняття ідеально віддзеркалює стрижневий методичний постулат автора програми і технології: **онтогенезис повторює філогенезис, а розумна система фізичного виховання (формування праксису) має повторювати в своїй методичній основі логіку онтогенезу!**

Якщо аналізувати тільки окреме заняття з фізичної культури, умовно відірвавши його від загальної річної стратегії фізичного розвитку дітей із особливими освітніми потребами, то таке заняття можна вважати майже ідеальним. Проходження протягом заняття всіх восьми основних рухових режимів дозволяє максимально використовувати атракторні шляхи головного мозку дитини, в яких віддзеркалилась вся еволюція моторної сфери людини (дитини). Ця умовна «прокачка» дозволяє сформувати у дитини густу і добре розповсюджену нейронну мережу, яка являє собою фундамент загальної мозкової діяльності і дозволяє в перспективі ефективно реалізовувати вищі психічні функції дитини, до яких відноситься і мовлення.

Але для того, щоб у дитини не відбулася швидка фізіологічна адаптація до постійної структури заняття в стилі «всього по трохи або повне коло», треба постійно зміщувати акцент з одного основного рухового режиму до іншого, чергового, вищого за рівнем функціональності і управлінської складності. Таким чином, на перше місце в плануванні занять із фізичної культури виходить варіант 3, коли проходячи із дітьми на кожному занятті весь спектр основних рухових режимів, педагог постійно зміщує методичний акцент з одного ОРР до іншого, наступного. При такому варіанті постійно присутнє фізіологічне реагування рухових функціональних систем організму, тобто відбувається процес тренування, розвитку, удосконалення основних рухів дитини (її загального праксису).

Як вже визначалося, перші чотири основних рухових режими можна умовно вважати статичними, бо їхня реалізація майже не потребує переміщення тіла у великому просторі (наприклад, фізкультурного залу або майданчика на вулиці). Для реалізації цього статичного блоку основних рухів не потрібно мати багато простору або великих спеціалізованих приміщень. Для вправ у вихідному положенні лежачи, навкарачки, сидячі, на колінах і стоячи в ортоградному положенні вистачить відносно невеликої кімнати (кабінету), якими за звичай є сучасні кабінети логопеда або психолога в закладі дошкільної освіти. В цьому контексті логічним буде припустити варіант, коли логопед або психолог будуть регулярно (системно) займатися на своїх спеціалізованих заняттях формуванням та корекцією у дітей із особливими освітніми потребами, статичного блоку загального праксису: лежання, повзання, сидіння та стояння. Для цього необхідно відповідним чином обладнати свій кабінет. Перш за все, в ньому має бути спеціальне ковролінове покриття для вправляння в *партерних положеннях*, щоб дитина при цьому могла відчувати себе комфортно. Фахівці також повинні мати в кабінеті невеликий арсенал першочергових компактних тренажерів для формування статичного загального праксису своїх підлеглих. В цій статті в числі перших рекомендуємо такий перевірений за десятиліття роботи авторський тренажер М.М. Єфименка як «3-D-Піраміда» (рис. 2).

Він складається із трьох окремих тренажерів, кожен із яких можна використовувати окремо для формування статичного блоку загального праксису. Перший із них (нижній) називається «Дощечка-оберталочка» (рис. 3). Його використовують, головним чином, для вправ у лежачому та чотирьохопірному вихідних положеннях.



Рисунок. 2. Фото тренажера «3-D-Піраміда» (автор – М.М. Єфіменко, 1991; технічне втілення – М.Д. Мога, 2024)



Рисунок 3. Фото тренажера «Дощечка-оберталочка»

Другий тренажер з цієї тренажерної системи називається «Човник» (рис. 4). На ньому можна чудово реалізовувати сидячий і стоячий основні рухові режими. Він також може об'єднуватись в своїй функціональності із «Дощечкою-оберталочкою», розширюючи тим самим тренувальні можливості сумісної конструкції.

Третьою (верхньою) складовою загального тренажерного комплексу «3-D-Піраміда» є тренажер «Гойдалка» (рис. 5). Якщо на попередньому тренажері дитина може виконувати ефективні розгойдування у фронтальній площині, тобто

з боку на бік, то за допомогою тренажера «Гойдалка» можна чудово тренувати рухи в передне-задньому напрямі, тобто у сагітальній площині. Тренажер використовується, головним чином, для формування сидячого і, особливо, стоячого основного рухового режиму.



Рисунок 4. Фото тренажера «Човник»



Рисунок 5. Фото тренажера «Гойдалка»

Зрозуміло, що чим вище ярусність тренажерної системи, тим складніше на ній вправлятися. Тому після автономного використання кожного із вищенаведених тренажерів, необхідно поступово збільшувати складність вправління за рахунок підвищення тренажерної конструкції із одноярусної до двоярусної і, потім, до трьохярусної (самої складної і ефективної).

У представленому матеріалі ми лише почали знайомити колег із можливостями застосування авторських тренажерів М.М. Єфименка і М.Д. Моги [8] для формування статичного загального праксису в умовах кабінета логопеда (психолога). В наступному ми продовжимо аналізувати можливості інших цікавих тренажерів для поліпшення та корекції загального праксису у дітей із особливими освітніми потребами.

Література

1. Галущенко В.І. Застосування інноваційних педагогічних технологій у корекційній роботі з дітьми з порушеннями мовлення. *Актуальні проблеми корекційної освіти*. 2016. Вип. 7. С. 62-70.
2. Гладченко І.В. Інноваційні підходи до удосконалення змісту фізичного виховання та основ здоров'я дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* / за ред. О.В. Гаврилова, В.І. Співака. Вип. XXI у двох частинах, частина 2. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. С. 70-77.
3. Дем'яненко О.В. Рухова корекція дітей з порушеннями мовлення. *Актуальні проблеми сучасної логопедії*. Київ, 2007. С. 47-50.
4. Доман Г., Доман Д., Хаги Б. Как сделать ребенка физически совершенным. К. : Аквариум, 2000. 336 с.
5. Єфименко М.М. Основи корекційно спрямованого фізичного виховання дітей із порушеннями опорно-рухового апарату. 13.00.03 : Корекційна педагогіка. Дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2014. 441 с.
6. Єфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Видання друге, доповнене і перероблене. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 52 с.
7. Єфименко М.М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : *монографія*. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. 356 с.

8. Ефименко Н.Н., Мога Н.Д. Авторские тренажёры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей. *Учебное пособие*. Винница : Глобус Пресс, 2011. 218 с.

9. Рібцун Ю.В. Вивчення праксичних функцій молодших школярів з особливими мовленнєвими потребами (продовження). *Особлива дитина : навчання і виховання*. 2021. №3 (103). С. 49-55.

10. Рібцун Ю.В. Вивчення праксичних функцій молодших школярів з особливими мовленнєвими потребами (продовження). *Особлива дитина : навчання і виховання*. 2021. № 4 (104). С. 28-45.

1.2. Формування соціальних цінностей фізичної культури і спорту як основа розвитку гармонійної особистості в сучасному суспільстві

Сучасне суспільство стикається зі зростаючими викликами у збереженні здоров'я та формуванні гармонійно розвинених особистостей. У цьому контексті фізична культура і спорт відіграють ключову роль у вихованні цінностей здорового способу життя та у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Дослідження соціальних функцій фізичної культури і спорту набуває все більшого значення в контексті пошуку шляхів підтримки фізичного та психічного здоров'я суспільства, а також виховання покоління з глибоким розумінням цінностей здорового способу життя.

Фізична культура і спорт є не лише засобом досягнення відмінних спортивних результатів, але й потужним інструментом соціального впливу. Спорт об'єднує людей різного віку, статі, соціального статусу та культурних особливостей, сприяючи формуванню та підтримці соціальної спліченості. Фізична активність та спортивні заходи сприяють розвитку комунікаційних навичок, співпраці та взаєморозуміння, що є важливими складовими гармонійних відносин у суспільстві [3].

Гармонійно розвинена особистість є результатом комплексного впливу фізичної активності та спортивної діяльності на психічне та фізичне здоров'я. Відсутність рухової активності та спортивних занять може призвести до розвитку різноманітних захворювань та психологічних проблем. Гармонійно розвинена особистість, у свою чергу, проявляється у високій самооцінці, емоційній стабільності та готовності до подолання життєвих викликів.

Здоровий спосіб життя, у той же час, є основою для підтримки гармонійного розвитку особистості. Фізична активність, збалансоване харчування та регулярні медичні огляди сприяють не лише збереженню здоров'я, але й покращенню якості життя загалом. Здоровий спосіб життя включає в себе відмову від шкідливих звичок, які можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я [2].

Відтак, соціальні функції фізичної культури і спорту виявляються у формуванні гармонійно розвиненої особистості та вихованні цінностей здорового способу життя. Важливо наголосити на необхідності сприяти розвитку фізичної активності та спортивних заходів у суспільстві як засобу досягнення загального благополуччя та гармонії.

Спорт відіграє важливу роль у формуванні соціальних цінностей та зміцненні спільноти. Спортивні заходи не лише об'єднують людей навколо спільної мети, а й сприяють розвитку взаєморозуміння, толерантності та поваги до інших учасників спортивної спільноти. Участь у спортивних заходах спонукає людей до співпраці та взаємодопомоги, що відіграє ключову роль у зміцненні соціальних зв'язків та формуванні позитивного суспільного середовища [7].

Спорт відіграє важливу роль, впливаючи на різні аспекти життя людей і вносячи значний вклад у соціальний розвиток [7].

➤ **Формування соціальних зв'язків.** Спортивні заходи і командні тренування сприяють створенню тісних соціальних зв'язків між учасниками. Участь у спорті допомагає людям знаходити спільну мову, розвивати дружбу та сприяти побудові позитивних відносин.

➤ **Сприяння здоровому способу життя.** Спорт стимулює людей до активного способу життя, сприяє зміцненню фізичного здоров'я та психічного благополуччя. Він підтримує здоров'я серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та кістки, покращує настрій та знижує ризик виникнення різних захворювань.

➤ **Формування характеру.** Спорт виховує в людей важливі якості, такі як відданість, відповідальність, дисципліна, самоконтроль та волюва міць. Участь у спортивних змаганнях вимагає від спортсменів уміння працювати над собою, використовувати свій потенціал на максимум і навіть долати власні межі.

➤ **Соціальна інтеграція.** Спорт сприяє соціальній інтеграції різних груп населення, незалежно від їхнього соціального статусу, етнічної приналежності чи вікової категорії. Він є місцем, де люди з різних соціальних верств можуть зустрічатися, спілкуватися та працювати для досягнення спільних цілей.

➤ **Підтримка міжкультурного діалогу.** Спорт є засобом міжкультурного діалогу та взаєморозуміння. Міжнародні спортивні змагання та турніри об'єднують представників різних країн і культур, сприяючи взаємовивченню, співпраці та мирному співіснуванню.

Ці аспекти демонструють важливість спорту як соціального явища, що впливає на формування спільності, здоров'я та характеру людей у сучасному суспільстві.

Спорт відіграє важливу роль у спільноті та суспільстві, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків та формуванню здорового способу життя. Він об'єднує людей навколо спільних цілей і інтересів, незалежно від їхнього соціального статусу, віку чи культурних особливостей. Спортивні заходи, такі як турніри, змагання та спільні тренування, створюють можливості для взаємодії та співпраці між різними членами спільноти, що сприяє розвитку взаєморозуміння та підтримці соціальної інтеграції.

Спорт також виступає як засіб профілактики соціальних проблем, таких як наркоманія, алкоголізм та злочинність. Він надає альтернативу шкідливим звичкам та можливість молоді займатися конструктивною діяльністю, що сприяє їхньому здоров'ю та розвитку [8].

У основному розумінні, спорт передбачає регламентований зміцнений та фізичний конкурс, що передбачає реалізацію принципів справедливості, чесності та солідарності. Спорт надає можливість виховувати в людей важливі моральні якості, такі як дисципліна, відданість, самодисципліна та терпіння. Успішний спортивний досвід також навчає важливості сприйняття перемоги та поразки з гідністю, розвиває вміння керувати емоціями та адаптуватися до різних ситуацій.

Спортивні цінності передбачають розуміння важливості спортивної честності, дотримання правил та умов змагання, поваги до суперників, а також відданості своїй команді та тренеру [8]. Ці принципи сприяють формуванню здорових міжособистісних відносин, підтримці та згуртованості команди та розвитку взаємодії між учасниками спортивних заходів.

Спорт відіграє важливу роль у формуванні соціальних цінностей та моральних принципів, надає можливість виховувати важливі моральні якості, сприяє зміцненню соціальних зв'язків та створює позитивне середовище для розвитку здорового способу життя.

Виховання дисципліни, відповідальності та колективізму через спорт є ключовим аспектом його соціальної ролі. Спорт вимагає від учасників дотримання встановлених правил, розкладу тренувань та змагань, що сприяє формуванню дисципліни та самоконтролю. Учасники спортивних заходів навчаються віддавати перевагу здоровому способу життя та відмовлятися від шкідливих звичок, що вимагає від них відповідальності за власне здоров'я та результати [9].

Участь у спортивних командах навчає колективізму та співпраці. Успішні результати досягаються завдяки спільним зусиллям та взаємодопомозі між учасниками команди. У спортивному колективі люди навчаються сприймати інтереси інших, ділитися відповідальністю та підтримувати один одного у складних ситуаціях. Ці навички колективної діяльності мають велике значення не лише в спорті, але й у різних сферах життя, таких як навчання, професійна діяльність, соціальні відносини.

Завдяки спортивній діяльності люди навчаються керувати емоціями, розвивати стратегічне мислення та приймати рішення у стресових ситуаціях. Ці навички є важливими для успішного функціонування у сучасному суспільстві та сприяють розвитку особистості [10].

Отже, спорт відіграє ключову роль у вихованні дисципліни, відповідальності та колективізму; навчає дотримуватися правил, відчувати відповідальність за власні дії та сприяє формуванню навичок співпраці й взаємодопомоги.

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у вихованні гармонійно розвиненої особистості, адже сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню різноманітних аспектів особистості, таких як фізичне здоров'я, психічний стан, розвиток особистісних якостей та самореалізація [5].

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у підтримці фізичного здоров'я та психічного стану людини. Регулярна фізична активність сприяє покращенню загального стану здоров'я, зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню імунітету та зменшенню ризику розвитку різних захворювань, таких як ожиріння, діабет, артеріальна гіпертензія та інші.

Регулярна фізична активність має велике значення для психічного здоров'я. Вона сприяє виробленню ендорфінів, гормонів щастя, які підвищують настрій та зменшують рівень стресу й тривоги, а також покращенню сну, підвищенню самоповаги, позитивному впливу на психічний стан людини [2]. Регулярні заняття допомагають в подоланні депресії, зниженні рівня стресу та тривоги, поліпшують когнітивні функції мозку (пам'ять, концентрація та увага тощо) [6].

Отже, фізична культура і спорт відіграють важливу роль у збереженні фізичного здоров'я та психічного благополуччя людини, а регулярні заняття сприяють покращенню загального самопочуття, підвищенню настрою, зниженню рівня стресу, що робить їх невід'ємною складовою здорового способу життя.

Заняття спортом сприяють розвитку різноманітних особистісних якостей, що є важливими для успішного функціонування в сучасному суспільстві [1].

➤ **Дисциплінованість.** Участь у тренуваннях та змаганнях вимагає від спортсменів дотримання розкладу та режиму занять, виконання інструкцій тренера та відповідального ставлення до власного здоров'я та результатів. Це розвиває дисципліну та самодисципліну, які є важливими якостями для досягнення успіху в будь-якій сфері життя.

➤ **Витривалість.** Спорт вимагає від учасників постійного напруження та відданості, особливо в аспекті тривалого тренування та підготовки до змагань. Це сприяє розвитку терпіння, витривалості та здатності до досягнення поставлених цілей.

➤ **Відданість.** Участь у спортивних заходах розвиває відданість своїй команді, тренеру та спортивній меті. Ця якість важлива для успішного виконання спільних завдань та досягнення колективних цілей.

➤ **Лідерство.** Заняття спортом створюють можливість для розвитку лідерських якостей, навчають приймати ініціативу, брати на себе відповідальність та наводити приклад іншим.

➤ **Самоконтроль.** Участь у заняттях навчає спортсменів контролювати свої емоції та дії в стресових ситуаціях. Це допомагає розвивати навички саморегуляції та самоконтролю, що є важливими для подолання труднощів та досягнення успіху.

Спортивні досягнення виступають як потужний фактор самореалізації особистості. Спорт відкриває перед людиною можливості для самовираження, досягнення власного потенціалу та визначення своїх цілей. Наразі, чинниками, якими спортивні досягнення сприяють самореалізації є [7]:

➤ **Досягнення цілей.** Участь у спорті допомагає людині ставити конкретні цілі, які вона може працювати над досягненням. Відчуття задоволення від досягнення цих цілей сприяє почуттю самоствердження, впевненості у власних силах.

➤ **Розвиток особистості.** Заняття спортом допомагають людині розвивати різноманітні аспекти своєї особистості, включаючи дисципліну, відданість, терпіння, лідерство, співробітництво. Ці якості сприяють розвитку самореалізації, оскільки допомагають особистості досягати своїх цілей, відчувати задоволення від своїх досягнень.

➤ **Підвищення самооцінки.** Успішні спортивні досягнення позитивно впливають на самооцінку людини, допомагаючи відчувати себе впевненіше, здатною до подолання життєвих викликів; підтверджують власну компетентність та значущість.

➤ **Пошук ідентичності.** Спортивні досягнення допомагають особистості краще себе зрозуміти, знайти свою ідентичність через розкриття

власного потенціалу, визначення сильних сторін та виявлення власних інтересів і цінностей.

Відтак, спортивні досягнення є потужним фактором самореалізації, сприяючи досягненню цілей, розвитку особистості, підвищенню самооцінки та пошуку ідентичності. Ці досягнення можуть відображати не лише фізичні здібності, а й внутрішні якості та потенціал особистості, що робить їх важливим елементом для саморозвитку й самовдосконалення.

Формування цінностей здоров'я через фізичну культуру і спорт є ключовим аспектом розвитку особистості та збереження фізичного й психічного благополуччя. Здоровий спосіб життя включає різні компоненти, які взаємодіють між собою і сприяють загальному самопочуттю й добробуту [7].

Фізична активність. Регулярна фізична активність є одним з головних компонентів здорового способу життя, яка включає будь-яку форму рухової діяльності, що підвищує серцево-судинну активність, сприяє загальному зміцненню організму. Фізична активність знижує ризик розвитку хвороб серця, діабету, ожиріння та інших хронічних захворювань.

Збалансоване харчування. Правильне харчування є ще одним важливим компонентом здорового способу життя, що передбачає регулярне споживання різноманітних продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та інші поживні речовини, а також відмову від шкідливих звичок, таких як куріння, надмірне вживання алкоголю тощо.

Якісний сон. Надзвичайно важливою складовою здорового способу життя є якісний сон. Недостатній або неякісний сон впливає на фізичне й психічне здоров'я, провокуючи втомленість, погіршення концентрації, ризик розвитку різних захворювань.

Відмова від шкідливих звичок: Шкідливі звички, такі як куріння та вживання алкоголю, мають негативний вплив на здоров'я та загальний стан організму. Відмова від цих звичок є важливим кроком для забезпечення здорового способу життя.

Профілактика захворювань та підтримка здоров'я через регулярну фізичну активність є ключовим аспектом здорового способу життя. Наразі, регулярна фізична активність має безліч позитивних впливів на організм та сприяє запобіганню розвитку різних захворювань [7]. А саме:

➤ **Зміцнення серцево-судинної системи.** Регулярна аеробна фізична активність, така як біг, плавання, велосипедний спорт тощо, сприяє покращенню роботи серця та кровоносних судин, знижує артеріальний тиск і ризик розвитку серцево-судинних захворювань (передусім інфаркт міокарда та інсульт).

➤ **Зміцнення м'язів і кісток.** Фізична активність сприяє розвитку м'язово-скелетної системи, підвищує м'язову масу і міцність кісток, що зменшує ризик травм та захворювань (передусім остеопороз).

➤ **Підтримка оптимальної маси тіла.** Регулярна фізична активність допомагає зберігати «здорову» масу тіла, зменшує ризик ожиріння, забезпечує загальний баланс енергії в організмі.

➤ **Покращення імунітету.** Фізична активність підвищує імунну відповідь організму, зменшує ризик захворювання на інфекції та хронічні захворювання.

➤ **Зменшення стресу.** Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які зменшують рівень стресу та покращують настрій.

Значущість спорту у підтримці психічного здоров'я є важливою, оскільки фізична активність має значний вплив на психічне самопочуття, емоційний стан людини [10].

➤ **Зменшення стресу та тривоги.** Виконання фізичних вправ, спортивні тренування сприяють зниженню рівня стресу та тривоги в організмі. Наразі, під час фізичної активності виділяються ендорфіни – природні анальгетики й антидепресанти, які підвищують настрій та зменшують відчуття тривоги.

➤ **Покращення настрою.** Регулярні заняття сприяють виробленню позитивного настрою та підвищенню емоційного благополуччя. Відтак, фізична

активність допомагає знизити рівень депресії, підвищити самопочуття, забезпечити загальний психологічний комфорт.

➤ **Покращення концентрації та когнітивних функцій.** Заняття спортом сприяють покращенню кровообігу та підвищенню кисневого надходження до головного мозку, що активізує когнітивні функції, такі як концентрація, пам'ять, увага.

➤ **Збереження психічної стійкості.** Участь у спортивних змаганнях або тренуваннях сприяє розвитку різних аспектів психічної стійкості, таких як відчуття дисципліни, волі, впевненості в собі, вміння керувати емоціями.

➤ **Соціальна взаємодія.** Командні види спортивної діяльності сприяють соціальній взаємодії та розвитку міжособистісних навичок. Спільні тренування та змагання сприяють формуванню соціальних зв'язків, підтримці психічного здоров'я через взаємодію з іншими людьми.

Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що в сучасному суспільстві, де зростають виклики у збереженні здоров'я, фізична культура і спорт займають надзвичайно важливе місце. Вони відіграють важливу роль у вихованні цінностей здорового способу життя та формуванні гармонійно розвиненої особистості. Дослідження соціальних функцій фізичної культури і спорту стає все більш актуальним, оскільки суспільство шукає шляхи підтримки стану здоров'я, виховання покоління з глибоким розумінням цінностей здорового способу життя.

Фізична культура і спорт не лише допомагають в досягненні рухових результатів, а й виступають потужним інструментом соціального впливу. Спорт об'єднує людей різного віку, статі, соціального статусу та культурних особливостей, сприяючи формуванню й підтримці соціальної єдності. Фізична активність та спортивні заходи сприяють розвитку комунікаційних навичок, співпраці й взаєморозуміння, що є важливими складовими гармонійних відносин у суспільстві.

Гармонійно розвинена особистість є результатом комплексного впливу фізичної активності та спортивної діяльності на психічне та фізичне здоров'я.

Відсутність рухової активності призводить до розвитку різноманітних захворювань та психологічних проблем. Гармонійно ж розвинена особистість проявляється у високій самооцінці, емоційній стабільності, готовності до подолання життєвих викликів. Наразі, здоровий спосіб життя є основою для підтримки гармонійного розвитку особистості. Фізична активність, збалансоване харчування, регулярні медичні огляди сприяють не лише збереженню здоров'я, а й покращенню якості життя людини.

Відтак, соціальні функції фізичної культури і спорту виявляються перш за все у формуванні гармонійно розвиненої особистості, вихованні цінностей здорового способу життя.

Література

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59-66.
2. Безверхня Г.В., Діхтяренко В.О. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. Вип. 1. С. 17-21.
3. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. *Монографія*. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2022. 162 с.
4. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. Вип. 2. С. 78-81.
5. Мазін В.М., Шуба Л.В., Висоцька Н.І., Сметанін С.В., Порада О.В. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*, Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (16 березня 2023 року).
6. Марченко О.Ю., Погасій Л.І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 4.2(56.2). С. 15-20.

7. Пітенко С.Л., Кожанова О.С. Особливості використання програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. №1. С. 73-79.
8. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання : дис. ... к. фіз. вих. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 247 с.
9. Солдатенко І.О, Зінюк А.В. Спорт як вид самоактуалізації особистості. *Габітус*, Вип. 14/2020. С. 76-80.
10. Шаповалов Б.Б., Бажанюк В.С., Камишин В.В. Психологічні особливості роботи зі спортивно обдарованими дітьми : *монографія*. К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.

1.3. Розвиток резилієнтності як складника дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Сучасна ситуація в Україні, пов'язана з воєнною агресією північного сусіда, вимагає вирішення актуальних завдань вироблення нової методології неперервної освіти і підвищення кваліфікації фахівців у галузі фізичної культури і спорту, яка б сприяла розвитку їхньої резилієнтності на основі набутих дискурсивно-проективних компетентностей. У Полтавській академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського налагоджена системна діяльність з управління процесами фахової підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту у реаліях війни. Актуальним стає розгляд методологічних і практичних основ такої системи підвищення кваліфікації фахівців у галузі фізичної культури і спорту, яка б забезпечувала розвиток їхньої резилієнтності на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей, адже важливим для фахівців у галузі фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану є розвиток цієї якості, що дозволяє їм самим мати психологічну стійкість і допомагати іншим у складних життєвих ситуаціях.

Ураховуючи вищесказане, важливо розробити програму курсів підвищення кваліфікації фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які б цілеспрямовано розвивали їхню резилієнтність, у якій би інтегрувалися і особистісно-творча, і суспільна мета їхнього підвищення кваліфікації на основі сформованих у них дискурсивно-проективних компетентностей (зокрема особистої, соціальної та навчальної компетентності). Проблему вбачаємо у виробленні методологічних, методичних і практичних основ неперервної освіти, що забезпечила б виконання вимог МОН України щодо проходження фахівцями у галузі фізичної культури і спорту курсів підвищення кваліфікації з удосконалення знань, умінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, виконання фахівцями у галузі фізичної культури і спорту завдань реформування української освіти.

Проведений **аналіз попередніх досліджень і публікацій** підтвердив важливість проблеми розвитку дискурсивно-проективних компетентностей, формування резиліентності фахівців через засоби діагностики розвитку якостей їхніх особистостей, подолання ними труднощів, які виникають у професійному житті (О. Авілова [39, с. 349–351]; К. Балахтар [1, с. 55–62]; А. Бойко [34]; Л. Бондар [34]; В. Вербицький [34]; Л. Ворона [38, с. 472–484]; В. Гладкова [2, с. 238–243]; Т. Гура [38, с. 349–351]; І. Зязюн [3, с. 11–57]; І. Калініченко [38, с. 472–484]; З. Кісарчук [33]; А. Корнієнко [34]; Т. Кречотіна [34]; Г. Лазос [33]; Л. Лебедик [2, с. 238–243; 4–15; 23, с. 47–52; 36, с. 60–63; 37, с. 128–157; 38, с. 472–484; 39, с. 349–351]; О. Липецький [34]; О. Литовченко [34]; Н. Лосєва [16, с. 49–53]; О. Любич [34]; В. Маринич [34]; В. Мачуський [34]; В. Моргун [17, с. 27–40]; Я. Омельченко [33]; Н. Перепелиця [34]; О. Просіна [34]; Г. Пустовіт [34]; В. Радул [19, с. 15–20]; Н. Сидоренко [34]; С. Сисоєва [39, с. 349–351]; Л. Сігаєва [20, с. 165–176]; С. Станкевич [39, с. 349–351]; Л. Тихенко [34]; С. Шаповалова [39, с. 349–351]; С. Шара [38, с. 472–484] та ін.). Особливості формування професійних дискурсивно-проективних компетентностей майбутніх фахівців різних профілів, різні моделі професійної компетентності і якостей фахівців, організація їхньої неперервної освіти розглядалися у наших попередніх дослідженнях [12; 16, с. 49–53; 21, с. 76–84; 22, с. 415–420; 23, с. 47–52; 24, с. 25–33; 25, с. 270–275; 26, с. 64–81; 27, с. 94–101; 28, с. 15–21; 28, с. 20–24; 30, с. 230–248; 31, с. 520–527; 32, с. 30–34; 37, с. 128–157; 39, с. 349–351 та ін.]. Однак, у цих та інших дослідженнях відсутня належна увага обґрунтуванню методологічних засад (принципів) проведення курсів підвищення кваліфікації для розвитку резиліентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту в умовах війни, відсутній також узагальнений досвід цілеспрямованого розвитку у закладі неперервної освіти резиліентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей, ще відсутні теоретичні узагальнення формування резиліентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту, хоча наголошується:

«особистість є активним суб'єктом процесу власного розвитку» (В. Моргун [17, с. 27–40]).

Отже, проблема розвитку дискурсивно-проективних компетентностей і резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту залишається у дослідженнях з філософії освіти, дидактики і психології особистості однією з постійно актуальних та досить складних.

Виділення невирішених раніше частин досліджуваної проблеми.

Існування об'єктивної суспільної потреби в ефективній системі розвитку резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей (зокрема особистої, соціальної та навчальної компетентності) показує, що особливу роль в умовах війни відіграють курси підвищення кваліфікації фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які мають на меті закладення основ науково обґрунтованого і цілеспрямованого розвитку їхньої резилієнтності. Головними чинниками успішного розвитку резилієнтності є наявність сучасних методологічно і методично обґрунтованих індивідуально орієнтованих освітніх програм, належна спеціальна підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту до розвитку власної резилієнтності на основі дискурсивно-проективних компетентностей.

Мета дослідження полягає у теоретичному і практичному обґрунтуванні можливостей курсів підвищення кваліфікації для розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей.

Завданнями дослідження є:

1) окреслення сутності термінів «дискурсивно-проективні компетентності», «особиста, соціальна та навчальна компетентність», «резилієнс», «резилієнтність», які використовуються у досліджуваній проблематиці;

2) обґрунтування доцільності дотримання правил і порад самопомоги для розвитку складників резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту під час курсів підвищення кваліфікації;

3) визначення методологічних принципів проведення означених курсів для розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей.

Виклад основного матеріалу дослідження розпочнемо з аналізу основних понять, якими оперуємо для вирішення означеної проблеми (перше завдання дослідження). Так, «дискурсивно-проективні компетентності» розглядаємо як такі, що людині необхідні для підвищення особистісного потенціалу, розвитку, розширення можливостей для працевлаштування, соціальної інтеграції, активного громадянства. Дискурсивно-проективні компетентності розвиваються протягом усього життя, у процесі формального, неформального й інформального навчання [18]. Хоча всі дискурсивно-проективні компетентності вважаються однаково важливими, розглянемо одну зі схвалених Європейським парламентом і Радою Європейського Союзу 17 січня 2018 року у Рамковій програмі оновлених ключових компетентностей для навчання протягом життя [35]. Для розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту ця компетентність є найбільш важливою для життєвої і професійної сфери фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Це – п'ята ключова компетентність – «особиста, соціальна та навчальна компетентність» (Personal, social and learning competence). Вона визначається як здатність: а) усвідомлювати внутрішні стани людини; б) ефективно управляти часом, інформацією; в) конструктивно працювати з іншими людьми; г) залишатися стійкими; д) керувати власним навчанням та кар'єрою; е) справлятися з невизначеністю та складністю; є) учитися вчитися; ж) підтримувати фізичне і емоційне благополуччя; з) співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти [18].

Основні знання, вміння, навички і ставлення, пов'язані з особистою компетентністю: а) знання компонентів здоров'я розуму, тіла і способу життя;

б) уміння бути стійким, здатним упоратися з невизначеністю і стресом;
в) навички – здатність концентруватися, виявляти свої можливості, справлятися зі складнощами, критично аналізувати життєві ситуації і приймати рішення.

Соціальна компетентність для успішних міжособистісних відносин і соціальної участі передбачає: а) розуміння кодексів поведінки і правил комунікації, прийнятних у різних суспільствах і середовищах; б) уміння конструктивно спілкуватися, співпрацювати в командах, вести переговори; в) толерантність, висловлення своєї і розуміння точок зору інших людей; г) здатність підтримувати упевненість і співчуття.

Навчальна компетентність включає: а) знання стилів сприйняття, стратегій навчання, своїх здібностей і потреб розвитку; б) знання способів розвитку своїх здібностей засобами освіти, які підтримують базове навчання, професійну підготовку і можливості кар'єрного зростання; в) здатність навчатися та працювати спільно й автономно, організувати і здійснювати навчання, оцінювати його результати; г) вміння шукати підтримки, якщо це доречно, ефективно керувати власною кар'єрою і соціальними взаємодіями.

У цілому «особиста, соціальна і навчальна компетентність» передбачає: а) позитивне ставлення до особистого, соціального, фізичного благополуччя і навчання протягом усього життя; б) позитивне ставлення до співпраці; в) повагу до інших; г) наполегливість і цілісність; д) готовність до подолання упереджень і пошуку компромісів; е) уміння визначати і ставити цілі; є) мотивувати себе; ж) розвивати стійкість і впевненість; з) продовжувати навчатися протягом усього життя; к) аналізувати і вирішувати проблеми [18].

Сутність термінів «резилієнс», «резилієнтність» з'ясуємо на основі праць зарубіжних авторів (D.E. Alexander, M. Armstrong, J. Barudy, B. Becker, K.M. Best, C.B. Bogar, L. Bond, M. Brown, J.M. Burns, F.S. Cakar, D. Cicchetti, E.L. Cowen, M. Csikszentmihalyi, M. Dantagnan, M.A. Ersoy, D.B. Fagen, S. Fergus, B.J. Friesen, S.T. Hauser, N.M. Haynes, Henderson Grotberg, N. Henderson, D. Hulse Killacky, N. Garmezy, J. Gilgun, A.P. Grace, H.B. Kaplan, Z. Karatas, N. Khanlou, W.M. Kwong, L. Liebenberg, J. Lecomte, S.S. Luthar, K.B. Magnus, A.S. Masten,

A.S. Mevawala, M.M. Milstein, C.A. Olsson, R. Othman, E. La Resiliencia, Mundo de Hoy, J.S. Rolland, M. Rutter, A. Saleem, S.M. Sawyer, E.P. M. Seligman, R.S. Smith, Ş. Terzi, M. Ungar, S. Vanistendael, D.A. Vella-Brodrick, F. Walsh, E.E. Werner, M. Windle, W.C. Work, R. Wray, P.A. Wyman, M.A. Zimmerman та ін.), проведених у роботах вітчизняних дослідників (К. Балахтар [1, с. 55–62], З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос [33] та ін.).

«Резилієнс» в англomовній літературі презентується як здатність особистості, яка зазнала негативного впливу потенційно руйнівних подій (таких, що є загрозою її життю чи близьких їй людей) підтримувати відносно стабільне і здорове психологічне й фізичне функціонування, здатність при цьому відчувати позитивні емоції, вчитися на своєму досвіді.

«Резилієнтність» (з лат. «*resilire*» – здатність протистояти пошкодженню і швидко відновлюватись) розглядається зарубіжними авторами як: 1) складний, багатовимірний, динамічний комплекс особливостей людини; 2) здатність її протистояти, адаптуватися до загрозливих і травматичних подій; 3) персональна характеристика людини, яка пом'якшує негативні наслідки стресу, сприяє її адаптації; 4) шаблон позитивної адаптації, який стосується усіх сфер життя, у контексті минулих і сучасних негараздів; 5) процес відновлення – здатність особистості до успішної адаптації після несприятливих обставин; 6) якість, яка базується на силі, формує сильні переваги особи, а не підкреслює недоліки; 7) інтерактивний процес, що зміцнює особистість і її сім'ю з плином часу; 8) динамічний процес, взаємодія, яка передбачає позитивну особистісну й соціальну адаптацію людини, незважаючи на її схильність до ризику; 9) динамічний психічний процес, використання стратегій подолання ситуації і особистісні чинники; 10) особисті чинники як потенційні детермінанти; 11) стилі й стратегії подолання стресів (К. Балахтар [1, с. 55–62]).

Як бачимо, єдиного трактування поняття «резилієнтність» поки-що немає, його визначення розглядається науковцями як: 1) концепція; 2) процес; 3) результат [1, с. 55–62].

Резилієнтність як концепція пов'язується із такими якостями:

1) спроможністю долати труднощі (складається з набору особистісних характеристик, контекстів розвитку людини, сукупності внутрішніх і зовнішніх механізмів); 2) здатністю позитивно реагувати (незважаючи на складні чи загрозливі обставини життя); 3) здатністю реагувати краще, ніж очікувалося (у ситуаціях негараздів, ризику, травматичних подій, що впливають на психосоціальну цілісність особистості); 4) ознакою, яка змінюється (з часом збільшується чи зменшується); 5) виникненням резилієнтності у результаті взаємодії між ризиком і захисними чинниками (що змінює вплив негативних подій на життя, адже захисні чинники пом'якшують, зменшують, усувають ризик, розвивають здорову адаптацію, компетенції особистості) [1, с. 55–62].

Резилієнтність, як процес, розглядається як: 1) динамічний процес позитивної адаптації (за умови впливу значної загрози чи серйозних негараздів), у якому людина розвивається і соціалізується; 2) процес, який має механізми захисту й ризику (які роблять людину більш стійкою); 3) процес, який передбачає наявність стимулюючих внутрішніх чинників у людини (компетентності, навичок подолання труднощів, ефективності) і зовнішніх ресурсів (підтримка батьків, громади, наставництво) [1, с. 55–62].

Резилієнтність, як результат, складають характеристики особистості, які забезпечують досягнення нею мети: оптимізм; соціальна достатність; соціальні навички; навички вирішення проблем; напористість; психічне здоров'я; емпатія; внутрішній контроль; відчуття самодостатності; здатність до розвитку дружніх стосунків; здатність встановлювати позитивні стосунки з людьми; володіння ефективними комунікативними навичками; відчуття власної ефективності; упевненість у собі; висока самооцінка та прийняття себе; контроль емоцій та навичка усвідомлення; швидка здатність пристосовуватися до нових ситуацій; здатність протистояти тривозі і перешкодам; висока мотивація досягнень; здатність розглядати і планувати майбутнє; здатність раціонально боротися зі стресовими і травматичними подіями; здатність створювати більше внутрішніх

атрибутів, ніж зовнішніх (щастя, здібності тощо); формування й активізація оточення людини на благо цього оточення [1, с. 55–62].

Щодо другого завдання дослідження з обґрунтування доцільності дотримання правил і порад самопомоги для розвитку складників резиліентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту під час курсів підвищення кваліфікації відзначимо, що запропоновані курси сприяють вирішенню на практичному рівні проблеми – допомогти фахівцям у галузі фізичної культури і спорту працювати в умовах війни, розвиваючи їхню резиліентність, у якій виокремимо основні чотири елементи: 1) надія, яка пов'язана із впевненістю в нашій перемозі, що українці зможуть пройти через складнощі війни; 2) оптимізм, який у контексті війни теж означає віру в нашу перемогу; 3) адаптивність, яка є здатністю пристосовуватися до змін, а у військовий час має відбуватися дуже швидко; 4) стійкість, яка є здатністю навіть попри трагічні обставини не опускати руки [1, с. 55–62].

Отже, завдяки резиліентності, фахівець у галузі фізичної культури і спорту зможе долати стреси і складні періоди життя. Резиліентність можна і слід розвивати, застосовуючи п'ять правил стійкості фахівця у галузі фізичної культури і спорту: а) дбаємо про власну безпеку і захищеність вихованців і тих, хто поруч; б) реагуємо на свої почуття та допомагаємо вихованцям проживати негативні почуття; в) урахуємо можливості мозку, який працює у стресі; г) створюємо середовище спільних цінностей зі вихованцями; д) плекаємо майстерність турбуватися про себе, вихованців та інших людей.

Серед порад самопомоги, які застосовуються у тренінгу з фахівцями у галузі фізичної культури і спорту, актуальними є такі: а) зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути; слід продумати декілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і надасть упевненості; б) не позбавляйте себе речей, які дають задоволення, навіть маленьке, які заспокоюють (це може бути правильна їжа, читання книг тощо); в) займайтеся фізкультурою – фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та

сприяє кращому сну; чим більше людина боїться, тим більше витрачає ресурсу на подолання порогу тривоги; хороший сон, повноцінне харчування і фізичне навантаження є запоруками резилієнтності; г) дозуйте отримувати інформацію – оберіть декілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин – на фізичну активність, їжу, хобі тощо; д) не залишайтеся наодинці із власними переживаннями – якщо є така можливість, спілкуйтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно виконуйте всі попередні поради.

Отже, як показує досвід проведення курсів підвищення кваліфікації, дотримання означених правил і порад для розвитку резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту є своєчасним і доцільним.

Третє завдання дослідження полягає у визначенні методологічних засад (принципів) проведення означених курсів підвищення кваліфікації для розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей.

На курсах, що проводяться Полтавською академією неперервної освіти ім. М.В. Остроградського, запроваджено технології розвитку резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей, фахівці відразу відчують зміни у результатах роботи і власному світосприйманні.

Зміст означених курсів становлять три міні-модулі: «1. Технології ефективного спілкування», «2. Психодіагностика на службі фахівця у галузі фізичної культури і спорту» і «3. Надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу у закладах фізичної культури і спорту».

У першому міні-модулі «Технології ефективного спілкування» розглядаються питання: 1. Спілкування на основі нейролінгвістичного програмування: як ефективно спілкуватися? 2. Базові комунікативні навички. 3. Вплив з використанням А-ресурсів. 4. Вплив в А–В комунікації. 5. Використання В-ресурсів. 6. Правила психологічної підтримки. 7. Техніка В-впливів. В-взаємодії в складних ситуаціях. 8. Фасилітація. Навички фахівців у

галузі фізичної культури і спорту як фасилітатора для формування соціальних, рефлексивних і комунікативних компетентностей вихованця. 9. Розвиток лідерських навичок вихованця. 10. Культура самовираження та лідерство в освіті: життєтворчі перспективи особистості фахівця у галузі фізичної культури і спорту та його інноваційна компетентність. 11. Проєктування і освоєння технологій ефективного спілкування. 12. Імітаційні технології навчання. 13. Ігрові технології навчання. 14. Соціально-психологічний тренінг як технологія навчання. 15. Дискусійні технології навчання. 16. Технології навчання у співробітництві. 17. Кооперативне навчання. 18. Здоров'язбережувальні технології навчання: Як навчаючи отримувати задоволення і зберегти власне здоров'я? 19. Громадянська та соціальна компетентності: формування культури демократії і рефлексивної компетентності.

Другий міні-модуль «Психодіагностика на службі фахівця у галузі фізичної культури і спорту» присвячений з'ясуванню питань: 1. Як діагностувати особистісний розвиток вихованця? 2. Особливості розвитку пізнавальних психічних процесів (уваги, мислення, уяви, пам'яті, інтелекту і креативності), емоційно-вольової сфери особистості вихованця, його індивідуально-психологічних особливостей (темпераменту, характеру, здібностей). 3. Складники особистісного розвитку вихованця.

У третьому міні-модулі «Надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу у закладах фізичної культури і спорту» розглядаються: 1. Шляхи надання психологічної підтримки вихованцям під час воєнних конфліктів. 2. Вплив воєнного стресу та травматичних ситуацій на психічне здоров'я вихованців, фахівців у галузі фізичної культури і спорту та батьків. 3. Вплив ефективної психологічної підтримки на розвиток вихованців. 4. Методи і техніки, які можуть бути застосовані фахівцями у галузі фізичної культури і спорту для забезпечення психологічної підтримки вихованців у воєнний період. 5. Створення сприятливого та підтримуючого навчального середовища для вихованців, фахівців у галузі фізичної культури і спорту та батьків, які

стикаються з травматичним стресом. 6. Значення взаємодії закладу фізичної культури і спорту, сім'ї та психологічних служб успішної підтримки вихованців під час воєнного стану. 7. Практичні поради для фахівців у галузі фізичної культури і спорту щодо ознак психологічних травм і стресу вихованців та надання відповідної допомоги. 8. Теоретичні і практичні аспекти психологічної реабілітації вихованців після війни.

Серед форм навчання переважають практикуми і психолого-педагогічні тренінги. Так, під час психолого-педагогічного тренінгу «Спілкування на основі нейролінгвістичного програмування: Як ефективно спілкуватися?» фахівці у галузі фізичної культури і спорту оволодівають способами: спілкування з використанням технології НЛП; розвитку лідерських навичок вихованця; проектування і застосування технологій ефективного спілкування тощо.

На тренінгу «Здоров'язберезувальні технології навчання: Як навчаючи отримувати задоволення і зберегти власне здоров'я?» відпрацьовуються: здоров'язберезувальні технології навчання; способи розвитку емоційного інтелекту; тренування власного самопочуття; способи психологічного розвантаження, оволодіння психічними станами; технології сугестопедії тощо.

На тренінгах «Психодіагностика на службі фахівців у галузі фізичної культури і спорту: Як діагностувати особистісний розвиток вихованця?», «Надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу у закладах фізичної культури і спорту» фахівці набувають вмінь діагностувати: особливості розвитку пізнавальних психічних процесів (уваги, мислення, уяви, пам'яті, інтелекту і креативності), емоційно-вольової сфери особистості вихованця, його індивідуально-психологічних особливостей (темпераменту, характеру, здібностей); складники його особистісного розвитку; способи надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу у закладах фізичної культури і спорту.

Учасники курсів узагальнюють і систематизують власні методичні знання зі створення сприятливого та підтримуючого навчального середовища для вихованців, самих фахівців та батьків, які стикаються з травматичним стресом;

розглядають вплив воєнного стресу та травматичних ситуацій на психічне здоров'я вихованців; з'ясовують значення взаємодії між закладом фізичної культури і спорту, сім'єю і психологічними службами успішної підтримки вихованців під час воєнного стану; ознайомлюються з теоретичними та практичними аспектами психологічної реабілітації вихованців після війни.

Розвитку резиліентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту на основі його дискурсивно-проективних компетентностей в умовах війни сприяє дотримання традиційних принципів дидактики: а) наступності (передбачає, що мета, зміст і технології підвищення кваліфікації зберігають зв'язок з тим типом професійних знань, які фахівець у галузі фізичної культури і спорту отримав раніше; важливо, щоб було збережено логічний зв'язок, наступність у їхньому проведенні, хоча вони різні як за змістом інформації, так і за технологіями її подання фахівцям у галузі фізичної культури і спорту); б) науковості (принцип науковості часто лише декларується і розуміється у вузькоемпіричному, а не в діалектичному значенні; цей принцип вимагає, щоб фахівець у галузі фізичної культури і спорту глибоко усвідомлював завдання і складники розвитку резиліентності на основі власних дискурсивно-проективних компетентностей); в) наочності; г) предметності; д) розвивального навчання (передбачає можливість управління часом, темпом, змістом, структурою розвитку резиліентності за допомогою цілеспрямованої організації навчальних впливів).

Означені принципи складають методологічну основу запропонованих курсів підвищення кваліфікації, адже йдуть в руслі сучасної парадигми особистісно-центрованої освіти. Окрім традиційних принципів дидактики, виділені сучасні її принципи, які розвивають резиліентність фахівця у галузі фізичної культури і спорту на основі його дискурсивно-проективних компетентностей в умовах війни; е) демократизації курсів підвищення кваліфікації (пов'язаний зі створенням на курсах сприятливих демократичних умов для фахівців у галузі фізичної культури і спорту; важливими є рівноправність, взаємна зацікавленість); є) саморозвитку особистості фахівця в галузі фізичної культури і спорту (системотворчою особистісною якістю, яка

забезпечує розвиток резилієнтності фахівця в галузі фізичної культури і спорту на основі його дискурсивно-проективних компетентностей в умовах війни є рефлексія, завдяки якій він культивує власну індивідуальність і творчий потенціал); ж) психологічної підтримки розвитку особистості фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

Виконання вимог означених дидактичних принципів сприяє забезпеченню психолого-педагогічних умов, за яких успішно розвивається резилієнтність фахівця в галузі фізичної культури і спорту на основі його дискурсивно-проективних компетентностей, чому підпорядковується вся система неперервної освіти, яка, зрозуміло, не може бути стихійним процесом.

Висновки. Теоретичний аналіз сутності досліджуваних термінів показав, що «дискурсивно-проективні компетентності» є необхідними для зростання особистого потенціалу і розвитку людини, розширення її можливостей для працевлаштування, соціальної інтеграції, активного громадянства; «особиста, соціальна та навчальна компетентність» – здатністю усвідомлювати внутрішні стани, ефективно управляти часом, інформацією, співпрацювати з іншими людьми, залишатися стійкими і керувати собою; «резилієнс» – динамічний, складний, багатовимірний комплекс особливостей особистості, її здатність протистояти й адаптуватися до несприятливих і травматичних подій; «резилієнтність» – здатність особистості протистояти складнощам життя, швидко відновлюватися, успішно адаптуватися в несприятливих обставинах; динамічна властивість особистості, яку можна і слід розвивати, хоча вона є вродженою). Власне, у психології «резилієнтність» розуміють у трьох значеннях: а) як здатність особистості долати стрес; б) як процес копінгу; в) як захисний механізм особистості, який дозволяє протистояти стресу.

Розвиток резилієнтності фахівця в галузі фізичної культури і спорту на основі дискурсивно-проективних компетентностей показує її переваги – високу адаптивність, психологічне благополуччя та успішність професійної діяльності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Психологічними чинниками розвитку резилієнтності фахівця в галузі фізичної культури і спорту може бути

дотримання правил і виконання спеціальних вправ під час курсів підвищення кваліфікації а також цілеспрямованість життя, мотивація успіху, гарні стосунки в колективі, наявність надійних партнерів, здатність планувати діяльність, відчуття узгодженості професійної діяльності із життям, оптимізм, самоконтроль, перевага позитивних емоцій, саморегуляція емоцій, життєстійкість, адекватна самооцінка, самоефективність, активні копінгі, наявність соціальної підтримки, здатність звертатись за підтримкою, когнітивна гнучкість, висока духовність.

Визначені методологічні засади (принципи) проведення курсів підвищення кваліфікації для розвитку в умовах війни резиліентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей також сприятимуть адаптації до змін, хоча в умовах війни вони є кардинальними і болючими.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у дослідженні можливостей системи неперервної освіти для розвитку в умовах війни резиліентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей та створення умов для успішної професійної діяльності. Фахівці в галузі фізичної культури і спорту мають, розвиваючи власну резиліентність, не лише активно конструювати майбутнє, а й належно виховувати молодь і сприяти перемозі України.

Література

1. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58483>

2. Гладкова В.І., Лебедик Л.В. Знання про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання майбутнього викладача закладу вищої освіти. *Збірник наукових статей магістрів. Факультет товарознавства, торгівлі та маркетингу. Факультет харчових технологій, готельно-ресторанного та туристичного бізнесу* : у 2 ч. Полтава : ПУЕТ, 2018. Ч. 2. С. 238–243.

3. Зязюн І.А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти. *Неперервна професійна освіта : проблеми, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. І.А. Зязюна. К. : ВПОЛ, 2000. С. 11–57.

4. Лебедик Л.В. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.) / відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2021. С. 81–83. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993>

5. Лебедик Л.В. Григорій Сковорода – джерело розвитку професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти. *Розвиток гуманістичних ідей у неперервній освіті: від Григорія Сковороди до сучасного педагога-новатора* : колект. наук. монографія / за заг. та наук. ред. д-ра пед. наук Н.І. Білик; редколегія : В.В. Зелюк, М.О. Кириченко, В.В. Пилипенко, З.В. Рябова та ін. Полтава; Київ: ПАНО ім. М.В. Остроградського, 2023. С. 162–175. URL: http://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozdily/kafedra_pedmaisternosti/biblioteka/monografiia_skovoroda_2023.pdf

6. Лебедик Л.В. Компетентнісний підхід до визначення вимірників професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти. *Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти* : збірник наукових статей / за ред. Г.Л. Єфремова. Суми, 2023. С. 131–135. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21346>

7. Лебедик Л.В. Методологічне обґрунтування організації підготовки педагогічних працівників до проектування у закладах освіти територіальних громад. *Традиції та інновації у траєкторіях розвитку освітньо-педагогічного дискурсу* : колективна монографія / наук. ред. Р. Басенко ; Полтав. ін-т екон. і права Університету «Україна». Полтава : Університет «Україна», 2022. 274 с. С. 241–272. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/18676>

8. Лебедик Л.В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язберезувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного*

виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 берез. 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495–500.

9. Лебедик Л.В. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжн. участю (м. Київ, 28 жовт. 2022 р.) / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. К., 2022. С. 71–73. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19463>

10. Лебедик Л. В. Показники і рівні фахового розвитку суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали VI Всеукр. наук. електронної конф. (м. Київ, 26 жовт. 2023 р.) / Відповід. ред. : Т.М. Булгакова. Київ, 2023. С. 60–62. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466>

11. Лебедик Л.В. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за мат. VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ–Краматорськ, 25-26 берез. 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 45–49. URL: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

12. Лебедик Л.В., Стрельников В.Ю., Стрельников М.В. Сучасні технології навчання і методики викладання дисциплін: Навчально-методичний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2020. 303 с. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15703>

13. Лебедик Л.В. Формування загальних і професійних компетенцій майбутніх викладачів економіки. *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 2 (171). С. 11–14.

14. Лебедик Л.В. Формування ключових компетенцій особистості сучасного магістра економіки під час педагогічної підготовки. *Наукові проблеми господарювання на макро-, мезо- та мікроекономічному рівнях* : зб. матеріалів XIX Міжн. наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Одеського національного економічного університету. Одеса : «Гельветика», 2021. С. 30–32. URL : <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13235>

15. Лебедик Л.В. Шляхи розвитку професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу* : Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Полт. ін-т економіки і права ЗВО; Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» ; ред. колег. : Н. Мякушко (голова), Р. Шаравара, Р. Басенко та ін.; відп. ред. Р. Басенко. Полтава : ПЕП, 2023. С. 80–83. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22124>

16. Лосева Н., Стрельников В. Розвиток готовності педагогічних працівників до самовдосконалення на основі короткотермінових курсів-тренінгів. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. 2020. № 1 (190). С. 49–53. URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/194128>

17. Моргун В.Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. 1992. № 2. С. 27–40.

18. Освіта на основі життєвих навичок. URL : <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/53>

19. Радул В.В. Соціальна зрілість як вершина акмеологічного розвитку особистості. *Рідна школа*. 2011. № 3. С. 15–20.

20. Сігаєва Л.Є. Андрагогіка – теорія цілежиттєвого розвитку особистості. *Педагогічний процес : теорія і практика*. К. : ЕКМО, 2010. Вип. 3. С. 165–176.

21. Стрельников В.Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в*

становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, 21–22 берез. 2019 р.) / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76–84. URL : http://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2019/04_apr/10/10/2019.pdf

22. Стрельніков В.Ю. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VIII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ–Краматорськ, 25–26 берез. 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 415–420. URL : <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

23. Стрельніков В.Ю., Лебедик Л.В. Формування ключових і професійних компетенцій майбутніх фахівців готельно-ресторанного і туристичного бізнесу. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 3 (198). С. 47–52. URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/232379/232956>

24. Стрельніков В.Ю. Модель професійної компетентності викладача вищої школи. *Наукові записки ПОІППО : Моделі ключових та професійних компетентностей педагогічного працівника*. Вип. 2. Полтава : ПОІППО, 2012. С. 25–33.

25. Стрельніков В.Ю. Модель якостей викладача як проектанта технологій освіти дорослих. *Витоки педагогічної майстерності*. Зб. наук. пр. Полтавського державного педагогічного ун-ту імені В.Г. Короленка. Серія : Педагогічні науки. Полтава : АСМІ, 2012. Вип. 10. С. 270–275. URL : <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/handle/123456789/524>

26. Стрельніков В.Ю. Організація неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії. *Постметодика*. 2022. № 1–2. С. 64–81.

27. Стрельніков В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами

VII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18–19 берез. 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94–101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

28. Стрельніков В.Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15–21.

29. Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 24–25 груд. 2002 р.). Полтава : ПДПУ, 2003. 224 с. С. 20–24.

30. Стрельніков В.Ю. Філософські засади проектування курсової підготовки у закладі неперервної освіти. *Філософія освіти і педагогіка*. 2023. № 51–52. С. 230–248.

31. Стрельніков В.Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23–24 берез. 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 520–527.

32. Стрельніков В.Ю. Функції емоцій у здоров'язберігаючому навчальному середовищі. *Наукові записки ПОІППО*. Вип. 3. Полтава : ПОІППО, 2012. С. 30–34.

33. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. К. : Вид. Дім «Слово», 2020. URL : https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

34. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей : монографія / В.В. Вербицький, Л.М. Бондар, А.Е. Бойко, А.В. Корнієнко, Т.М. Крекотіна, О.В. Литовченко, О.П. Липецький, О.І. Любич, В.Л. Маринич, В.В. Мачуський, Н.В. Перепелиця, О.В. Просіна, Г.П. Пустовіт,

Н.Ю. Сидоренко, Л.В. Тихенко ; за ред. В.В. Мачуського. Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. 330 с.

35. ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning. Available at: <https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/annex-recommendation-key-competences-lifelong-learning.pdf>

36. Lesya Lebedyk, Sergij Chernobaj, Yrij Gurba. Socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports. *Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation*. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. С. 60–63. URL : <https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow>

37. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. Educational space: post-non-classical perspectives. *Monograph* / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>

38. Svitlana Shara, Larisa Vorona, Iryna Kalinichenko, Lesia Lebedyk, Larisa Olifira. The formation of the humanistic position of the student in the educational process. *Journal of Intellectual Disability. Diagnosis and Treatment*. 2020. Volume 8. № 3. pp. 472–484.

39. Strelnikov V.Yu., Lebedyk L.V., Hura T.V., Sysoieva S.I., Stankevych S.V., Shapovalova E.V., Avilova O.Ye. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11 (2). С. 349–351. URL: <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>

1.4. Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку

Постановка проблеми. Заклади позашкільної освіти, незалежно від специфіки, орієнтації на певну групу споживачів освітніх послуг, передбачає стратегію сталого ефективного розвитку, який визначається його репутацією. Репутація цих закладів залежить від багатьох чинників, найважливішим із яких є чинник високого професіоналізму його співробітників. Оскільки споживач сфери позашкільної освіти орієнтований не лише на якісне навчання, а й на комфортну атмосферу, першочергового значення набуває питання забезпечення закладів позашкільної освіти висококваліфікованими фахівцями. Від компетентностей працівників означених сфер прямо залежить задоволення споживачів освітніх послуг, а отже, цей заклад позашкільної освіти матиме стабільну репутацію і позитивний імідж.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, присвячених розв'язанню проблем розвитку ключових компетентностей фахівців і підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, показав їхню популярність у вітчизняних дослідженнях (А. Бойко [27], Л. Бондар [27], В. Вербицький [27], А. Корнієнко [27], Л. Королюк [3, с. 360–366], Т. Кречотіна [27], О. Липецький [27], О. Литовченко [27], О. Любич [27], В. Маринич [27], В. Мачуський [27], Н. Перепелиця [27], О. Просіна [27], Г. Пустовіт [27], Н. Сидоренко [27], В. Стрельников [17–26; 31; 32; 34], Л. Тихенко [27] та ін.). Водночас, проведений у наших працях, присвячених формуванню ключових компетентностей особистості сучасного фахівця, у т. ч. майбутнього педагога закладу позашкільної освіти, керівника гуртка фізкультурно-спортивного напрямку [1; 3–14; 29–34 та ін.] аналіз актуальних досліджень, показав необхідність подальшого вироблення узагальнених знань з проблеми розвитку ключових компетентностей педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку.

Аналіз практики вищої і позашкільної освіти України вказує на важливість швидшого забезпечення суспільного запиту на педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку з усіх освітньо-кваліфікаційних рівнів. Однак, на жаль, якість підготовки педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку бажає бути кращою. Закладам вищої освіти слід переосмислити наявні підходи до професійної підготовки означених фахівців, беручи до уваги потреби сучасних закладів позашкільної освіти та зростання вимог до цих фахівців. Інновації у діяльності педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, на жаль, недостатньо досліджуються науковцями, не досить повно відображені у методичних розробках з розвитку компетентностей фахівців, мало знаходять відображення у підручниках і посібниках з позашкільної освіти і роботи гуртків фізкультурно-спортивного напрямку.

Тому *метою* є визначення ключових компетентностей педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, вимог до цих особистостей, які мають складати основу змісту підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

З огляду на вищезазначене, *завданнями* дослідження було: 1) дослідити зміст ключових компетентностей педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку; 2) сформулювати вимоги до особистості цих фахівців; 3) визначити перспективні шляхи розвитку ключових компетентностей у педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку.

Розпочинаючи **виклад основного матеріалу** дослідження, зазначимо, що ключові компетентності розглядаємо як такі, що необхідні людині для підвищення особистого потенціалу і розвитку, розширення можливостей працевлаштування, соціальної інтеграції та активного громадянства. Такі компетентності розвиваються в процесі навчання протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства шляхом формального, неформального та

інформального навчання (Освіта на основі життєвих навичок [15]). Усі ключові компетентності вважаються однаково важливими: кожна з них сприяє успішному життю в суспільстві. Компетентності можуть застосовуватися у багатьох контекстах і в різних комбінаціях. Вони переплітаються та поєднуються: розвиваючи компетентності, важливі для однієї життєвої сфери, ми одночасно розвиваємо й пріоритетні для іншої [15].

Вирішуючи перше завдання нашого дослідження, ми спираємося на рішення Європейського парламенту і Ради Європейського Союзу, які 17 січня 2018 року схвалили Рамкову програму оновлених ключових компетентностей для навчання протягом життя. Відтепер список ключових компетентностей виглядає так: 1) грамотність (Literacy competence); 2) мовна компетентність (Languages competence); 3) математична компетентність та компетентність у науках, технологіях та інженерії (Mathematical competence and competence in science, technology and engineering); 4) цифрова компетентність (Digital competence); 5) особиста, соціальна та навчальна компетентність (Personal, social and learning competence); 6) громадянська компетентність (Civic competence); 7) підприємницька компетентність (Entrepreneurship competence); 8) компетентність культурної обізнаності та самовираження (Cultural awareness and expression competence).

Щодо підготовки фахівців у гуманітарній сфері, зокрема, педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, найбільш актуальними з них є 5, 6 і 8 компетентності. Коротко охарактеризуємо їхню суть і значення для професійного розвитку означених фахівців [15].

П'ята ключова компетентність – «особиста, соціальна та навчальна компетентність» є здатністю усвідомлювати внутрішні стани, ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими і керувати власним навчанням та кар'єрою. Включає здатність справлятися з невизначеністю та складністю, учитися вчитися,

підтримувати фізичне та емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти.

Основні знання, вміння, навички та ставлення, пов'язані з цією компетенцією: 1) знання компонентів здоров'я розуму, тіла і способу життя; 2) вміння бути стійкими і здатними впоратися з невизначеністю та стресом; 3) особистісні навички включають здатність виявляти свої можливості, концентруватися, справлятися зі складністю, критично аналізувати ситуації та приймати рішення; 4) для успішних міжособистісних відносин та соціальної участі важливо розуміти кодекси поведінки та правила комунікації, прийнятні в різних суспільствах та середовищах; соціально важливим є вміння конструктивно спілкуватися в різних середовищах, співпрацювати в командах та вести переговори. Воно передбачає толерантність, висловлення своєї та розуміння точок зору інших людей, а також здатність формувати і підтримувати упевненість і співчуття.

Навчальна компетентність включає: знання стилів сприйняття і стратегій навчання, своїх здатностей і потреб розвитку; важливо знати різноманітні способи розвитку своїх здатностей через доступні засоби освіти, які підтримують базове навчання, професійну підготовку та можливості кар'єрного зростання. Навчальна компетентність передбачає: здатність навчатися та працювати і спільно, і автономно, організувати та наполегливо здійснювати навчання, оцінювати прогрес і результати навчання. Важливим є вміння шукати підтримки, коли це доречно, ефективно керувати кар'єрою та соціальними взаємодіями.

Особиста, соціальна і навчальна компетентність базується на позитивному ставленні до особистого, соціального та фізичного благополуччя та навчання протягом усього життя. Вона включає позитивне ставлення до співпраці, повагу до інших, наполегливість та цілісність, готовність до подолання упереджень та пошуку компромісів.

Важливими є вміння визначати і ставити цілі, мотивувати себе, розвивати стійкість та впевненість, продовжувати навчатися протягом усього життя,

аналізувати і вирішувати проблеми. Це підтримує і процес навчання, і здатність індивідуума долати перешкоди [15].

Шоста ключова компетентність – «громадянська компетентність» є здатністю діяти як відповідальні громадяни і повною мірою брати участь у соціальному житті.

Основні знання, вміння, навички та ставлення, пов'язані з громадянською компетентністю: 1) розуміння базових ідей, пов'язаних з індивідуумами, групами, організаціями, суспільством, економікою та культурою; включає усвідомлення цілей, цінностей та політики соціальних і політичних рухів, а також сталого розвитку, зокрема кліматичних та демографічних змін на глобальному рівні та їхніх основних причин; важливим є також усвідомлення різноманітності та культурної самобутності різних суспільств і народів; 2) здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми в суспільних інтересах, зокрема щодо сталого розвитку суспільства; навички критичного мислення і конструктивної участі у діяльності громади та у прийнятті рішень на всіх рівнях – від місцевого і національного до європейського та міжнародного; 3) основою відповідального та конструктивного ставлення до громадянської компетентності є повага до прав людини; передбачає також бажання брати участь у демократичному ухваленні рішень на всіх рівнях, підтримання соціальної та культурної різноманітності, гендерної рівності, соціальної згуртованості, готовності поважати приватність інших людей та брати на себе відповідальність за навколишнє середовище; 4) інтерес до політичних та соціально-економічних подій та міжкультурного спілкування має бути основою для подолання упереджень, пошуку компромісів та забезпечення соціальної справедливості і правосуддя [15].

Восьма ключова компетентність – «культурна обізнаність та самовираження» є розумінням і повагою до того, як ідеї і сенси у різних культурах творчо виражаються і передаються через різні сфери фізкультурно-спортивного напрямку і форми культури. Основні знання, вміння, навички та ставлення, пов'язані з цією компетентністю: 1) знання місцевих, національних,

європейських та світових культур, зокрема мов, спадщини, традицій, культурних продуктів; розуміння різних способів передачі ідей фізкультурно-спортивного напрямку між творцем, учасником та аудиторією; 2) навички передбачають здатність виражати та інтерпретувати з емпатією образні та абстрактні ідеї, переживати емоції у різних сферах фізкультурно-спортивного напрямку і формах культури; 3) відкритість до різноманітності культурного самовираження, повага до нього, а також дотримання етичних норм та відповідальність щодо інтелектуальної та культурної власності; цікавість до світу, відкритість, готовність брати участь у культурному досвіді [15].

Як бачимо, акцент в сучасному суспільстві робиться не просто на компетентностях, а на ключових компетентностях. Ключова компетентність є визначальною, адже вона відповідає умовам реалізації, які не є обмеженими чи занадто специфічними, а певною мірою універсальними. За належної підготовки фахівцеві легше надавати перевагу розвитку ключових компетентностей «широкого спектру», які він буде здатним проявити у різних професійних ситуаціях і умовах.

Оновлений список ключових компетентностей не є вичерпним і остаточним. До ключових (загальних) компетентностей майбутніх фахівців позашкільної освіти, згідно освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, віднесені такі: ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу. ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК6. Здатність виявляти, ставити та розв'язувати проблеми. ЗК7. Здатність до міжособистісної взаємодії. ЗК8. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо. ЗК9. Здатність працювати в міжнародному контексті. ЗК10. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні [16].

Засвоєння ключових компетентностей базується на практичному досвіді, професійній діяльності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, як стверджують представники різних теорій навчання (Дж. Дьюї, Г. Костюк, Ж. Піаже, Дж. Брунер та ін.). Щоб навчитися працювати у закладах позашкільної освіти, треба працювати в них, навчитися спілкуванню – слід спілкуватися, навчитися творчості – слід вирішувати нестандартні, творчі завдання і реальні професійні й життєві проблеми.

Вирішуючи друге завдання дослідження щодо формулювання вимог до особистості педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку з метою удосконалення системи їхньої фахової підготовки на основі професійних педагогічних якостей, ми спиралися на наші попередні розвідки з проблеми розвитку професійної компетентності майбутніх педагогів для закладів позашкільної освіти [3–14; 29–34], досліджень з проблем розвитку професійних якостей педагога (В. Стрельников [17–26]).

Так, виходячи із системного підходу, визначені такі критерії і показники фахової підготовки педагога закладу позашкільної освіти – керівника гуртків фізкультурно-спортивного напрямку: а) самостійність, що містить у собі: здатність особистості адекватно оцінювати свої вміння, професійну навченість, професійну мотивацію, задоволення своєю професійною діяльністю; здатність раціонально організувати і планувати цю діяльність, саморегуляцію в освітній діяльності, організаційні й комунікативні здібності; самостійне оволодіння професійними знаннями, вміннями і навичками, розширення і поглиблення професійно значимих якостей і здібностей, постійна готовність до професійного відновлення; б) професійно орієнтоване мислення, вміння використовувати прийняті прийоми вирішення завдань, виробляти тактику і стратегію професійної діяльності, до чого входять: раціонально-логічне мислення (здатність до виявлення закономірностей, правил професійної діяльності; цілісне бачення, системний аналіз і прогнозування технологій освіти); значеннева пам'ять (розвинуті мнемонічні здібності, що виконують не тільки функцію

збереження значимої інформації, а й функції її активного розумового опрацювання, установлення логічних і асоціативних зв'язків); вербальні здібності (професійно-семантичне розуміння, вербальне мислення і здатність до словесних аналогій, ерудиція, здатність до діалогу); в) творче ставлення до професійної діяльності, розвинута здатність до інновацій, збагачення досвіду професії за рахунок особистої творчості, яке передбачає: творчу уяву, інтуїтивне мислення; образну пам'ять; акторське мистецтво (мовна імпровізація, мистецтво перевтілення, здатність до емпатії, впливу на особистість через спілкування); г) ціннісна орієнтація на професійну діяльність, установка на самовдосконалення; мотиваційна спрямованість на суб'єкт-суб'єктну взаємодію; прагнення до творчої самореалізації; д) рівень розвитку професійних якостей і здібностей: готовність до рівноправної особистісної взаємодії з дітьми; громадянська зрілість, високий моральний рівень; рефлексивна саморегуляція: воля, імпровізація в діях, організаційна гнучкість; розвинута здатність до інновацій у педагогічній праці; володіння методами аналітико-синтетичної переробки інформації й алгоритмами інформаційного пошуку; інформаційна грамотність; володіння технологіями підготовки й оформлення результатів навчально-методичної, дослідно-експериментальної, науково-дослідної діяльності; здатність до освоєння програмних продуктів; е) знання можливостей нових інформаційних технологій; уміння адаптувати і застосовувати програмні засоби з урахуванням особливостей технологій освіти (В. Стрельников [21, с. 271–272]).

Експерти, якими були педагоги закладів позашкільної освіти – керівники гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, відзначили, що застосування магістрантами знань на практиці допомагає їм набути досвіду, готовності до майбутньої професійної діяльності і життєвих навичок. Готовністю до майбутньої професійної діяльності в галузях освіти експерти вважають: стратегічне мислення; прийняття рішень; здатність планувати; постановку і досягнення мети; відповідальність; взаємодію і співпрацю; роботу в команді; здатність до застосування професійних знань і технологій навчання; здатність до

критичного мислення; зібраність; самодостатність; працездатність; пунктуальність. Життєвими навичками є: соціальні навички; комунікаційні навички; здатність досягати консенсусу; вміння брати на себе відповідальність; самоповага; безконфліктність; витривалість; зміцнення цінностей і етики.

Вирішуючи третє завдання дослідження з визначення перспективних шляхів розвитку ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, зазначимо, магістрант має не тільки володіти знаннями, уміннями, що набуті в процесі навчання, а й творчо застосовувати їх у професійній діяльності. Сформовані компетентності педагог закладу позашкільної освіти – керівник гуртків фізкультурно-спортивного напрямку має вміти застосовувати у подальшій професійній діяльності. Реалізація цієї діяльності неможлива без розвитку сукупності комунікативних умінь, які є складниками ключових компетентностей. Тому в основу розвитку ключових компетентностей педагога позашкільної освіти мають покладати взаємозв'язок теорії і практики.

Процес розвитку ключових компетентностей має базуватися на засадах системного, проблемного, особистісного, компетентнісного і контекстного підходів: а) системний підхід допомагає створити цілісну взаємопов'язану структуру розвитку ключових компетентностей; б) проблемний підхід забезпечує розвиток ключових компетентностей у процесі вирішення проблемних ситуацій; в) особистісний підхід ставить в основу особистість магістранта, його реалізацію у професійній діяльності, розвиток його ключових компетентностей; г) компетентнісний підхід передбачає розвиток ключових компетентностей, застосовується для реалізації державних освітніх стандартів; д) контекстний підхід дозволяє здійснити підготовку педагога закладу позашкільної освіти – керівника гуртків фізкультурно-спортивного напрямку у контексті його майбутньої професійної діяльності, націлити освітній процес на розвиток ключових компетентностей.

Розвиток ключових компетентностей педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку має

безперервний характер і здійснюється в процесі теоретичних занять, педагогічних практик та позааудиторного навчання. У процесі теоретичних занять формується сукупність знань про особливості цих професій, про функціональні обов'язки тощо. Так, під час лекцій розвиток ключових компетентностей здійснюється в ході публічних виступів, вирішення професійних проблемних ситуацій, участі у дискусіях, наукових конференціях тощо. Розвиток ключових компетентностей під час педагогічних практик реалізується через участь магістрантів у професійних тренінгах, майстер-класах: тренінги є формами навчання, у яких поєднуються короткі теоретичні семінари і практичне відпрацювання навичок ключових компетентностей за короткий проміжок часу; майстер-класи є методом узагальнення і поширення професійного досвіду, які варто проводити під час педагогічних практик як індивідуально, так і з групами магістрантів чи з командами.

Розвиток ключових компетентностей у позааудиторному навчанні здійснюється шляхом самостійної участі магістрантів у підготовці наукових конференцій, майстер-класів, виховних і розважальних заходів, конкурсів професійної майстерності, моделюванні педагогічних ситуацій тощо.

Висновки. Виокремлені нами сучасні підходи, форми взаємодії суттєво забезпечують розвиток ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку. Проведене дослідження повністю не вичерпує висвітлення проблеми, тому є необхідність у подальшому пошуку й удосконаленні шляхів розвитку ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку, адже відсутність науково обґрунтованих досліджень означеної проблеми не дає змоги виробити стратегічні перспективні освітньо-професійні програми підготовки кваліфікованих педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку.

Література

1. Гладкова В.І., Лебедик Л.В. Знання про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання майбутнього викладача закладу вищої освіти. *Збірник наукових статей магістрів. Факультет товарознавства, торгівлі та маркетингу. Факультет харчових технологій, готельно-ресторанного та туристичного бізнесу*. Полтава : ПУЕТ, 2018. Ч. 2. С. 238–243.

2. Класифікатор професій ДК 003:2010 із змінами, затвердженими наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 4 березня 2016 року № 394 (зміни, затверджені наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 4 березня 2016 року № 394, набувають чинності з 1 березня 2016 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text>

3. Королюк Л.С., Лебедик Л.В. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців до міжкультурної комунікації. *Зб. наук. статей магістрів. Факультет товарознавства, торгівлі та маркетингу. Факультет харчових технологій, готельно-ресторанного та туристичного бізнесу*. Полтава : ПУЕТ, 2019. 425 с. С. 360–366. URL : <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/9152>

4. Лебедик Л.В. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.) / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2021. С. 81–83. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993>*

5. Лебедик Л.В. Григорій Сковорода – джерело розвитку професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти. *Розвиток гуманістичних ідей у неперервній освіті: від Григорія Сковороди до сучасного педагога-новатора* : колект. наук. монографія / за заг. та наук. ред. д-ра пед. наук Н.І. Білик; редколегія : В.В. Зелюк, М.О. Кириченко, В.В. Пилипенко, З.В. Рябова та ін. Полтава; Київ : ПАНО ім. М.В. Остроградського, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33272/M2023-1>

URL: http://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozdily/kafedra_pedmaisternosti/biblioteka/monografiia_skovoroda_2023.pdf

6. Лебедик Л.В. Компетентнісний підхід до визначення вимірників професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти. *Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти* : збірник наукових статей / за заг. ред. Г.Л. Єфремова. Суми, 2023. С. 131–135. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21346>

7. Лебедик Л.В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язберезувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 берез. 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495–500.

8. Лебедик Л.В. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 жовт. 2022 р.) / відповід. ред.: Т.М. Булгакова. К., 2022. 129 с. С. 71–73. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19463>

9. Лебедик Л.В. Показники і рівні фахового розвитку суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали VI Всеукр. наук. електронної конф. (м. Київ, 26 жовт. 2023 р.) / відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2023. С. 60–62. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466>

10. Лебедик Л.В. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ–Краматорськ, 25-26

березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. 490 с. С. 45–49. URL: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-y>

11. Лебедик Л.В. Формування загальних і професійних компетенцій майбутніх викладачів економіки. *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 2 (171). С. 11–14.

12. Лебедик Л.В. Формування ключових компетенцій особистості сучасного магістра економіки під час педагогічної підготовки. *Наукові проблеми господарювання на макро-, мезо- та мікроекономічному рівнях* : зб. матеріалів ХІХ Міжн. наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Одеського національного економічного університету. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 30–32. URL : <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13235>

13. Лебедик Л.В. Формування професійної компетентності майбутніх педагогів для закладів позашкільної освіти. *Лише той Учитель, хто живе так, як навчає* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. з міжн. участю, присвяченої Всесвітньому дню філософії (Полтава, 17 листоп. 2022 р.) / уклад. : Л. Литвинюк, М. Чиркова. Полтава : ПАНУ, 2023. 298 с. С. 240–244. URL: <http://pano.pl.ua/nml/elektronni-vydannia-poippo>

14. Лебедик Л.В. Шляхи розвитку професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу* : Матеріали VI Міжн. наук.-практ. конф. / Полт. ін-т економіки і права, ЗВО Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» ; ред. колег. : Н. Мякушко (голова), Р. Шаравара, Р. Басенко та ін.; відп. ред. Р. Басенко. Полтава : ПЕП, 2023. 430 с. С. 80–83. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22124>

15. Освіта на основі життєвих навичок. URL : <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/53>

16. Освітньо-професійна програма «Позашкільна освіта» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні

науки галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. URL :
https://drive.google.com/file/d/1J7KfIdoZ8x44RCpzFqSSrCSa9dW_RAe-/view

17. Стрельніков В.Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VI Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 21–22 берез. 2019 р.) / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76–84. URL : http://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2019/04_apr/10/10/2019.pdf

18. Стрельніков В.Ю. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VIII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ–Краматорськ, 25–26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 415–420. URL : <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

19. Стрельніков В.Ю., Лебедик Л.В. Формування ключових і професійних компетенцій майбутніх фахівців готельно-ресторанного і туристичного бізнесу. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 3 (198). С. 47–52. URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/232379/232956>

20. Стрельніков В.Ю. Модель професійної компетентності викладача вищої школи. *Наукові записки ПОІППО : Моделі ключових та професійних компетентностей педагогічного працівника*. Вип. 2. Полтава : ПОІППО, 2012. С. 25–33.

21. Стрельніков В.Ю. Модель якостей викладача як проектанта технологій освіти дорослих. *Витоки педагогічної майстерності*. Зб. наук. пр. Полтавського державного педагогічного ун-ту імені В.Г. Короленка. Серія : Педагогічні науки. Полтава : АСМІ, 2012. Вип. 10. С. 270–275. URL : <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/handle/123456789/524>

22. Стрельніков В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в*

становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18–19 берез. 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. С. 94–101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

23. Стрельніков В.Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15–21.

24. Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 24–25 груд. 2002 р.). Полтава : ПДПУ, 2003. 224 с. С. 20–24.

25. Стрельніков В.Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23–24 берез. 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 520–527.

26. Стрельніков В.Ю. Функції емоцій у здоров'язберігаючому навчальному середовищі. *Наукові записки ПОІППО*. Вип. 3. Полтава : ПОІППО, 2012. С. 30–34.

27. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей : монографія / В.В. Вербицький, Л.М. Бондар, А.Е. Бойко, А.В. Корнієнко, Т.М. Крекотіна, О.В. Литовченко, О.П. Липецький, О.І. Любич, В.Л. Маринич, В.В. Мачуський, Н.В. Перепелиця, О.В. Просіна, Г.П. Пустовіт, Н.Ю. Сидоренко, Л.В. Тихенко; за ред. В.В. Мачуського. Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. 330 с.

28. ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning [Electronic resource]. Available at: <https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/annex-recommendation-key-competences-lifelong-learning.pdf>

29. Lebedyk L.V. Possibilities of application of the a person-centered approach in the training of teachers of out-of-school education institutions. *Scientific World Journal Issue*. No 19. Part 4. May 2023. P. 42–51. URL: <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/issue/view/swj19-04/swj19-04>

30. Lesya Lebedyk, Sergij Chernobaj, Yrij Gurba. Socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports. *Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation*. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. C. 60–63. URL : <https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow>

31. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. *Educational space: post-non-classical perspectives* / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>

32. Nataliya Chendey, Lesya Lebedyk, Ihor Androshchuk, Krystina Chorna, Viktor Strelnikov. Theoretical foundations of designing the pedagogical process as a special type of group activity. *Métodos e técnicas de pesquisas científicas*. Conhecimento & Diversidade, Niterói, 2023. v. 15, n. 38 Jul./Set. P. 496–507. URL : https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/conhecimento_diversidade/article/view/11097

33. Samodryn A., Patlaichuk O., Morgun V., Mokliak O., Aronova R. & Lebedyk L. Methodological Foundations of Noosphere Education: Comprehension of Aggravated Relevance. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. 15 (2), P. 342–357. URL : <https://doi.org/10.18662/rrem/15.2/737>

34. V.Yu. Strelnikov, L.V. Lebedyk, T.V. Hura, S.I. Sysoieva, S.V. Stankevych, E.V. Shapovalova, O.Ye. Avilova. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11(2). 349–351. URL : <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>

Розділ 2

Фізична культура і спорт, рухова активність як чинники фізичної й психологічної реабілітації осіб під час воєнного стану в Україні

2.1. Теоретико-методичні підходи щодо регулювання тривожного стану спортсменів в умовах війни

Обґрунтування актуальності проблеми. В умовах війни коли рівень тривожності у спортсменів зростає не тільки під час змагань, але і під час щоденних тренувань виникла необхідність вивчити питання, яким чином звичайні тренування можна перетворити на засіб профілактики тривожних станів у спортсменів. Для експерименту ми обрали такий вид спорту як карате. Карате по своїй природі це філософія, яке привчає спортсмена тримати своє тіло і дух в гармонії. В його основі закладено багато дихальних технік, які на нашу думку можуть розв'язати проблему стабілізації тривожно-депресійних станів спортсменів в умовах війни.

Науковці, практики до сьогодні вивчають цей унікальний стиль. Так на достатньо високому рівні розкрито історію і філософію, теорію й практику, педагогічні принципи та методичку навчання карате В.Ю. Микровим [14], А.М. Литвиненко [10; 11], С.М. Бусолом, С.М. Вишневським [2], Б. Кіндзером [7]. Специфіку фізичної, духовної та функціональної підготовленості досліджували С. Гетьманський [18], В.Г. Саєнко [16], А. Дунець-Лесько [6], І.О. Ступінець [17], Т. Чинен [20].

Також залишаються невичерпаними наукові пошуки щодо стабілізації стану тривожності спортсменів. Сьогодні більшість праць спрямовано на вивчення питання психологічної підготовки до змагань, стабілізації психічних станів під час змагань. Так проблемою актуалізації емоційного інтелекту в емоціогенних умовах займався С.П. Дерев'янка [6]. Група науковців досліджувала питання особистісних факторів регулювання стану тривожності у спортсменів юнацького віку [8]. Емоційний стан спортсменів розглянуто

Е.В. Валюхом, Е.Е. Гантом [3]. Роль тривожно-деприсивного стану у навчально-тренувальному процесі паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату вивчав В.В. Шуба [22].

Нажаль в науковій літературі майже не розглядається питання: як працювати тренеру в умовах війни, які першочергові питання він має вирішувати, як стабілізувати психічний стан під час повітряної тривоги спортсменів? З цими запитаннями тренер часто залишається «сам на сам». У зв'язку з чим актуалізується проблема пошуку шляхів регулювання тривожного стану спортсменів в умовах війни.

Об'єкт дослідження: технічна підготовка каратистів 12-13 років.

Предмет дослідження: зміст технічної підготовки спортсменів-каратистів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично перевірити запропоновані підходи щодо технічної підготовки спортсменів-каратистів на етапі базової підготовки.

Гіпотеза дослідження: запропоновані підходи сприятимуть кращому засвоєнню технічних прийомів, а в сполученні з дихальними методиками, медитацією знизять рівень тривожності спортсменів під час проведення тренувань в умовах війни.

У ході нашого дослідження поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз матеріалів літературних джерел за темою дослідження.

2. Розробити експериментальну програму навчання базовим технічним прийомам в сполученні з технікою дихання карате годзю-рю та вправами на медитацію.

3. Обґрунтувати ефективність експериментальної програми навчання базовим технічним прийомам в сполученні з технікою дихання карате годзю-рю та вправами на медитацію.

Методи дослідження. Теоретичні методи дослідження спрямовані на аналіз науково-методичної літератури за напрямом дослідження. Аналіз техніки базових вправ та дихальних вправ в годзю-рю. Методи: використання методу

індукції, пізнання допомогло побудувати логіку дослідження; абстрагування та дедукції допомогли конкретизувати методику та сформувані висновки дослідження; систематизації й узагальнення – розв'язувати питання організації й побудови навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки каратистів 12-13 років.

Емпіричні: 1. Діагностичні: Спостереження за навчально-тренувальним процесом каратистів. Бесіда для визначення необхідності проведення тестування рівня тривожності спортсменів. Тестування проводилось на початку та в кінці експерименту для виявлення динаміки показників технічної підготовленості спортсменів. 2. Констатувальний та формувальний експерименти. 3. Методи математичної статистики.

Теоретичне підґрунтя техніки карате годзю-рю

Конкретизація та обґрунтування терміну «техніка» в галузі фізичного виховання і спорту було здійснено ще в середині ХХ сторіччя. З того часу в теорії спорту поняття «техніка» науковцями трактується з урахуванням різних аспектів, наприклад виду спорту. Поступово сформувався сучасний поняттєвий апарат визначенню «техніка», що допоміг упорядкувати та поглибити знання про зміст, структуру та характер виконання рухових дій.

Таким чином під спортивною технікою розуміють спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформована у спортсмена і характеризується певним рівнем ефективного використання власної можливості досягнення спортивних результатів. Також техніка фізичних вправ, або спортивна техніка – спосіб вирішення рухового завдання, система рухових дій, заснована на раціональному використанні рухових можливостей учня і спрямована на досягнення високих результатів у заняттях фізичною культурою або обраного виду спорту.

Науковці пропонують при описі техніки рухових дій об'єднувати в групи: характеристика, параметри, умови техніки.

Щодо характеристик техніки то вважається пріоритетною та, яка в кінці дає максимальний приріст результату. Іншими словами техніка виконання того

чи іншого елементу може бути відмінною від еталону, але для цього спортсмена є найкращою, адже відбувається покращення результату. До інших характеристик техніки традиційно належать біомеханічні, фізіологічні, психологічні та інші характеристики, які передбачають застосування інтегрованого підходу.

Наступна категорія – це параметри техніки. Це показники, які змінюють величину, що змінює вклад техніки спортсмена на результат рухової дії. Такі показники встановлює тренер.

Умови техніки. Потребує ретельного вивчення реалізації прийомів. Поділяються на 2 групи. До зовнішніх умов належать: навколишнє середовище, правила змагань, спортивний, інвентар, час тощо. До внутрішніх: руховий потенціал, психічний стан, інтелектуальний рівень, обмеження чутливості аналізаторів, критерій «зручності» тощо.

До першої групи техніки рухових дій можна віднести: вихідне положення, оперативна поза тіла, прискорення руху, ритм рухів, сила руху, темп рухів, траєкторія руху, швидкість руху (табл 1).

До другої групи техніки рухових дій можна віднести. Технічна підготовка – це специфічна форма організації гравітаційних тренувань, метою якої є використання педагогічних засобів, що дозволяють спортсменам досягти необхідного рівня технічної майстерності.

Найважливіша проблема удосконалення технічної та взагалі всієї спортивної підготовки полягає у постійному пошуку оптимальних засобів та методів підвищення спортивної майстерності спортсменів. Серед традиційних підходів є два шляхи: перший – застосовувати індивідуальний підхід до кожного спортсмена; другий – удосконалювати саме заняття.

Такий підхід передбачає обґрунтованого та вчасного застосування засобів, методів, методичних підходів, які націлені на вирішення конкретних завдань занять. За таких умов можна досягнути певного ефекту від тренувань. Подальше удосконалення майстерності в єдиноборствах буде сприяти формуванню індивідуальної траєкторії техніко-тактичної майстерності спортсмена.

Таблиця 1. Складові першої групи техніки рухових дій та їх визначення

Складова	Визначення
Вихідне положення	просторова характеристика техніки фізичної вправи, що визначається оптимальним взаємним розташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і визначається концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дії з метою наступного ефективного їх виконання.
Оперативна поза тіла	просторова характеристика техніки фізичної вправи, що відображає раціональну їх побудову ланки опорно-рухового апарату в процесі виконання рухових дій, що дозволяє підтримувати статичну і динамічну рівновагу тіла, доцільно координувати рухи, ефектно проявляти необхідні фізичні якості.
Прискорення руху	просторово-часова характеристика техніки виконання фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій в одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне прискорення руху.
Ритм рухів	є комплексною характеристикою техніки фізичних вправ, що відображає природний порядок розподілу зусиль в часі і просторі, їх послідовність і ступінь зміни (збільшення, зниження) в динаміці дії.
Сила руху	є динамічною характеристикою техніки фізичних вправ, що відображає ступінь фізичного впливу ланок опорно-рухового апарату, що рухаються на будь-які зовнішні матеріали об'єкти. Є внутрішні (сили активного скорочення – тяги м'язів, сили еластичного опору розтягуванню м'язів, реактивні сили) і зовнішні (сили реакції опори, сили тяжіння, тертя й опору зовнішнього середовища тощо) сили руху.

Темп рухів	часова характеристика техніки виконання фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.
Траєкторія руху	просторова характеристика техніки виконання фізичних вправ, яка визначається траєкторією, що здійснюються ланками опорно-рухового апарату. Траєкторія руху визначається напрямком, формою й амплітудою (розмах).
Швидкість руху	1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

Традиційно вважається, що Годзю-рю – це школа жорсткого і м'якого стилю окинавського карате. Заснований в 20-і рр. ХХ ст. японським майстром Міягі Тодзюн (1888-1953). Відмінною рисою стилю є близька дистанція ведення бою, коли з противником не входять до тривалого обміну ударами, а намагаються на перших рухах увійти в ближній бій, повалити та в незручному для противника положенні зробити больовий, задушливий прийом або який нині добиває удар по життєво важливих центрах [15].

Ката – складова частина програми навчання карате «Найважливіше в карате – це ката. У ній зібрана воєдино техніка захисту і нападу. Тому необхідно ясно розуміти сенс кожного руху і виконувати його правильно. Захоплення тільки вільний бій і ігнорування ката ніколи не приведе до справжнього прогресу в караті» [13].

Класифікація ката. Усі ката можна класифікувати за такими ознаками: За технічним рівнем:

1. Учнівські ката. До них належать комплекси Тайк'єку та Хейан 1-5.
2. Ката середнього рівня: Теккі Шодан, Басай-Дай, Дзіон, Канку-Дай, Хангетсу, Емпі, Теккі Нідан, Канку-Шо, Бассай-Шо, Дзітте, Чинте, Теккі Сандан.

3. Вищі ката: Ганкаку, Сочин, Нідзюшихо, Ванкан, Дзіін, Мейке, Годзюшихо-Шо, Годзюшихо-Дай, Унсу.

4. Спеціальні ката. Сюди входять спеціальні форми виконання ката.

За цільовим призначенням:

1. Ката, призначені для фізичного розвитку та зміцнення кісток та м'язів. Ці ката виконуються повільно, з повною м'язовою напругою та силовим диханням ібуки. На вигляд вони нескладні, але вимагають повної концентрації та самоконтролю.

2. Ката, призначені для розвитку швидких рефлексів та здатності рухатися швидко. Блискавичні рухи в цих катах викликають уявлення швидкого польоту ластівки. Ці ката виконуються зі швидкістю боротьби. Усі ката повинні виконуватися з правильною координацією та заданим ритмом. При цьому в ката 1-ї групи іноді зустрічаються швидкі рухи, а в ката 2-ї групи – повільні.

Використовуються і ката, які поєднують різні методичні принципи. Все викладене стосується базового варіанта виконання цих вправ (омот). У навчально-методичних цілях застосовуються спеціальні варіанти виконання ката, що дозволяють поступово опанувати: рухами з різним ритмом та темпом; різною формою виконання техніки; різними методами дихання; диханням, скоординованим зі складними рухами. Тут маються на увазі як варіанти індивідуального виконання ката – наприклад, коно, ура, коно-ура та інші спеціальні види виконання, так і групового виконання ката з партнерами. У ката першої групи використовується природне дихання животом, де активною фазою є видих, а вдих проводиться рефлексивно в підготовчих та проміжних рухах. Дихання має бути прихованим, непомітним для супротивника, крім окремих моментів («кіай») на видиху. У стані кіай досягається найбільша концентрація психофізичних сил людини. Для опанування технікою дихання узгодженою з рухом застосовуються підготовчі форми виконання ката, створені задля вироблення гармонії між диханням і рухом, у яких дихання може озвучуватися. Учень вчиться контролювати своє дихання при виконанні різних рухів, домагаючись найбільшої їх швидкості та потужності. Такі форми

використовуються найчастіше при освоєнні найпростішого ката. Опрацювання ката з різним ритмом дихання та руху дуже важлива також для поетапного вирішення базових технічних завдань, оскільки увага у різних випадках зосереджується на особливих елементах техніки.

Ката (бойові комплекси) – це комплекс рухів, що моделює бій з одним або декількома опонентами з різними ступенями обмежень з техніки та інших параметрів взаємодії опонентів, які виконуються за стандартом. Формальні технічні комплекси ката націлені на теорію карате, а удосконалення відбувається під час ведення поєдинку (Куміте) [4]. Окрім безпосередньо оборонної та наступальної техніки у всі ката включені вправи Цигун (мистецтво накопичення та управління енергією, що використовує спеціальні положення тіла та способи дихання). Багато ката закінчуються в точці початку руху. Енбусен – траєкторія руху під час виконання ката – побудована за канонами східної медицини – і сприяє накопиченню енергії. Ката складається з комплексу базових рухів – це блоки, атаки, переміщення. У більшості таких комплексів (шодан, нідан, сандан, йондан, годан, рокудан) кількість рухів досягає до 23 елементів.

Програма навчання карате Сетокан складається з трьох обов'язкових розділів: кіхон, ката та куміте. Кіхон – це базові різновиди ката, які складаються із захисних та нападаючих прийомів.

Куміте – це бій чи вправи із супротивником. Це найскладніший розділ програми, який передбачає удари руками і ногами, захвати і кидки, боротьбу в партері, роботу зі зброєю і проти зброї (Вон Кью, 1997). При цьому обмін техніками може здійснюватися між двома або групою спортсменів, які беруть участь у поєдинку.

Докладніше зупинимося на ката. Ката – формалізована послідовність рухів, пов'язаних принципами ведення поєдинку з уявним супротивником чи групою супротивників, насправді – квінтесенція техніки конкретного стилю бойових мистецтв.

Науковці, що досліджували питання навчання каратистів рекомендують:

1. Повністю виключити зі складу арсеналу техніко-тактичних засобів, що вивчається, карате-кекусинкай удари і тички в область голови, шиї та нижче поясу;

2. Використовувати засоби захисту, прийняті у карате-кекусинкай на сучасному етапі розвитку цього стилю єдиноборств не лише в умовах змагань, а й у процесі тренувальних занять;

3. Змінити співвідношення спеціальних вправ у захисті й нападі, з перевагою захисних дій;

4. Забезпечити часткову заміну спарингу при сполученому розвитку фізичних якостей та техніки вправами із застосуванням спеціальних тренажерних пристроїв;

5. Забезпечити виконання комплексу оздоровчих процедур, застосування засобів активного відпочинку та інших засобів підвищення стійкості до несприятливих зовнішніх факторів середовища;

6. Використовувати засоби психорегуляції для мобілізації психофізіологічних функцій на тренувальних заняттях та прискорення релаксації в умовах термінової та тривалої адаптації.

7. На першому році навчання технічна підготовка юних спортсменів-каратистів має бути переважно спрямована на освоєння наступних прийомів захисту: блокування кулаком, передпліччям (верхній блок – едануке, середній блок – тюдан-уке, нижнє парування – гедан-бараї, дворукий блок – мороте-еке, дворукий блок); блокування ребром долоні (низхідний подвійний блок – сюто-уке, верхній, середній, нижній блоки); блокування «П'ята руки» (верхній блок – едан-уке, середній блок – тюдан-уке; нижній блок – гедан-уке); блокування зап'ястям – кокен (верхній, середній, ниж-ній блоки); блокування нижньою частиною передпліччя - коте (верхній та середній блоки); – блок коліном – хідза [10].

Техніка дихання в карате годзю-рю

Годзю-рю – один з основних окинавських стилів карате, що поєднує комбінації жорсткої і м'якої техніки. Заснований в 1920-х роках майстром Тедзюн Міяги. Годзю-рю є стилем, що використовують внутрішню енергетику людини. В основі карате годзю-рю лежить техніка ближнього бою, що містить удари ліктями, колінами, техніку кидків, захоплення і боротьбу в партері, що дає можливість застосовувати його в умовах обмеженого простору (ліфт, транспорт тощо). Від сучасного спортивного карате відрізняється енергетичною спрямованістю й високою бойовою ефективністю [9].

Вивчення техніки карате неможливо уявити без специфічного дихання притаманне всім східним єдиноборствам. Вважають, що різновиди дихання впливають на техніку викання, володіння такою технікою дає більше можливостей для маневрів й підкреслює лише майстерність спортсмена.

Однак бойове застосування дихання дещо має відмінності від звичайного дихання. Усі бойові системи, наприклад, індійська дхарма марга, китайське бойове ушу чи японське карате правильним вважають дихання, взаємно узгоджене з діями тіла та кінцівок людини у бою. Існують незначні відмінності використання дихання у різних системах рукопашного бою. Але основне у всіх одне, і карате у стилі годзю-рю в цьому не є винятком: правильне дихання – узгоджене дихання. Інакше кажучи, чергування вдиху-видиху має гармонійно поєднуватись з діями бійця: ухил й скручування корпусу – видих, розпрямлення корпусу – вдих, удар чи блок – знову видих, приставний крок/зміна позиції – вдих. Причому гармонійним має бути все: не тільки чергування вдих-видих-рух, а й амплітуда рухів та дихання: потужний удар на різкому видиху, глибокий вдих на розвороті, м'який заспокійливий видих на відході. Такої гармонії дихання та тіла боець може досягти, лише поєднуючи звичайні тренування з дихальними вправами та практиками [15]. Різновиди дихання (табл. 2).

Таблиця 2. Види дихання

Види дихання	Техніка виконання
Верхнє дихання	вдих виконується через ніс після інтенсивного видиху з підймання верхньої частини грудної клітки та плечей; ребра та живіт не беруть участь у процесі дихання. При верхньому диханні відбувається покращення функції прикореневих лімфатичних вузлів та вентиляція легень.
Середнє дихання	вдих виконується повільно з розширенням грудної клітки та ребер. На видиху грудна клітка стискається, вичавлюючи відпрацьоване повітря через ніс назовні. При частому середньому диханні внутрішні органи масажуються та легені насичуються киснем, що може бути корисним при захворюваннях серця.
Нижнє дихання	вдих виконується з випинання низу живота в районі пупка. На видиху низ живота стискається, вичавлюючи відпрацьоване повітря. Плечі, грудна клітка та ребра залишаються нерухомими. При нижньому диханні відбувається масаж черевної порожнини, що покращує роботу печінки, шлунка, кишківника та системи травлення.

Таким чином в карате існують наступні види дихання.

1. Повне (ко-кю) – очищає від відпрацьованих газів, наповнює тіло киснем та енергією ки, що знаходиться у просторі. Повільний і повний вдих, що починається з низу живота – заповнює нижню частину легень, потім розширюється грудна клітка – наповнюючи середню частину легень, і піднімаючи плечі вгору – наповнюємо верхню частину легень. Повний видих до повного спустошення легень відбувається у зворотному порядку.

2. Ібуки – потужне та енергійне дихання з напругою всіх м'язів, сприяє миттєвій активізації всього організму. Вдих – носом, видих ротом.

3. Нагаре – дихання, що застосовується для відновлення організму після тривалого фізичного навантаження. Швидкий вдих носом із підняттям долонь до грудей та повільний видих через рот з опусканням долонь вниз.

У процесі тренування велику увагу приділяється диханню при виконанні не тільки ударів й блоків, але також при виконанні вправ під час розминки, вправ на розтяжку та медитації. Замах для блоку або удару, уникаючи атаки або готуючись до кидка – виконуйте вдих носом. Виконуючи удар, блок або кидок, йдучи в атаку – спортсмен виконує видих через рот, через зімкнуті зуби, або через ніс. «На вдиху концентруєш енергію, а на видиху викидаєш силу. Тому задавати удар і ставити блок на видиху, для того, щоб зітхнути – відійди від супротивника» [15].

Техніка Ібуки. Ібуки є японським варіантом жорсткого цігун, що сприяє збудженню життєвої енергії (ки) та очищенню духу (син).

Ібуки має дві фази: вдих (інь), який виконується через ніс і швидко (0,5-1 с), і видих (ян), який виконується через рот і повільніше (близько 5 с), з великою напругою всього тіла. Ібуки призначається для миттєвої підготовки до бою, включення резервних можливостей організму та відновлення бойового духу, або при збої дихання, для швидкого зняття психоемоційної напруги, «самореанімації» після невдалого падіння або сильного удару, а також для придушення гострого болю, виходу з напівнепритомності або ліквідації сп'яніння.

Регулярна практика ібуки сприяє миттєвій мобілізації волі, концентрації свідомості та виробляє вибухову силу, необхідну для розбивання рубом долоні та іншими частинами тіла дощок, цегли або черепиці. Масутацу Ояма говорив: «Боець, що вміє керувати черевним пресом під час дихання, відрізняється психологічною врівноваженістю, розвиненим почуттям рівноваги, спритністю, вмінням об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати точне рішення в гострих динамічних поєдинках».

Для тих, хто практикує ібуки з метою посилення енергії та трансформації духовних якостей, безперечний інтерес представляють методи, які

використовував окинавський Майстер Тедзюн Міягі. Він часто виходив на берег моря, де займався в основному енергетичними катами та дихальними вправами ібукі. Міягі робив потужний видих проти вітру, намагаючись силою свого дихання подолати його опір і водночас заглушити шум морського прибою.

Початкове положення: встаньте прямо, ступні розташуйте на ширині плечей і поверніть шкарпетками всередину, опустіть руки вниз і пальці стисніть в кулаки.

Техніка виконання. Потрібно Підняти руки вгору, наповнюючи легені повітрям у такому порядку: спочатку черевний відділ, потім відділ діафрагми, і нарешті грудний відділ легень. Описавши широкі дуги, схрещуємо передпліччя перед грудьми, великими пальцями рук прикриваємо вуха і глибоко вдихаємо так, щоб відчувати тиск діафрагми на черевну порожнину. Напружуємо спочатку пахви, і нарешті кінчики вказівних та середніх пальців. Концентруємось на накопиченні енергії до тих пір, поки тіло не почне тремтіти.

Завершуючи вдих, стисніть кисті в кулаки, максимально напружуємо м'язи черевного преса нижче за пупок в області танден. Розведемо схрещені руки в сторони потім опускаємо до низу, одночасно виконуємо видих через рот. Наприкінці вправи різким видихом повністю звільнюємо легені від повітря.

Видих в ібукі дуже потужний. Він поєднує в собі запекле шипіння змії з ревом тигра. Проте голосові зв'язки у цьому звуку не беруть участі. Спочатку його можна виконувати тихо, поступово посилюючи міць. Цей вид сонорного (звукового) дихання активізує роботу свідомості, збуджує бойовий дух і привчає до концентрації енергії. Японці називають цей метод психопрактики «Диханням Дракона».

Зміст технічної підготовки в годзю-рю

Технічна підготовка націлена на формування рухових умінь і навичок спортсменів в обраному виді спорту. Рівень технічної підготовленості спортсменів визначається забезпеченням оптимальної структури руху, стабільністю та економічністю дій при виконанні змагальних вправ.

Орієнтовний річний план-графік
розподілу навчально-тренувальних навантажень, год.
Програма підготовки третього року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Теоретична підготовка</i>	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	16
Спеціальні знання з годзю-рю карате	1	1	1	-	1	-	1	-	-	1	1	-	7
Спортивне тренування	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Техніка безпеки	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Тактична підготовка	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	3
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
<i>Фізична підготовка</i>	35	33	30	25	25	22	15	25	15	20	20	15	280
ЗФП	10	9	9	9	9	8	3	5	-	2	-	-	64
СФП	25	24	21	16	16	14	12	20	15	18	20	15	216
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	20	25	30	25	35	35	43	42	43	40	48	44	430
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
<i>Теоретична підготовка</i>	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	728

Удосконалення технічної підготовленості відбувається шляхом опанування основними рухами в процесі набуття рухових навичок, що веде до опанування новими формами рухів і вдосконалення координаційної структури силових вправ. Основними критеріями за якими визначають рівень технічної підготовленості є тренуваність, кваліфікація, вагова категорія, вік спортсмена. В єдиноборствах заведено оцінювати технічну підготовленість за такими

критеріями: рівень володіння технікою та окремими прийомами, змагальними та спеціально-підготовчими вправами.

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки годзю-рю карате.

2. Відпрацювання стійок, переміщень.

3. Рухливі ігри загальнорозвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального характеру з елементами техніки годзю-рю карате; естафети з вищезазначеними вимогами).

1. Тсукі ваза в хейко дачі:

а) Джодан сейкен чоку тсукі; б) Чудан сейкен чоку тсукі; в) Гедан сейкен чоку тсукі; г) Чудан ура тсукі; д) Джодан аге тсукі; е) Джодан маваші тсукі; є) Джодан фурі тсукі; ж) Джодан шотей тсукі; з) Нукіте тсукі.

2 Уке ваза в хейко дачі:

а) Джодан аге уке; б) Чудан йоко уке; в) Гедан барай уке; г) Джодан ко уке; д) Чудан хікі уке; е) Гедан шотей барай уке.

3 Гері ваза:

а) Кінтекі гері в некоаші дачі; б) Чудан мае гері в зенкутсу дачі; в) Джодан маваші гері в зенкутсу дачі; г) Мае кансетсу гері в санчін дачі; д) Чудан йоко гері в санчін дачі; е) Чудан уширо гері в санчін дачі; є) Чудан хіза ате в санчін дачі.

4 Учі ваза в хейко дачі:

а) Уракен учі (три способи); б) Хіджі ате (три способи); в) Джодан тетуї учі; г) Шуто учі (три способи); д) Чудан хайто учі.

Ката:

1) Гекісай Дай Ічі; 2) Гекісай Дай Ні; 3) Санчін (тільки форма); 4) Теншо (тільки форма).

Бункай:

1) Сандан уке (Сандан гі № 3); 2) Сандан гі № 5; 3) Рензоку Гекісай Дай Ічі (го); 4) Гекісай Дай Ічі; 5) Гекісай Дай Ні.

Демонстрація техніки боротьби:

1) Катаме ваза (техніка контролю):

а) Осаекомі ваза (техніка утримання); б) Шіме ваза (задушлива техніка).

2) Укемі ваза (техніка страховок та падінь).

Боротьба:

1) У партері: один двохвилинний поєдинок; 2) У стійці: один двохвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а) Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б) Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в) Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г) Чудан мае гері, зенкутсу дачі; д) Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; е) Чудан йоко гері, зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте:

Захист від:

а) Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б) Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в) Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г) Чудан мае гері, зенкутсу дачі; д) Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; е) Чудан йоко гері, зенкутсу дачі.

3. Іппон рандорі: один двохвилинний поєдинок.

Зміст технічної підготовки в годзю-рю визначається етапом підготовки.

Порівнюючи перший рік та другий рік базової підготовки щодо опанування прийомами техніки відповідно поясу 7-кю можемо зробити наступні висновки:

1. Кіхон: без змін всі технічні прийоми дублюються в цьому поясі.

2. Уке ваза в хейко дачі: окрім вже навчених прийомів додаються Чудан хікі уке; Гедан шотей барай уці.

3. Гері ваза. Вправи ускладнюються внаслідок виконання таких прийомів: Джодан маваші гері в зенкутсу дачі; Мае кансетсу гері в санчін дачі; Чудан йоко гері в санчін дачі; Чудан уширо гері в санчін дачі; Чудан хіза ате в санчін дачі.

4. Учі ваза в хейко дачі. Також способи виконання збільшуються. Уракен учі (три способи); Хіджі ате (три способи); Шуто учі (три способи); з'являється Джодан тетсуї учі тв Чудан хайто учі.

Кіхон ідо. 1. Зенкутсу дачі: Зеншин вводяться: Джодан маваші гері-чудан гяку тсукі, Аши барай – джодан гяку тсукі.

2. Неко аши дачі (нанама зеншин) вводиться Кізаме тсукі – кінтекі гері Котай повністю ускладняється техніка виконання.

Ката без змін.

Бункай: Повністю оновлений варіант: 1) Сандан уке (Сандан гі № 3); 2) Сандан гі № 5; 3) Рензоку Гекісай Дай Ічі (го); 4) Гекісай Дай Ічі; 5) Гекісай Дай Ні.

Демонстрація техніки боротьби: додається техніка Осаекомі ваза (техніка утримання).

Боротьба: збільшується час на поєдинок до двох хвилин у партері і до хвилини і 30 секунд у стійці.

Куміте: додаються ще два розділи.

1. Дзю іппон куміте: Захист від: Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; Чудан мае гері, зенкутсу дачі; Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; Чудан йоко гері, зенкутсу дачі.

2. Іппон рандорі: один двоххвилинний поєдинок.

Наведемо техніку виконання деяких прийомів, які необхідно виконувати для отримання поясу 7 кю.

Стійка «Хейко Дачі» цю стійку можна зарахувати до стайок очікування. В цій стайці стопи розміщено паралельно одна одній на рівні плеч. Ноги рівні. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Стійка «Учихасі Мондзі Дачі» стопи розміщено пальцями ніг всередину під кутом 90 градусів. Ноги напівзігнуті в колінних суглобах і широко розставлені. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Стійка «Санчин Дачі» найпоширеніша стійка в годзю-рю. Застосовується для відпрацювання базової техніки у тренувальному процесі, при виконанні деяких кат і відповідно часто використовується під час ведення поєдинку. В цій стайці нога (опорна) розміщена попереду. Її стопа спрямована пальцями всередину під кутом 45 градусів до стопи, яка розміщена позаду. П'ятка стопи

передньої ноги розміщена на рівні пальців ніг стопи ноги, яка розміщена позаду. Коліна трохи зігнуті, стегна напружені. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Такий прийом виконується дзеркально в ліво і право.

Далі розглянемо прийоми руками, які також вивчають на цьому етапі.

«Аге Цукі» це прямий висхідний удар. Ударна поверхня є перший суглоб вказівного і середнього пальців. У кінцевому положенні кулак розміщено так, що зовнішня частина кістки спрямована вперед. Під час завдання удару кулак рухається до цілі по прямій висхідній траєкторії, яка є майже вертикальною. Цей прийом застосовують на коротких дистанціях для завдання ударів по голові супернику.

«Шита цукі» прямий удар «горизонтальним» кулаком. Ударною поверхнею є перший суглоб вказівного і середнього пальців. В кінцевому положенні кулак розміщено так, щоб зовнішня частина кісті спрямована вниз. При завданні удару кулак рухається до цілі по прямій траєкторії в горизонтальній площині. Це прийом застосовується для удару в сонячне сплетіння.

«Дзедзе цукі». Це подвійний удар одночасно обома кулаками. Цей прийом комбінація з двох ударів «сетен цукі», «шита цукі».

«Уракен учі» дугоподібний удар кулаком вперед. Ударною поверхнею є перший суглоб вказівного і середнього пальців або тильний бік кістки. Удар здійснюється шляхом різкого розгинання руки у ліктьовому суглобу. В кінцевому положенні кулак розміщено зовнішньою стороною вниз. Цей прийом застосовується для удару суперника в голову, а саме у скроневу частину.

Далі наведемо прийоми, які виконуються ногами.

«Гедан гері» – це прямий удар вниз стопою вперед ударна поверхня в такому випадку є внутрішня частина ребра стопи. Удар виконується завдяки різкому згинанню в колінному суглобі ноги, яка попередньо підіймається вгору, а потім опускається до низу. Цей прийом застосовується для удару в гомілки.

«Какато Гарі» – це висхідний удар стопою назад. Ударною поверхнею є п'ятка. Наноситься такий прийом шляхом згинання ноги в колінному суглобі,

при цьому гомілка підіймається вгору, а стегно залишається внизу. Цей прийом використовують для удару в пах.

«Має Хідза Гері» прямий удар коліном вперед. Ударною поверхнею у такому випадку є колінний суглоб або основа стегна, та яка біля колінного суглобу. Удар виконується завдяки швидкому підйому стегна зігнутого в колінному суглобі вперед – вгору. Прийом частіше застосовується для удару в нижню частину гомілки.

Прийоми, які належать до техніки блокування:

«Сото Уке». Виконується зовнішньою частиною передпліччя ззовні всередину. Виконання цього блоку здійснюється шляхом переміщення зігнутої ноги у ліктьовому суглобі руки ззовні перед тулубом, в цей час рука обертається навколо поздовжньої висі. Такий прийом виконується для нейтралізації прямих атакуючих дій в середню частину тулуба.

«Дзедзе Уке». Це подвійний блок. Виконання якого передбачає використання одночасного руху обох рук. При цьому одна рука виконує учі уке, а інша – харі отоши уке. Дзедзе Уке використовується для одночасної нейтралізації, прямих нападаючих дій суперника в середню та нижню частини тулуба.

«Мавасі Уке». Це також подвійний блок. Виконання такого блоку передбачає використання одночасного руху обох рук. При виконанні цього блоку одна рука рухається по дугоподібній траєкторії зверху вниз, а інша рука – знизу вгору. Даний блок використовують для одночасної нейтралізації, прямих атак у голову та нижню частину тулуба.

Контроль технічної підготовленості каратистів

Контроль технічної підготовленості спортсменів відбувається трьома шляхами. Так при етапному контролі фіксуються зміни в техніці. Тренер сам визначає ці етапи однак є традиційні підходи, етапи, наприклад, щорічно, по етапах підготовки. Поточний контроль здійснюється після впровадження тренувальних програм в мезо- й мікроциклах і спрямований детально здійснити контроль окремих фаз, частинах, елементах рухів. Останній, оперативний

контроль покликаний оцінювати технічну підготовленість спортсмена на кожному занятті.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю.

Самоконтроль спортсмена. Його мета – оперативний контроль динаміки функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена.

Лікарський контроль. Його мета – профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи.

Педагогічний контроль. Його мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психологічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються такі методи: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.

Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп. Його мета – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки їх підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності [22].

Коли постає питання, а що саме ми повинні оцінювати, яким чином це здійснювати? Для цього ми повинні чітко розуміти, які складові є технічної підготовленості і на що ми повинні звертати увагу.

Перше, обсяг техніки. Відповідно до етапу підготовки визначено певну кількість прийомів, дій, які має освоїти спортсмен. Більш того він повинен вміти їх використовувати під час бою, які під час тренувань так і змагань.

Друге, ступінь реалізації обсягу техніки в умовах змагань. Мається на увазі співвідношення тренувальних і змагальних обсягів.

Трете, різноманітність технічної підготовленості на основі визначення різноманітності рухових дій, засвоєних і успішно використовуваних під час тренувань і змагань.

Четверта, ефективність технічної підготовленості:

- Абсолютна (зіставлення з еталонною технікою), зіставлення її з деяким біомеханічним еталоном. Якщо техніка близька до біомеханічної раціональної, вона визнається найбільш ефективною.

- Порівняльна (зіставлення техніки спортсменів різної кваліфікації), зіставлення оцінюваної техніки руху з технікою спортсменів високої кваліфікації.

- Реалізаційна (виявлення ступеня технічної підготовленості в умовах змагань) [1].

П'ята, стійкість до збиваючих факторів (фізична втома, психічне напруження тощо).

Як вже зазначено, що оцінку ефективності техніки здійснюють кількома способами і вище ми представили традиційні шляхи однак автори поступово розширюють підходи і додають ось такі:

а) зіставлення спортивного результату з результатами в технічно більш простих завданнях, що характеризують руховий потенціал спортсмена – силовий, швидко-силовий тощо. Наприклад, виконується біг на 30 м з низького, а потім з високого старту. Різниця в часі буде характеризувати ефективність техніки низького старту;

б) зіставлення показаного результату з витратами енергії та сил при виконанні рухової дії. Чим менше будуть витрати енергії, тобто економічність його рухів, тим вище ефективність техніки. Освоєння техніки рухів. Цей критерій показує, як завчено, закріплене дане технічна дія.

Отже, оцінка технічної підготовленості юних спортсменів здійснюється за певними критеріями дослідники пропонують такі, як різнобічна технічна оснащеність, рівень оволодіння технікою змагальних вправ, де враховано засвоєння усіх складових програми, та різноманітні допоміжні вправи [12].

При контролі технічної майстерності спортсменів користуються наступними оцінками:

- Інтегральний, заснований на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу спортсмена в змагальній діяльності.

- Диференціальною, в основі якої – виявлення ефективності основних елементів техніки.

- Диференціально-сумарною, що оцінює ефективність елементів техніки і сумарний показник технічної майстерності [18].

Для кратере різних стилів висувають вимоги щодо порядку отримання поясів. Так порядок складання іспитів у годзю-рю карате-до на початковому етапі представлено в розділі 3.1. кут, існує кю-тест та дан-тест, більш високий рівень майстерності. Щільність занять не менше 3-х разів на тиждень по 2 академічні години (табл. 3).

Таблиця 3. Порядок складання іспитів

Пояс	Тривалість тренувань
10 Кю	не менше 2-х місяців занять
9 Кю	не менше 6 місяців занять після складання іспитів на 10 Кю (учень)
8 Кю	не менше 6 місяців занять після складання іспитів на 9 Кю (учень)
7 Кю	не менше 6 місяців занять після складання іспитів на 8 Кю (учень)

Також існують кваліфікаційні нормативи для отримання цих поясів. Розрізняють класифікацію за кольорами поясів: перший рівень – це кольори рівня новачків: білий, білий одна нашивка жовтого кольору, білий дві нашивки жовтого кольору, жовтий, жовтогарячий; другий рівень – кольори високого рівня: синій, зелений, коричневий; третій рівень – колір майстерного рівня: чорний (табл. 4).

Таблиця 4. Кваліфікаційні нормативи

10-й Кю
<i>Базові техніки № 1</i>
Стійки, удари у стійках та у русі
9-й Кю
<i>Базові техніки № 1, 2</i>
Стійки, удари у стійках та у русі Ката – Гекісай Дай ічі Куміте – Сан Дан Уке Харай (Сан Дан Гі) – спаринг на 3 кроки в 3 рівні, Кіхон Іппон Куміте – спаринг на 1 крок Удари по маківарі – Гяку цукі, травні гері, мавасі гері Віджимання – 20 разів, присідання – 40 разів, ходзе-ундо
8-й Кю
<i>Базові техніки № 1, 2</i>
Стійки, удари у стійках та у русі Ката – Гекісай Дай ічі, Гекісай Дай ні Куміте – Сан Дан Уке Харай (Сан Дан Гі), Кіхон Іппон Куміте Удари по маківарі – гяку цукі, травні гері, мавасі гері Віджимання – 25 разів, присідання – 50 разів, ходзе-ундо
7-й Кю
<i>Базові техніки № 1, 2, 3</i>
Стійки, удари у стійках та у русі Ката – Гекісай Дай ічі, Гекісай Дай ні Куміте – Сан Дан Уке Харай (Сан Дан Гі), Кіхон Іппон Куміте, Каке Удари по маківарі – гяку цукі, ой цукі, уракен учи, травні гері, мавасі гері, уширо гері Віджимання – 30 разів, присідання – 60 разів, ходзе-ундо

Також для виконання кваліфікаційних вимог спортсмен повинен продемонструвати базову техніку, яка складається зі стійок, переміщень, показу певних комбінацій тощо (табл. 5).

Таблиця 5. Техніки годзю-рю карате-до

ТЕХНІКИ №1		
<i>Стійки</i>		
Хейсоку дачі	Мусубі дачі	Хейко дачі
Хачіджі дачі	Шико дачі	Ханзекуцу дачі
Зенкуцу дачі	Неко асі дачі	Кокуцу дачі
Саги аші дачі	Коса дачі	
<i>Зі стійки</i>		
<p>(з Хейко-або Санчин дачі): Чоку цукі (дзедан, диван, гедан) Дзедан аге укэ, Чудан йоко укэ, Гедан харай уке, Чудан учи укэ Уракен учи, Хідзі учи. Шуто учи, Чудан ура цукі, Аге цукі, Кізамі цукі, Дёдан цукі, (з Зенкуцу дачі). Гяку цукі (із Зенкуцу дачі), (з Хейко, зенкуцу або Ханзенкуцу дачі): Хіза гері, Мае гері (gedan, чудан, дзедан), сокуто гері/ йоко гері (gedan диван, дзедан), Мавасі гері (gedan, чудан, дзедан). Уширо гері (gedan, чудан, дзедан).</p>		
ТЕХНІКИ № 2		
<i>В русі</i>		
(з Зенкуцу або Санчин-дачі): ой цукі (дзедан, чудан, гедан).		
<i>Рензоку (комбінації)</i>		
(з Зенкуцу-дачі): Дзедан ой цукі + чудан гяку цукі; (З Шико-дачі): Гедан харай укэ + гедан гяку цукі, Чудан хікі укэ + Чудан гяку цукі, Чудан хікі укэ + Сан рен цукі (3 удари), Йоко ой цукі + Гяку цукі (із зенкуцу-дачі).		
<i>Удари ногами</i>		
(з Зенкуцу або Ханзенкуцу дачі): Мае гері (gedan, чудан, дзедан), Мавасі гері (gedan, диван, дзедан), сокуто гері (gedan, диван, дзедан); Поєднання ударів		

<p>рука + нога: Чудан трави гері + диван гяку цукі, Гедан травні гері + дзедан маекенцукі + чудан гяку цукі, Чудан трави гері + дзедан мавасі гері + чудан гяку цукі, Чудан трави гері + чудан уширо гері + чудан гяку.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Переміщення убік</i></p> <p>(з хейко дачі): Дзедан кізамі-цукі</p>
<p style="text-align: center;"><i>Робота з партнером</i></p> <p>Чудан/дзедан фурі цукі – Мороте йоко укэ або Дзедан сото уке або Дзедан учи йоко уке; Чудан/дзедан мавасі цукі – Чудан сото коса укэ (Йоко джуджі укэ); Чудан/дзедан сотей цукі – Мороте хікі укэ; Чудан/дзедан хайто учи – Дзедан хікі укэ</p>
<p style="text-align: center;">ТЕХНІКИ №3</p>
<p style="text-align: center;"><i>Як на місці, так і в русі</i></p> <p>(стійки: Хейко, Санчин або Зенкуцу дачі): Дзедан хіза гері, Дзедан какато отосі (зовнішній та внутрішній), Чудан уширо мавасі гері, Дзедан уширо мавасі гері; (стійки: Хейко або Неко асі дачі, змінюючи бік): Гедан сокуто гері + какато фумікомі гері.</p> <p>Наступні комбінації можуть виконуватися ліворуч/праворуч, праворуч/ліворуч та обидві техніки однією рукою: (стійки: Хейко, або Зенкуцу дачі): Кізамі цукі + мавасі цукі, Кізамі цукі + аге цукі + травні гері, Кізамі цукі + хідзі ате + травні гері, Мавасі цукі + кізамі цукі + гедан мавасі гері, Аге цукі + кізамі цукі + мавасі гері, Кізамі цукі + травні гері + мавасі гері, Кізамі цукі + уширо гері, Кізамі цукі + хіза гері, Кіз (зліва/праворуч, праворуч/ліворуч або однією і тією ж ногою): Чудан травень гері + дзедан мавасі гері, Чудан травень гері + чудан сокуто гері, Чудан травень гері + уширо гері, Чудан травень гері + уширо мавасі гері.</p> <p>5 комбінацій (стійки: Хейко або Зенкуцу дачі) ліворуч/праворуч, праворуч/ліворуч або однією й тією ж ногою: Травні гері + сокуто гері + уширо гері + мавасі гері; Гедан сокуто гері + гедан фумікомі гері.</p>

Вважається, що для тих спортсменів, які мріють оволодіти технікою карате необхідно пам'ятати про сім важливих принципів, на яких існує техніка карате:

ПОЗИЦІЯ – максимально правильне виконання стійок.

БАЛАНС – постійний контроль рівноваги та позиції.

КООРДИНАЦІЯ – контроль балансу та позиції під час виконання технічних дій.

ФОРМА – максимально правильне виконання дій.

ШВИДКІСТЬ – збільшення рівня виконання без погіршення форми.

СИЛА – посилення ефективності технічних процесів без погіршення форми і зниження швидкості.

ВІДОБРАЖЕННЯ – досягнення такого стану, коли технічний рух стає вашим природним рухом, над яким ви не замислюєтеся і в якому збереглися шість перерахованих вище принципів.

Для перевірки гіпотези дослідження використані такі тестові завдання.

Тест 1. Техніка виконання прийомів. Тестове випробовування на пояс 7 кю. Основні критерії – це технічне виконання форми Санчин, інші ката мають бути точними і сильними. За основу оцінювання технічної підготовленості каратистів взяли загальноприйнятту шкалу оцінок технічних дій і рухів за 10-ти бальною шкалою де 1 бал – незадовільне виконання технічної дії або руху; 2 бали – грубі помилки при виконанні технічної дії або руху; 3 бали – грубі помилки при виконанні окремих компонентах технічної дії або руху; 4 бали – не чітке виконання технічної дії або руху з помилками; 5 балів – помилки при виконанні технічної дії або руху; 6 балів – помилки при виконанні окремих компонентах технічної дії або руху; 7 балів – недостатня чіткість у виконанні технічної дії або руху; 8 балів – незначні помилки в окремих компонентах технічної дії або руху; 9 балів – якісне виконання техніки, з незначними недоліками; 10 балів – бездоганне виконання технічної дії або руху.

Тест 2. Техніка виконання дихання (табл. 6).

Таблиця 6. Критерії оцінювання техніки дихання

Критерії	Бали
Повний вдих	1
Червнєве дихання	1
Глибокий вдих через ніс	1
Положення рук при вдиху (траєкторія руху)	1
Положення рук при вдиху (траєкторія руху)	1
Ритм	1
Зусилля вкладене в повноцінний цикл дихання	1
Координація, цілісне виконання	1
Стан (спокій, збуджений)	1
Положення спини (повинна бути розслаблена)	1

Тест 3. Виконання 6 різних прийомів на швидкість (у правий та лівий бік), узгодженими з диханням (табл. 7).

Таблиця 7. Рівні узгодженості техніки дихання з прийомами

Рівні	Критерії
Високий	Повне узгодження техніки дихання з прийомами
Достатній	При виконанні рухів спортсмен іноді збивається і порушується узгодженість рухів
Середній	Допускає декілька помилок
Низький	Спортсмен під час виконання технічних прийомів не може узгодити рухи з технікою дихання

Тест 4. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).

У дослідженні брали участь спортсмени віком 12-13 років, які займаються другим рік на етапі базової підготовки. Після виконання нормативного складання

іспитів на пояс 8-кю переведені на наступний етап підготовки. Місце проведення: клубу «Катана» (м. Чорноморськ, Одеська область). Кількість учасників: 24 спортсмени.

В експериментальній групі впроваджено методики дихальних вправ (табл. 8), що дозволять краще опанувати техніку формальних вправ карате, а також сприятимуть зменшенню рівня тривожності під час тренувань в умовах війни. Контрольна група займалась за традиційною методикою.

Таблиця 8. Дихальні вправи, застосовані в експериментальній групі

Дихальна вправа	Призначення
Ібуки	Дихальна вправа, де вдих проводиться легко та швидко через ніс протягом 0,5-1,0 с з подальшим виконанням потужного та повільного видиху через рот протягом 5 с, що переходить у викрик з максимальною напругою м'язів всього тіла. Ібуки використовується для швидкої підготовки до спарингу куміте, зняття психоемоційної напруги, підключення резервних можливостей організму, відновлення дихання при забої та гострого болю. Постійне виконання ібуки підвищує мобілізацію волі і концентрацію свідомості, необхідні для розбивання предметів.
Ногаредай	Дихальна вправа, виконується з безшумним вдихом через ніс і видихом через рот, тобто так само як і при виконанні повного дихання, з повним максимальним розслабленням всього тіла, що дозволяє після багаторазового повторення за короткий час забезпечити організм киснем і відновити психічний стан.
Ногаре шо	Дихальна вправа, виконується з легким швидким вдихом через ніс, з подальшою затримкою дихання протягом 4-5 с і силовим випрямленням напружених рук долонями вперед, після чого з розслабленням на видиху руки розлучаються в сторони і опускаються на пояс хікіте. Використовується для уповільнення пульсу після психофізичного навантаження

Дослідження рівня технічної підготовленості спортсменів з акцентом на специфіку дихання в карате. Заняття такої спрямованості сприяли покращенню функціональних показників спортсменів та зменшенню рівня тривожності.

На першому етапі досліджувались вихідний сан спортсмена технічна підготовленість, функціональна проба (Проба Генчі), рівень тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). На другому етапі впроваджувалась експериментальна програма навчання технічним елементам, комплексу формальних вправ, застосовувались медитації та дихальні вправи для зменшення рівня тривожності та покращення технічної підготовленості спортсмена. На третьому етапі підводились підсумки дослідження. Порівнювались вихідні дані з прикінцевими результатами тестування.

В результаті проведеного експерименту отримали наступні результати. Технічна підготовленість спортсменів вірогідно покращилась КГ ($t=2,32$) так і ЕГ ($t=2,94$) (табл. 9).

Таблиця 9. Тест 1 «Техніка виконання прийомів»

Тест №1	ЕГ		КГ	
	$\frac{M \pm \sigma}{m}$			
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Комплекс технічних елементів	$\frac{39 \pm 1,35}{0,38}$	$\frac{41 \pm 2,04}{0,58}$	$\frac{38 \pm 3,46}{0,39}$	$\frac{41,3 \pm 1,94}{0,55}$

Техніка дихання оцінювалась за двома критеріями безпосереднє виконання техніки дихання з супроводженням рук в стичному положенні і виконання техніки дихання разом з технічними прийомами в динаміці. Результати представлені на рисунку 1.

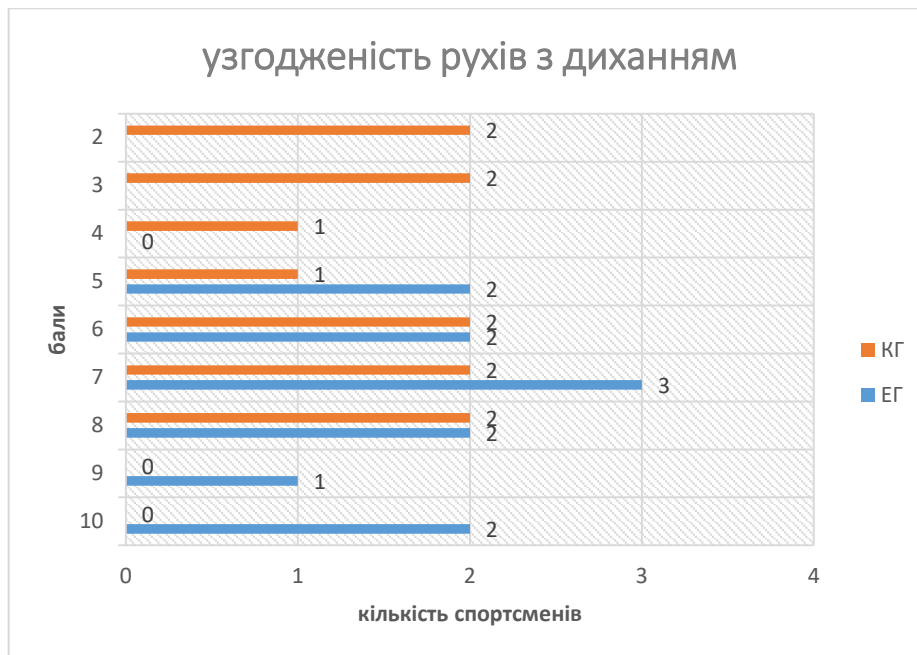


Рисунок 1. Результати тесту виконання техніки дихання з супроводженням рук в стичному положенні

При оцінюванні швидкості виконання прийомів (тест № 2) в ЕГ наприкінці дослідження результати виявились кращими ніж в КГ. Так високий рівень виявлено в одного спортсмена (8%), достатній рівень показало 5 спортсменів (42%), середній рівень – 4 спортсмени (33%), низький рівень виявлено у 2 спортсменів (17%). На відміну від КГ, де високий рівень не виявлено взагалі, більшість спортсменів показало достатній рівень підготовленості – 5 (42%), 4 спортсмени (33%) – середній, і низький – 3 спортсмени (25%).

Щодо узгодження техніки дихання з технічними прийомами (тест № 3) то в КГ знаходиться на низькому рівні 91,6% спортсменів, середній рівень показало 8,4% спортсменів. Дещо інші показники виявлено в ЕГ. Так, у більшості спортсменів виявлено середній рівень 58,3%, на достатньому рівні 41,7%, високий рівень техніки виконання рухів узгоджені з диханням не продемонстрував жоден спортсмен.

Тест № 4 проводився з метою перевірки рівня ситуативної тривожності спортсменів під час тренувальних занять. Для експериментальної групи впроваджено комплекс заходів спрямованих на зменшення тривожності це

медитація та дихальні вправи. Результатом такої роботи стало нормалізація рівня тривожності спортсменів під час тренувань в умовах війни та покращення технічної підготовленості спортсменів шляхом узгодження дихання з виконанням технічних прийомів (рис. 2, 3).



Рисунок 2. Результати тесту Спілбергера-Ханіна КГ



Рисунок 3. Результати тесту Спілбергера-Ханіна ЕГ

Таким чином, в результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено, що при застосуванні традиційних вправ на удосконалення техніки прийомів, вправ на дихання, спостерігається стійка позитивна динаміка показників технічної підготовленості спортсменів, що доводить ефективність впровадженої експериментальної програми. Також у дослідженні було встановлено, що вправи на дихання поєднані з вправами на медитацію (релаксація після тренувань) сприяли зниженню рівня тривожності в ЕГ. На відміну від КГ де показники не змінились і високий рівень тривожності у спортсменів виявлено як на початку та і в кінці експерименту.

Література

1. Бойченко Н.В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Автореферат, Харків 2010. 23 с.
2. Бусол В.А., Вишневецький С.М. Різновиди ударних дій та обсяги їх застосування у змаганнях каратистів високої кваліфікації (версія WKF). *Молода спортивна наука України*. Л., 2005. Вип. 9, Т. 1. С. 340-343.
3. Валюх Е.В., Гант Е.Е. Емоційний стан спортсменів бальних танців 7–10 років. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури* (2015): 290-291.
4. Гірак А.М., Завацька Л.А. Взаємоінтеграція логіко-змістовних частин поєдинку карате. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2013. Вип. 1. С. 172-177.
5. Дерев'янка С.П. Актуалізації емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. Київ. 2008. I (27). С. 96-104.
6. Дунець-Лесько А. Аеробні та анаеробні можливості і рівень спеціальної підготовленості спортсменів каратистів. *Молода спортивна наука України*. Л., 2011. Вип. 15, Т. 1. С. 80-86.
7. Кіндзер Б., Загорбенський Л. Становлення та розвиток Кіокушинкай карате. *Спортивна наука України*. 2015. № 4. С. 36-42.

8. Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С., Городинський С.І., Ібрагімова С.Ю. Особистісні фактори регулювання стану тривожності у спортсменів юнацького віку. *Український медичний альманах*. 2010. (3) № 6. С. 29-32.

9. Леонклуб-карате.

<http://leonclub.kiev.ua/informatsiya/ekzameny/teoriya/8-kyu/>

10. Литвиненко А.Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до. Х.: Компания СМІТ, 2010. 108 с.

11. Литвиненко А.Н. Технично-тактичеські стилі ведення спортивного поединка в годзю-рю карате. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 105-108.

12. Мета, завдання технічної підготовки плавця. URL : <http://um.co.ua/8/8-6/8-62029.html>

13. Метод вивчення карате. Ч1 – здоров'яформуюча технологія фізичного виховання школярів на основі використання карате. Методика навчання технічним прийомам захисту в карате. URL: <https://srcaltufevo.ru/uk/metod-izucheniya-karate-ch1zdroveformiruyushchaya-tehnologiya-fiz.html>

14. Микрюков В.Ю. Енциклопедія карате. Історія і філософія, теорія і практика, педагогічні принципи і методика навчання. URL : <http://surl.li/qxhyp>

15. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К. : Нора-прінт, 2003. 220 с.

16. Саєнко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: *монографія*. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: СПД Рєзніков В.С., 2012. 404 с.

17. Ступець І.О. Підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 58-61.

18. Технічна підготовка спортсменів. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream.pdf>

19. Формування фізичної та духовної підготовленості у каратистів засобами традиційної базової техніки. URL : <https://is.gd/hAXrpD>

20. Чинен Т. Підвалини Окінавського Карате. Спокейн, США, 2000.

21. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: *Учебное пособие* для вузов. К.: Изд-во Европ. ун-та, 2003. 216 с.

22. Шуба В.В. Роль тривожно-деприсивного стану у навчально-тренувальному процесі паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату. *ВІСНИК* (2012): 59.

2.2. Роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій

Гра є однією з активних форм життєдіяльності дитини. Її особливістю є рухова активність і відносна незалежність від практичних потреб. Адже, як стверджують Вільчковський Е.С. і Денисенко Н.Ф., «діти під час рухливих ігор керуються безпосереднім інтересом до самого процесу гри або до її змісту, імітуючи реальні події. Мотивом до занять рухливими іграми є можливість перевірити свої фізичні здібності, спритність, отримати позитивні емоції, задоволення досягнутими результатами» [2, с. 54-55].

Більшість науковців (Демчишин А.П., Артюх В.М., Замрозевич-Шадріна С.Р. та інші) вважають рухливу гру усвідомленою, емоційною діяльністю дітей, яка спрямована на досягнення певної ігрової мети. Основний прерогатив організації рухливих ігор для дітей – популяризація рухової активності.

Лесгафт П., як основоположник теорії фізичного виховання, зазначав, що гра – це засіб, коли діти проявляють свою самостійність під час розподілу ролей і дій у процесі гри [9, с. 67].

Рухлива гра багатьма вченими визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується здебільшого на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок [1; 5; 8; 13; 16]. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини.

Значне місце в ігровій діяльності дитини займають ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Саме ці ігри називаються рухливими. Вони проводяться у будь-яку пору року. В них можуть приймати участь від одного до цілої групи гравців. Грати можна і з дорослими так і без їх участі.

Метою рухливих ігор, починаючи з раннього дитинства, є розвиток фізичної підготовленості у формі фізичних якостей, зміцнення фізичного та ментального здоров'я та формування особистості.

Деякі вчені (Цось А.В. [16], Гладченко І.В. [4]) вважають, що рухливі ігри – це емоційно забарвлена рухова діяльність дитини, обмежена правилами. Чимало науковців (Кругляк О.Я. [8], Рибалко Л.М. [13], Оніщук Л.М. [18] та інші) стверджують, що рухлива гра є одним із засобів фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Її проведення сприяє формуванню та вдосконаленню рухів тіла, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, в тому числі й ментального, вихованню позитивних моральних та вольових якостей. Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток дитини.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в добовій руховій активності, закріплюють вміння та навички основних рухів ходьби, бігу, стрибків, рівноваги, зміцнюють фізичне здоров'я тощо. Швидка зміна обставин під час гри навчає дитину рухами та їх зміні відповідно до обставин, розвиває швидкість, витривалість, координацію рухів.

Цінність рухливих ігор полягає також у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій в умовах воєнного стану в Україні. В умовах сьогодення найбільш незахищеними і безпомічними є діти. Лише мудрість дорослих зможе їх захистити, бо дорослі здатні створити сприятливі умови для повноцінного розвитку дитини. Стреси і тривожність, які виникають у дітей під час сирен повітряних тривог, почутих вибухів тощо, важко подолати. Ігрова діяльність під час рухливих ігор, яка характеризується взаємодією її учасників та взаємовідносинами між гравцями, відволікає дитину від спогадів про небезпеку.

Психологи і медики, вивчаючи проблему навчання та виховання дітей, наголошують на тому, що нині серед дітей все більше і більше зростає процент тривожності, які відчувають різного характеру страхи.

Сутність і зміст поняття «тривожний» більшість науковців пояснюють через трактування слова «тривога», що означає тричі повторений сигнал про небезпеку. У психологічному словнику подано таке визначення тривожності: це

«індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й у таких, котрі до цього не призводять» [11, с. 23].

Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога трактується як епізодичний прояв занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким її станом. Наприклад, буває, що дитина хвилюється перед виступами на святі чи, відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння виявляється не завжди, іноді в таких ситуаціях вона залишається спокійною. Це так звані прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у різних ситуаціях, то мова йде про тривожність.

Тривожність не пов'язана з ситуацією і виявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності, коли людина боїться чогось, коли має прояв страху. Наприклад, страх сигналу повітряної тривоги тощо.

Кругляк О.Я., цитуючи Ізард К., пояснює відмінність понять «страх» і «тривога» саме тим, що тривога – це комплекс емоцій, а страх – лише одна з них [8, с. 67].

Під час рухливих ігор дитина забуває про свої страхи, тривожні емоції. Вона всіляко поринає у діяльність гри, формуючи взаємовідносини між гравцями. У результаті прояву таких взаємовідносин процес ігрової взаємодії набуває відповідний характер, створює нові умови та ситуації подолання тривожності у дитини.

Під час проведення рухливих ігор серед дітей використовують набуті або раніше засвоєні рухливі навички та уміння. Нерідко вони виконуються у звичних ситуаціях, але частіше всього треба змінювати їх відповідно до умов гри. Результатом такої ігрової діяльності є формування і удосконалення вмінь керувати своїми рухами в змінних умовах чи під час азарту, розвиток фізичних якостей і виписк емоцій. При цьому в дитини удосконалюються засвоєні рухи, уміння ними користуватися та керувати, покращується настрій, увага тощо.

Замрозович-Шадріна С.Р. наголошує на тому, що варто пам'ятати – рухливі ігри не є вибірковими, тобто поділеними за навантаженням на суглоби, м'язи тощо. Вони представляють відповідні навантаження на органи опорно-рухової системи, серцево-судинну систему, дихальний апарат тощо [7, с. 46].

Особливий вплив рухлива гра має на розвиток фізичних якостей дітей. Адже під час рухової гри саме фізичні якості розвиваються комплексно, що сприяє їх використанню при виконанні інших видів діяльності.

Рухливі ігри дуже корисні для людини, в тому числі для дітей. На цьому наголошує Малахов В.Я.: «Кожний рух викликає затрату м'язової енергії. Кисень потрапляє до клітин організму через кров, яка отримує його у легенях. Чим більше організм потребує кисню, тим швидше і більше його кров повинна приносити до тканин. Тому в час проведення ігор прискорюється кровообіг, серце працює швидше, дихання стає більш глибоким і частішим. Обмін речовин у організмі дитини активізується. Це позитивно впливає на її здоров'я» [15, с. 87].

Вченими (Леськів П.Ф., Дзюбановська А.Б.) доведено, що під час рухливих ігор дитина стрімко росте, краще розвивається. Адже, під час рухової гри серце дитини відчуває постійне навантаження, що спонукає його до активного й правильного розвитку. При цьому з кожним рухом воно посиляє у кровоносні судини значно більше крові, ніж у тих дітей, які не займаються фізичними вправами та рухливими іграми. У дитини під час рухливих ігор збільшується об'єм грудної клітки. Це призводить до посиленого газообміну та кровообігу. Також рухливі ігри позитивно впливають на травну систему дитини, нервову та ендокринну [10, с. 59-60].

Як зазначають Вільчковський Е.С. і Денисенк Н.Ф., розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор має також оздоровче значення. Здоров'я забезпечується систематичною руховою активністю дитини. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращенню будови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості ходьби і бігу, чіткості виконання загально розвивальних вправ та основних рухів [2, с. 27].

Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. стверджують, що рухливі ігри є не лише засобом для розвитку фізичних якостей дитини та покращення її здоров'я, а й методом виховання характеру особистості, формування її поведінки. Адже під час гри дитина вчиться підкорювати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями отримувати поставлені цілі. В іграх діти навчаються поважати правила, поставлені колективом [6, с. 115].

Виховні завдання рухливих ігор спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами рухливих ігор. Заняття рухливими іграми сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині, що також позитивно впливають на подолання нею тривожності, або уникненню його проявів. Ігри широко використовують як засіб естетичного виховання, тому що діти відображають оточуючий світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Усе це дозволяє поглиблювати естетичні переживання учнів [11, с. 53].

Наукові дослідження Гладченка І.В. доводять, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання позитивних вольових і моральних якостей дитини. Свої дії учасники гри підпорядковують правилам, які регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, вчать відповідати за свої вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формуються поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружний колектив [4, с. 33].

Під час ігрової діяльності в дитини виникають позитивні емоції, створюються умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, формується пам'ять. Під час гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість попадань у ціль. Це сприяє комунікації, розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості. Участь у грі тісно пов'язана з емоційними почуттями дітей. Саме

тому необхідно спрямовувати ігрову діяльність так, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, дозволяла дитині правильно себе оцінювати.

При виборі рухливих ігор для дошкільнят слід акцент робити та фізичні вправи, щоб зміст імітаційних ігор дозволяв дітям стрибати, бігати, повзати.

Вільчковським Е.С. і Курок О.Г. встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих чи інших фізичних якостей відбувається найбільш успішно. Так, у дошкільнят акцент потрібно робити на розвитку швидкості та спритності, а в учнів початкових класів – на силу, витривалість [3, с. 26].

Враховуючи вище написане, природно постає питання про доцільність вибору рухливих ігор. Саме тому під час вибору рухливих ігор слід дотримуватися певних вимог [5, с. 77]:

1) кожна гра підбирається відповідно до педагогічних завдань. Керівник гри керується цілями гри, які в першу чергу забезпечують рухову активність і створюють відповідне психологічне розвантаження;

2) слід зважати на фізичну підготовленість дітей, їх руховий досвід, інтереси дітей та уподобання. Зміст гри має бути доступним дітям, відповідати їх інтересам, нагадувати цікаві явища з їх життєдіяльності, або досвід практичної діяльності. Рухи, які діти виконують у грі, мають бути добре засвоєні;

3) під час вибору рухливої гри враховують її місце у режимі дня.

З метою подолання тривожності в дітей, постраждалих внаслідок бойових дій в умовах правового режиму воєнного стану, елементи рухливих ігор варто включати до різних форм роботи з дітьми фізичного спрямування, зокрема: ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультурних розваг і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо. Так, для ранкової гімнастики добирають ігри малої рухливості; для фізкультхвилинок – ігри середньої рухливості; для фізкультпауз – ігри малої, середньої та великої рухливості. Під час вибору ігор для фізкультурних свят, розваг слід зважати на рівень фізичної підготовленості дітей, обов'язкове використання ігор-естафет та змагань. Проведення рухливих ігор протягом дня повинно відповідати педагогічним вимогам, режиму дня, мати певну систему.

Учені (Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О.) класифікували види рухливих ігор на прості та складні за правилами виконання [1].

Деякі вчені (Лущик І.В., Загородня Л.П., Тітаренко С.А.) висувають у своїх дослідженнях класифікацію рухливих ігор залежно від характеру рухових дій, поділяючи їх на: ігри-вправи, сюжетні і несюжетні ігри, ігри-естафети та ігри з елементами спорту [11, с. 67].

Так, в основу сюжетних рухливих ігор покладено певний сюжет (дії людей, тварин та птахів, природні явища) та життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад: зайці стрибають, мисливці полюють, птахи літають та інше. Більшість сюжетних ігор колективні, і діти привчаються в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила. Наприклад, «Сонечко і дощик», «Гуси-лебеді», «Вовк за горою» тощо. Вони мають чітко визначені правила та сюжет виконання гри [16, с. 26].

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто приводить до ігнорування чіткості рухів, то під час ігрових вправ учнів молодшого шкільного віку повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячом у ціль, пролізти в обруч та інше). Такі ігри застосовують для вдосконалення у дітей конкретних рухів. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних, визначаються конкретніше [14, с. 87].

Несюжетні ігри – це ігри наввипередки. Наприклад, «Квач», «Піжмурки» тощо. Вони не мають сюжету і в їх основу покладено лише рухові дії. До несюжетних належать ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Кеглі», «Школа м'яча» тощо. У цих іграх виконуються конкретні рухові завдання: накинути кільце на палицю, потрапити кулькою в кеглю [8, с. 78].

Ігрові вправи несюжетного характеру – це вправи, в основу яких покладено дії з предметами. При цьому предмет полегшує виконання завдання. Наприклад, «Добіжи до прапирця», «Пролізь в обруч» тощо.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, організація і проведення має багато спільного.

До рухливих ігор з елементами спорту належать: волейбол, баскетбол, футбол, більшість з яких проводяться зі старшою групою.

Ігри-естафети поділяються на кілька видів груп:

- за кількістю завдань – прості і складні;
- за характером пересувань – колективні, індивідуальні, парні;
- за містом і характером завдань – тематичні, несюжетні і комічні.

Наприклад, «Передача м'яча над головою» – це проста, лінійна, колективна, несюжетна гра-естафета, а «Стрибки вдвох у мішках» або «Хто більше набере води» (перенесення води у тарілці, яку тримають двоє дітей з подоланням перешкод та пролазіння під мотузкою на висоті очей дитини способом прогнувшись) – це складні, лінійні, парні та комічні ігри-естафети.

У програмах з фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку ігри поділяються за ознакою переважаючого руху:

- ігри з ходьбою, бігом, рівновагою – «Іменинний пиріг», «Два морози»;
- ігри з киданням та ловінням предметів – «Мисливці і звірі»;
- ігри зі стрибками – «Горобчики»;
- ігри на орієнтування у просторі – «Знайди і промовчи», «Піжмурки».

За ступенями фізичного навантаження ігри бувають: великої, середньої і малої рухливості. Так, до ігор великої рухливості належать ті, в яких активну участь бере вся група і зміст яких становлять інтенсивні рухи – біг, стрибки у поєднанні з іншими основними рухами («Снігурі і кіт», «Жаби і чапля», «Рибалки і рибки»). В іграх середньої рухливості беруть участь всі діти, але характер рухів спокійний: метання предметів, ходьба, пересування через предмети («Зозуля», «Море хвилюється»). До цих ігор належать всі хороводні

ігри. Ігри малої рухливості передбачають участь частини дітей або однієї дитини, тоді як інші спостерігають. Такі рухи виконуються у повільному темпі. Наприклад, такі ігри як, «Найди і промовчи», «Чий голос почув?», «Кого не стало?») [3, с. 27].

Отже, серед учнів молодшого шкільного віку проводяться здебільшого три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості. До ігор великої рухливості відносять ті, в яких бере участь одночасно вся група дітей. Їх зміст становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод та інше. Ігри середньої рухливості передбачають активну участь усієї групи дітей. Характер рухової діяльності учасників відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з лазінням під дугу, переступання через предмети тощо). Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активною є лише частини з них, інші перебувають у статичній позиції і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконують у повільному темпі. На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою, мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині – ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан [9, с. 177].

На прогулянках, за годину до денного сну та після сну проводяться ігри будь-якої рухливості. Особлива увага приділяється добору ігор у холодну пору року та несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами. Влітку ігри з швидким бігом і стрибками краще проводити на початку денної

прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед сном проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не можуть швидко заснути [6, с. 89].

Кожна рухлива гра має зміст і структуру, які включають: ігровий процес; ролі; ігрові дії; сюжет гри (в несюжетних іграх він відсутній); правила гри. Відповідно до обраної ролі діти виконують ігрові дії. Ігрові дії об'єднують дітей між собою і збігаються з виконанням рухів, наприклад: «зайчики», «жабки» – стрибають. Рухи стають способом вираження ігрових дій.

Отже, проведення рухливих ігор серед учнів молодшого шкільного віку має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят. Завдання вихователя – збагатити руховий досвід дошкільнят, удосконалити набуті рухові навички та розвивати у них фізичні якості.

Рухливі ігри слід підбирати відповідно до мети формування певних рухових навичок і фізичних якостей, виховання витримки, сміливості, організованості. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх.

Наприклад, рухові навички у метанні в ціль удосконалюються в іграх «Мисливці і зайці», «Влучити в обруч», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі «Влучити в обруч» пропонується влучити м'ячом у нерухому горизонтальну ціль, а у грі «Мисливці і зайці» – у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та сама рухова навичка, але умови виконання різні.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Пояснюючи правила гри, вихователь повторює з дітьми найскладніші для рухи, що будуть виконуватися під час гри.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками.

Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30-35 секунди за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від змісту гри, але не повинна перевищувати 4-5 раз. Між

повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх узимку, коли одяг утруднює рухи. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівались і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри становить 10-12 хв.

Лесгафт П.Ф. у своїй праці зазначав: «Щоб гра з самих ранніх років стала благодійною силою, необхідне свідоме і досвідчене керівництво нею» [9, с. 56]. І саме ці слова мають стати лейтмотивом успішного керівництва ігровою діяльністю дітей.

У початкових класах учитель є учасником гри, виконуючи головну роль. Вихователі дитячих садків теж беруть участь у рухливій грі, але в ролі ведучого, коли ця гра розучується, а потім лише спостерігачем. У старшому дошкільному віці вихователь бере участь у грі в тому разі, якщо дитині не вистачає пари або якщо потрібно виконувати роль судді.

Участь вчителя у грі інколи підсилює її емоційну насиченість та привабливість, посилює інтерес до неї у дітей. Вчитель стежить за виконанням дітьми правил гри та за якістю виконання рухових дій. Він має так керувати грою, щоб у ній закріплювались та удосконалювались вміння та навички з основних рухів. Не можна допускати у грі порушень вимог до виконання того чи іншого основного руху.

Вчитель стежить у процесі гри, щоб діти діяли відповідно до поставлених рухових завдань. Нерідко вчителі планують у грі з ловлею закріплення навичок бігу. Проте не звертають уваги, що діти просто біжать по прямій з одного кінця залу чи майданчика в інший, тікаючи від того, хто ловить. Вчителю варто звернути увагу дітей на те, що однією з умов є використання у грі саме бігу з вивертанням, попередньо ознайомивши їх з цими прийомами (різко зупинитися і змінити напрямок бігу; різко присісти і побігти в інший бік; прогнутися и пробігти під рукою того, хто ловить в будь-який інший бік; бігти, швидко змінюючи напрямок руху). І лише та дитина правильно грає, яка намагалася вивертитися від того, хто ловить [8, с. 26].

Недоцільно дитину, яку піймали, вилучати з гри за одне програвання, як це часто спостерігається у практиці. Адже вона і так бігає правильно, тому і була піймана, а вихователі ще садять її на стільчик, забираючи можливість виправити свої помилки. Саме тому головне завдання вчителя – це забезпечити активну участь усіх дітей у грі. Адже надання дитині можливості активно рухатися спонукає до позитивних емоцій в її руховій і фізичній підготовленості, а також зміцнює її ментальне здоров'я.

Рухливу гру слід спрямувати так, щоб це сприяло розвитку фізичних якостей дитини, створюючи ситуації взаємодопомоги, таким чином, розвантажуючи дітей психологічно. Вчитель при цьому проводить виховну роботу, заохочує їх, робить підказки та рекомендації. У перервах між грою він робить вказівки, пропозиції дітям; підбадьорює тих дітей, яких піймали. Наприкінці гри вчитель підбиває підсумки. Він відзначає тих, хто правильно виконував правила гри та рухові дії, виявляв спритність, виручав однолітків, допомагав їм, був доброзичливим, умів домовитися і розв'язати конфліктні ситуації.

Отже, організація та проведення рухливих ігор передбачає певну організацію цього процесу та чітке керівництво нею. Проте, керуючи діяльністю дітей у грі, вчитель має бути досить обережним, гуманним стосовно них. Ні в якому разі не вдаватися до зайвої критики дітей за те, що вони були повільними і тому їх піймали, а висловлювати надію на досягнення успіхів надалі. Є діти, які досить вразливі й сором'язливі, та й взагалі, чи маємо ми право критикувати дитину за недосить успішні дії у грі. Участь у грі вже сама собою викликає у дітей почуття задоволення, і жодній дитині не хочеться бути спійманою.

Розроблено спеціальну методику розвитку фізичних якостей дітей засобами рухливих ігор, застосування якої уможливить подолання тривожності у дітей.

Для розвитку гнучкості як фізичної якості за розробленою методикою слід використовувати фізичні вправи, які зміцнюють суглоби, підвищують еластичність м'язів, зв'язок і сухожилків опорно-рухового апарату. «Фізичні

вправи на гнучкість виконуються з великою амплітудою і дають максимальний ефект за умови систематичного виконання в комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинках, на заняттях фізичної культури. Найраціональнішими є пружинисті (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різноманітними початковими положеннями [17, с. 2815].

Під час виконання цих вправ дітям потрібно надавати цільову установку: доторкніться м'ячиком або папірцем підлоги, не згинаючи ніг в колінах; зробити мах ногою так, щоб доторкнутися носком витягнутої руки. Ці фізичні вправи підвищують активність учнів всіх вікових груп, стимулює їх проявляти рухових здібностей. Такі елементи рухової активності варто включати і до рухливих ігор [3, с. 27].

Основною умовою розвитку рухливості суглобів у дітей є обов'язкова розминка перед виконанням рухливих ігор. Вправи розминки необхідно виконувати послідовно:

- вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба і нижніх кінцівок;
- між серіями – вправи на розслаблення.

Комплекс фізичних вправ може складатися з 8–10 вправ пасивного або активного характеру.

Особливостями розвитку швидкості за розробленою методикою є застосування вправ на:

- швидкість на початку рухливої гри, що тренує уміння миттєво реагувати на сигнал (словесний, звуковий) – саме ця фізична якість необхідна для більшості рухливих і спортивних ігор, в будь-яких естафетах;
- тренування утримання високого темпу руху (наприклад, під час бігу наввипередки за партнером, при катанні м'яча, обруча).

Вимогами до проведення рухливих ігор на розвиток швидкості є:

1) рух повинен бути освоєний дитиною в повільному темпі. Так, дитина, яка невпевнено ловить м'яч і допускає помилки (притискує м'яч до грудей,

широко розставляє руки), не зможе швидко його зловити і тут же перекинути назад. Виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;

2) тривалість вправ на швидкість повинна бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наступало стомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі повинна бути не більше 10-30 м, число повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років – 10 с, 6-7 років – до 15-20 с. Повинні бути інтервали відпочинку;

3) вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Повторювати їх треба в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;

4) оптимальний стан центральної нервової системи, який досягається лише тоді, коли діти не втомлені попередньою діяльністю [8, с. 37].

Фахівці галузі фізичної культури рекомендують виконувати фізичні вправи, що підвищують розвиток спритності, зокрема:

1. використання незвичних початкових положень (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок з положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна положень тіла (сісти, лягти, встати);

2. зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів;

3. зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом;

4. використання у іграх предметів різної форми, маси, об'єму, фактури сприяє розвитку уміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів;

5. виконання рухливих дій кількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину);

6. поєднувати складні рухи. Можна використовувати біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки;

7. ускладнення умов гри. Наприклад, у грі «У ведмедя в бору» дитина в ролі ведмедя, перш ніж ловити, повинна підлізти під дугу.

Зазначені вище способи розвитку спритності доступні учням молодшого шкільного віку. Спритність поєднується зі здатністю зберігати стійке положення тіла при різноманітних рухах і позах. З цією метою використовуються фізичні вправи, при виконанні яких доводиться прикладати зусиль, щоб зберегти рівновагу.

Методика розвитку сили в дитини під час рухливих ігор спрямована на рівномірний розвиток всієї мускулатури, зокрема тієї, що формує поставу. Задля цього необхідно зміцнювати м'язи-утримувачі хребта в правильному положенні. Особливо це стосується м'язів шиї, спини, живота. Враховуючи силові можливості дітей, рухливі ігри на розвиток сили сприяють:

- зміцненню всіх м'язових груп рухового апарату дитини;
- розвитку здатності раціонально проявляти силу, враховуючи різноманітні умови діяльності.

Підбираючи рухливі ігри на розвиток сили, слід враховувати те, що тренування на розвиток силових якостей потрібно будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дітей і доступності.

Вправи для розвитку силових здібностей вчені поділяють на дві групи:

- вправи із зовнішнім опором, вагою киданих або штовханих предметів;
- вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

Для розвитку витривалості значення мають вольові якості дитини, прагнення проявити максимум здібностей, бути настирним пересилити відчуття

стомленості. Основний метод розвитку витривалості за розробленою методикою – метод безперервних фізичних вправ під час гри певної інтенсивності або активних вправ з невеликими перервами.

Розвиток витривалості під час рухливих ігор адаптує організм дитини до фізичних навантажень. Швидкість бігу природно зростає у дітей у міру зростання витривалості. Взимку слід використовувати ходьбу на лижах. При цьому розвиток витривалості поєднується із загартовувальним ефектом свіжого повітря, збільшуючи оздоровчий вплив рухів [12, с. 363].

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг та тулуба можна в іграх, які потребують короточасного силового напруження: «Хто далі кине», «Хто краще стрибне».

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи: «Дожени свою пару», «Вудочка».

Отже, рухлива гра авторами розділу монографії (Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю., Замахіна С.П.) розглядається як один з основних засобів і методів фізичного виховання та розвитку фізичних якостей, за допомогою якої можна подолати тривожність у дитини, і використовується на етапі закріплення та удосконалення рухових вмінь і навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини. Цінність рухливих ігор полягає й у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій в умовах воєнного стану в Україні. Під час рухливих ігор дитина забуває про свої страхи, тривожні емоції. Вона всіляко поринає у діяльність гри, формуючи взаємовідносини між гравцями. Особливий вплив рухлива гра має на розвиток фізичних якостей дітей. Адже під час рухової гри саме фізичні якості розвиваються комплексно, що сприяє їх використанню при виконанні інших видів діяльності.

Література

1. Андрошук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. *Метод. посібник*. Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. 112 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. К. 2008. 128 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.Г. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга. 2004. С. 26-29.
4. Гладченко І.В. Педагогічні принципи організації ігрової діяльності в дошкільному закладі для розумово відсталих дітей. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. Луганськ. 2011. Вип. 14(225). С. 32-27.
5. Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі: *Посібник для вчителя*. Київ: Освіта. 1992. 175 с.
6. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2011. 115 с.
7. Замрозевич-Шадріна С.Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46-48.
8. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : *метод. посібник*. Тернопіль : Підручники і посібники. 2000. 80 с.
9. Лесгафт П.Ф. Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку. Л., 1981. 295 с.
10. Леськів А.Д., Дзюбановська А.Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП «Астон». 2000. 132 с.
11. Лущик І.В. Зростає здоровою, дитино! Х.: Основа. 2008. 128 с.
12. Рибалко Л.М., Йопа Т.В. Проектування освітнього здоров'язбережувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт). Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К(123)20. С. 361-365.

13. Рибалко Л.М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 2(340) квітень 2021. С. 240-251.

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

15. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор : навчально-методичний посібник / укл. Малахов В.Я. Київ. 1996. 112 с.

16. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: Навчальний посібник. Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстир'я», 1994. 96 с.

17. Rybalko L., Yopa T., Hagner-Derengowska M., Kałużny K., Demkiewicz D., Muszkieta R., Ostrowska M. Motor activity as an indicator of a healthy way of life. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2021. Vol 21 (Suppl. issue 5). P. 2813-2819.

18. Rybalko L., Onishchuk L., Horoshko V., Synytsya T., Yopa T., Bashtovenko O., Ostapov A. Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. *Acta Balneologica*. 2023. LXIII, 3(164), 189-196.

Розділ 3

Особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій під час дистанційного навчання фізичній культурі

3.1. Сучасні методи та засоби навчання при вивченні навчальних предметів, пов'язаних зі здоров'ям людини

Сучасні методи та підходи до навчання

У сучасній освіті одним з основних завдань навчальних закладів є активізація навчально-пізнавальної діяльності учнів. Оскільки навчання є провідним видом діяльності для школярів, вчителям необхідно шукати способи підвищення їхньої активності в процесі навчання, що сприятиме поліпшенню якості загальноосвітньої підготовки та формуванню активних особистостей. Метод є головним інструментом педагогічної діяльності, що дозволяє вчителю та учням взаємодіяти між собою та виробляти продукт навчання [1].

Метод навчання є складним явищем, яке має численні ознаки і є необхідним елементом педагогічного процесу. Методи навчання – це система способів, яка передбачає взаємодію вчителя та учнів для досягнення цілей навчання, розвитку та виховання особистості [2]. Діяльнісний характер методів базується на взаємозв'язку між діями вчителя та учнів, що дозволяє забезпечити ефективний процес навчання. Методи навчання охоплюють всі компоненти навчального процесу, які допомагають зосередитись на особливостях навчання. Кожен метод навчання повинен виконувати різні функції, включаючи освітню, розвивальну, виховну, спонукальну та корекційну, що сприяє розвитку критичного мислення, пам'яті, уяви, емоційно-почуттєвої сфери та інших важливих навичок [3].

Навчання предметів пов'язаних зі здоров'ям людини у 5-9 класах потребує використання різноманітних методів та підходів, що враховують психологічні особливості учнів та сприяють формуванню їхніх знань та навичок. Серед традиційних методів можна виділити лекційний метод, діалогічний метод та

ілюстративний метод, які найчастіше застосовуються на уроках [4]. Однак, інноваційні методи, такі як практикоорієнтований метод, проєктний метод та інтерактивні методи (групова робота та рольові ігри), є більш ефективними, оскільки залучають учнів до активної діяльності та сприяють засвоєнню знань через практичні дії.

Інтегровані методи, такі як міжпредметний підхід (поєднання основ здоров'я з фізичною культурою, з психологією) та тематичний підхід (навчання на основі інтеграції змісту навчального матеріалу з різних дисциплін навколо однієї теми), також допомагають забезпечити більш ефективне засвоєння знань. Технологічні методи включають використання мультимедійних презентацій, онлайн-ресурсів для навчання (онлайн-платформи та відеоматеріали) та сучасного обладнання (електронні підручники), що значно покращують якість навчання та забезпечують глибше засвоєння матеріалу [5].

Отже, використання різноманітних методів та підходів до навчання допомагає забезпечити якісну освіту та розвиток в учнів навчальних компетентностей, допомагає вчителям досягти більшої ефективності в навчальному процесі та забезпечити зростання навчальної мотивації в учнів.

Провідна ідея Нової української школи полягає у наданні учням широких можливостей для самореалізації та розвитку, що допоможе їм пристосуватися до динамічних соціокультурних змін і досягати успіху в житті. Основний акцент ставиться на розвиток взаємодії школярів зі світом, формування базових цінностей, таких як толерантність, свобода та співробітництво, що відповідають цінностям соціуму і сприяють становленню відповідальних, критично мислячих громадян [2; 6].

Концепція Нової української школи базується на дитиноцентризмі, який передбачає збереження самобутності кожної дитини та розвиток її інтересів і здібностей. Метою базової загальної середньої освіти є розвиток особистості учнів, формування національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного мислення, творчих здібностей, дослідницьких навичок та здатності до саморозвитку [2].

Під час навчання предметів пов'язаних зі здоров'ям людини важливо формувати свідоме ставлення до знань, але деякі учні можуть бути байдужими чи негативно налаштованими до навчання, тому потрібно акцентувати увагу на кожній дитині, враховувати її психологічні особливості та добирати різні методи взаємодії. Для досягнення цієї мети освітяни можуть використовувати такі методичні орієнтири: трансформацію структури та функцій знань, педагогіку партнерства, проблемне навчання та компетентнісний підхід.

Викладання предметів пов'язаних зі здоров'ям людини у 5-9 класах зумовлює використання різноманітних методів та підходів, які сприяють розвитку пізнавальних інтересів учнів, активізації їхнього мислення та формуванню навичок самостійної роботи. Огляд літератури свідчить про наявність ряду ефективних методів та підходів до вивчення предметів пов'язаних зі здоров'ям людини у середній школі [7].

Використання таких методів дозволяє вчителям забезпечити якіснішу підготовку своїх учнів. У таблиці 1 наведено порівняльну характеристику різних методів навчання.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика методів навчання

Метод	Опис	Переваги	Недоліки
Лекційний	Передача знань від вчителя до учнів	Швидке накопичення знань	Недостатній розвиток практичних навичок
Діалогічний	Викладання знань через діалог	Розвиток критичного мислення	Потребує значного часу
Ілюстративний	Використання візуальних матеріалів	Підвищення зрозумілості теми	Обмежений спектр тем
Практичний	Застосування знань у практичних роботах	Розвиток практичних навичок	Вимагає наявності спеціального обладнання
Проектний	Розробка проєктів на основі досліджень	Розвиток творчості та самостійності	Потребує часу та організації
Інтерактивний	Активна взаємодія учнів під час навчання	Розвиток комунікативних навичок	Може відвертати увагу учнів від теми

Як видно з таблиці, використання різних методів та підходів до навчання у середній школі має свої переваги та недоліки. Для забезпечення якіснішої підготовки учнів доцільно поєднувати різні методи навчання, що допоможе уникнути недоліків окремих методів та забезпечити повніше формування знань та навичок учнів [8].

Сучасні підходи до викладання передбачають використання інтерактивних методів, що сприяють залученню учнів до активної діяльності та розвитку їхніх пізнавальних здібностей. Один з таких методів – це проектна діяльність, що полягає у вивченні певної проблеми або теми та розробці проекту. Цей підхід дозволяє учням використовувати свої знання та навички у практичних завданнях, що збільшує їх мотивацію до навчання.

Ще одним важливим підходом є інтердисциплінарний підхід, що передбачає взаємозв'язок між різними науками та їх взаємодію в процесі навчання для створення в учнів цілісної картини світу. Таким чином, учні можуть глибше зрозуміти ключові ідеї з огляду на їх аналіз із різних точок зору та краще оцінити, як використати набуті ідеї та навички в життєвих ситуаціях [9]. Цей підхід допомагає учням бачити зв'язок між різними науками та розуміти їх значення в реальному житті.

Також до ефективних методів викладання відноситься застосування інтерактивних та рольових ігор. Цей метод дозволяє учням навчатися більш ефективно та забезпечує підвищення мотивації до навчання, а також сприяє розвитку творчих та комунікативних навичок.

Крім того, у процесі викладання важливо використовувати індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи їхній рівень розвитку, умови життєдіяльності та інтереси. Це дозволяє створити оптимальні умови для повноцінного розвитку кожної особистості та досягти високої результативності у навчанні.

Також для ефективного викладання важливо використовувати сучасні технології, такі як відеоуроки, презентації, вебінари, інтерактивні тести, віртуальні засоби наочності та інше. Наприклад, вчителі підбирають сучасні

корисні відео-ресурси, інтерактивні вправи, 3D-моделі або створюють їх самостійно. Це дозволяє зробити процес навчання більш доступним, цікавим та зрозумілим для учнів, забезпечує ефективний контроль знань та розвиток інформаційних навичок.

Отже, сучасні підходи до викладання предметів пов'язаних зі здоров'ям людини у 5-9 класах полягають у використанні активних методів навчання, а саме: інтерактивних методів, проєктної діяльності, інтердисциплінарного підходу, застосуванні інтерактивних та рольових ігор, індивідуального підходу до кожного учня та використанні сучасних технологій.

Роль та значення засобів навчання у викладанні

Необхідною умовою для ефективного навчання у школі є наявність належного навчального обладнання та засобів навчання. Знання про здоров'я людини, які учні набувають, повинні формуватися на основі безпосереднього сприймання. Тому необхідно створити кабінет здоров'я людини з хорошою матеріальною базою, що включає різноманітні навчально-наочні посібники та лабораторне обладнання. У процесі вивчення предметів пов'язаних зі здоров'ям людини наочні засоби навчання полегшують сприйняття матеріалу і сприяють його закріпленню в пам'яті учнів.

Вчителі повинні максимально використовувати в навчальному процесі різноманітні наочні засоби навчання, що потребують диференційованого підходу до вибору й методики використання. Засоби навчання представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Класифікація засобів навчання

Тип засобів навчання	Приклади засобів навчання
Традиційні	Підручники, робочі зошити, наочні посібники, атласи, макети та моделі, лабораторне обладнання
Інноваційні	Інтерактивні дошки, мультимедійні презентації, відеоматеріали, навчальні програми та мобільні додатки, віртуальні лабораторії
Комбіновані	Проєктні методи, рольові ігри, дослідницькі завдання, кейс-методи, інтегровані уроки

Засоби навчання можна розподілити на три типи: традиційні, інноваційні та комбіновані. Традиційні засоби включають підручники, наочні посібники та лабораторне обладнання, тоді як інноваційні засоби включають мультимедійні презентації та віртуальні лабораторії. Комбіновані засоби, такі як проєктні методи та рольові ігри, можуть поєднувати елементи традиційних та інноваційних засобів, що дозволяє підвищити ефективність навчання. Використання різних типів засобів навчання у викладанні може забезпечити глибше розуміння навчального матеріалу та покращити якість освіти [10].

Навчально-наочні посібники поділяються на дві великі групи: натуральні, що складаються з природних та виробничих об'єктів та зображальні, що зображують предмети і явища засобами мистецтва і техніки. Натуральні навчально-наочні посібники – це живі об'єкти та неживі об'єкти (скелет). Зображувальні навчально-наочні посібники – це таблиці, картини, схеми, моделі, фотознімки, діапозитиви та кінофільми.

Відповідно до методів та способів використання, навчально-наочні посібники поділяються на: демонстраційні (для демонстрації усім учням) та роздаткові (для самостійної роботи учнів). Наочність можна використовувати на різних етапах навчального процесу: при поясненні нового матеріалу, при його закріпленні, при перевірці знань учнів, і навіть, поза заняттями, під час гурткової роботи. У процесі навчання важливо своєчасно переходити від предметних і образних посібників до умовної (символічної наочності) для розвитку абстрактного та теоретичного мислення.

Використання різноманітних наочних засобів навчання сприяє ефективній освіті та формуванню наукового підходу учнів до вивчення [8].

Засоби навчання відіграють важливу роль у процесі викладання предметів пов'язаних зі здоров'ям людини, оскільки вони сприяють формуванню ключових компетентностей, розвитку пізнавальних інтересів учнів та реалізації освітніх цілей. Розглянемо деякі із них.

1. Традиційні засоби навчання включають підручники, робочі зошити, наочність та лабораторне обладнання. Вони дозволяють учням отримувати базові знання, формувати навички роботи з науковою літературою та проводити дослідження [4]. Однак, у контексті сучасної освіти, традиційні засоби навчання не завжди забезпечують високий рівень мотивації та активності учнів у навчальному процесі.

2. Інноваційні засоби навчання охоплюють мультимедійні презентації, інтерактивні ігри, електронні підручники, онлайн-ресурси, віртуальні лабораторії та інші сучасні технології. Вони сприяють розвитку критичного мислення, комунікативних навичок та самостійності учнів. Інноваційні засоби навчання також дозволяють учителям адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб та можливостей учнів, що сприяє підвищенню ефективності навчання.

3. Комбіновані засоби навчання передбачають використання як традиційних, так і інноваційних методів у процесі викладання. Такий підхід допомагає забезпечити гармонійний розвиток учнів, спрямований на формування не лише фундаментальних знань, але й практичних навичок та компетентностей, необхідних для успішного вирішення реальних життєвих ситуацій [11].

Успішне використання засобів навчання у викладанні значною мірою залежить від ролі вчителя, його підготовки та навичок. Вчителі повинні вміти вибрати оптимальні засоби навчання відповідно до конкретних навчальних цілей, а також забезпечувати ефективне їх використання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Також вчитель має володіти технічними навичками та бути готовим до постійного вдосконалення власної методичної майстерності.

Засоби навчання є важливою складовою процесу викладання, який має на меті формування та розвиток знань, умінь та навичок учнів. Використання різних засобів навчання допомагає покращити якість навчання, збільшити зацікавленість учнів та забезпечити їх повнішим і глибшим засвоєнням матеріалу.

Рисунок 1 відображає процес використання засобів навчання у викладанні. На першому етапі викладач обирає засоби навчання, які відповідають навчальним цілям та задачам. На другому етапі проводиться аналіз цілей та задач з метою вибору оптимального варіанту засобів навчання. На третьому етапі здійснюється адаптація засобів до потреб учнів. На четвертому етапі проводиться впровадження засобів у навчальний процес. На останньому етапі проводиться оцінка ефективності використання засобів навчання.

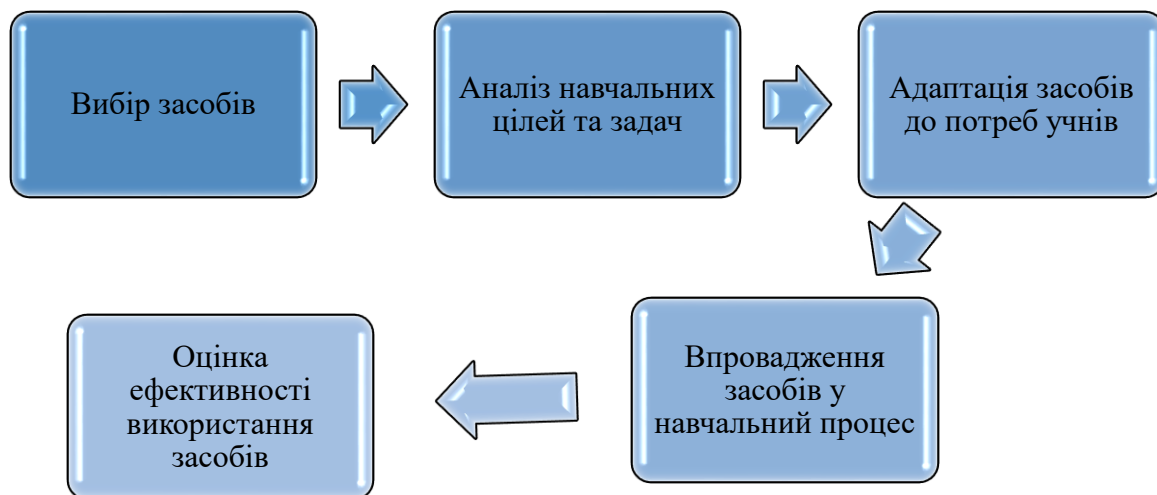


Рисунок 1. Процес використання засобів навчання

Використання засобів навчання у викладанні предметів пов'язаних зі здоров'ям людини є складним та багатоетапним процесом. Він передбачає вибір, аналіз, адаптацію, впровадження та оцінку ефективності засобів навчання. Врахування особливостей учнів та вікових особливостей є ключовим в процесі вибору та адаптації засобів навчання. Таким чином, правильний підбір засобів навчання допомагає забезпечити якісне та ефективне викладання.

Отже, засоби навчання відіграють важливу роль у викладанні, оскільки вони сприяють формуванню компетентностей, мотивації та активності учнів. Враховуючи швидкі зміни у сфері освіти та науково-технічного прогресу, важливо забезпечити гармонійне поєднання традиційних та інноваційних засобів навчання та підтримувати вчителів у їх впровадженні в навчальний процес.

Використання інтерактивних технологій у навчанні

На сучасному етапі вчителям доводиться стикатись зі значними викликами в розвитку та вдосконаленні предмета. Перехід до інтерактивних форм навчання дає можливість учням не тільки слухати матеріал, але й самостійно працювати та аналізувати інформацію. Це сприяє ефективнішому засвоєнню знань та формуванню цілісного світогляду.

Вчителі повинні зосередитись на формуванні навичок критичного мислення, аналізу та роботи з інформацією, щоб забезпечити реалізацію цілей загальної середньої освіти та забезпечити формування в учнів ключових компетентностей.

Інтерактивні технології стали важливим елементом сучасного освітнього процесу. Використання інтерактивних технологій у навчанні сприяє розвитку активності, самостійності та творчого мислення учнів. Вони передбачають взаємодію між учителем та учнями, а також між самими учнями, що сприяє засвоєнню знань на практиці.

Методисти О.І. Пометун та Л.В. Пироженко запропонували розподіл інтерактивних технологій на чотири групи залежно від мети уроку та форм організації навчальної діяльності учнів (загальних форм навчання), рисунок 2.

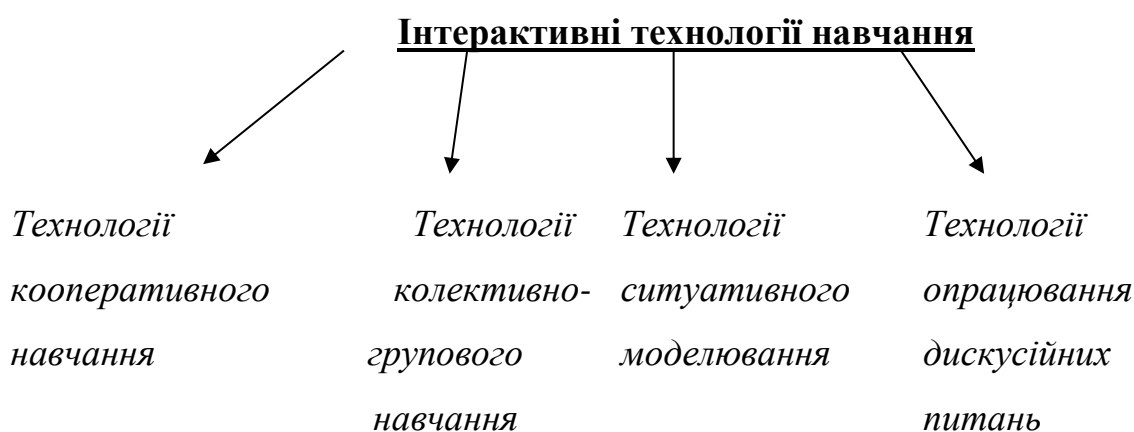


Рисунок 2. Класифікація інтерактивних технологій

До інтерактивних технологій кооперативного навчання належить парна і групова робота на уроках, удосконалення і застосування ЗУН (знання, уміння і навички). До інтерактивних технологій колективно-групового навчання належать методи та методичні прийоми, що передбачають одночасну спільну роботу всього класу. До інтерактивних технологій ситуативного моделювання належать навчальні технології, які передбачають навчання у грі. До інтерактивних технологій опрацювання дискусійних питань належать методичні прийоми, які передбачають навчання під час дискусії, що є важливим засобом пізнавальної діяльності учнів у процесі навчання [12].

Найбільш уживаними методами інтерактивного навчання є «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Займи позицію», «Навчаючи вчуся», «Ток-шоу» та «Рольова гра». Ці методи сприяють критичному мисленню, прийняттю обґрунтованих рішень та формуванню демократичних навичок учнів. Компоненти інтерактивного навчання представлені на рисунку 3.

Отже, інтерактивне навчання сприяє комфортним умовам навчання для учнів і створює активну взаємодію між ними та вчителем. Цей підхід покладається на співпрацю, взаємонавчання та демократичну взаємодію між учнями та вчителем.

Інформаційні технології в навчальному процесі мають значні переваги порівняно з традиційною класно-урочною моделлю. Вони дозволяють інформатизувати навчання, сприяють розвитку індивідуальних здібностей учнів і забезпечують особистісно-орієнтований підхід. Використання комп'ютера на уроках з предметів, пов'язаних зі здоров'ям людини може допомогти створити високий рівень особистої зацікавленості учнів за допомогою інформації, яка виводиться на екран. Структура уроку з використанням комп'ютера може мати різноманітні форми, включаючи складання комп'ютерних презентацій, демонстрацію відеосюжетів, виконання практичних робіт та перевірку рівня сформованості знань. В цілому, інформаційні технології на уроках можуть забезпечити більш ефективне засвоєння матеріалу і розвиток учнів [10].

Інтерактивне навчання



Рисунок 3. Компоненти інтерактивного навчання

Тренінгові технології на уроках дозволяють залучити учнів до навчання і створити комфортні умови для самостійного вивчення матеріалу. Учні стають активними учасниками уроку, а тренер (вчитель) стає фасилітатором, який допомагає учням зрозуміти матеріал і відчувати успішність. На уроках використовуються такі методи, як аналіз історій, дебати, рольові ігри, опитування думок та робота в групах.

Проектні технології мають на меті здобуття учнями знань, пов'язаних з реальною життєвою практикою. Вони сприяють формуванню специфічних умінь і навичок, організовуючи проблемно-орієнтований навчальний процес. Проектні технології можна використовувати як на уроці, так і позаурочно, дистанційно та для формування дослідницьких навичок учнів. Вчителі також можуть використовувати проектні технології для організації своєї дослідницької діяльності [4; 10].

Нові підходи до навчання роблять навчальний процес цікавим і ефективним, а головне – сприяють позитивним змінам у якості знань учнів. Використання інтерактивних технологій дозволяє максимально підвищити ефективність навчально-виховного процесу. Ці технології залучають всіх учнів

до активної, творчої діяльності та процесу самонавчання. Вони вчать спілкуватись, співпрацювати та відстоювати свою позицію. Такі технології мають великий потенціал і можуть допомогти формувати ключові компетентності учнів. Це є найвідповідальнішим завданням кожного вчителя, оскільки воно стосується життєвих навичок учнів, їх адаптації до життя та їх майбутнього [13].

Отже, використання інтерактивних технологій у навчанні предметів пов'язаних зі здоров'ям людини дозволяє підвищити мотивацію учнів, забезпечити активну участь у навчальному процесі та сприяти розвитку необхідних компетентностей. Однак важливо, щоб учитель мав необхідні навички та досвід для ефективного впровадження інтерактивних технологій, а також зміг адаптувати їх до особливостей своїх учнів та навчального плану.

Особливості сучасного уроку

Система освіти повинна формувати такі нові якості випускника як ініціативність, мобільність, гнучкість, динамізм і конструктивність. Майбутній професіонал повинен володіти прагненням до самоосвіти протягом усього життя, володіти новими технологіями та розуміти можливості їх використання, вміти приймати самостійні рішення, адаптуватися в майбутній професійній сфері, розв'язувати проблеми і працювати в команді, бути готовим до стресових ситуацій і вміти швидко з них виходити.

Сьогодні головне – не стільки передати знання, скільки «навчити вчитися», що передбачає вміння кожного учня знаходити та обробляти різну інформацію, застосовувати її в реальному житті.

Під активними методами навчання розуміють такі способи та прийоми педагогічного впливу, які спонукають учнів до розумової активності, до прояву творчого дослідницького підходу і пошуку нових ідей для вирішення різноманітних завдань за фахом. Ступінь активності учнів на уроці є реакцією на методи та прийоми роботи вчителя, інтегративним показником його педагогічної майстерності [14].

До активних методів навчання можна віднести: мозковий штурм; ІКТ; різнорівневу диференціацію; ігрові технології; технології діяльнісного методу навчання; творчі завдання; робота в малих групах; проблемне навчання; змагання, вікторини; інтерактивна лекція; учень в ролі вчителя; проєктний метод та ін. Основне завдання сучасного закладу загальної середньої освіти полягає в наданні змоги учневі досягнути внутрішню логіку предмета, що вивчається, у ретельному доборі навчального матеріалу за принципом життєвої доцільності й функціональності, в активізації ролі самостійного навчання [15].

Інтерактивне навчання – як форма організації пізнавальної діяльності

Проблемою інтерактивних технологій в науково-педагогічному колі займаються багато фахівців. Всі вони розглядають дані технології в контексті особистісно-орієнтованого підходу до навчання. В працях інтерактивні технології розглядаються як засіб формування основних ключових компетентностей, що відповідає завданням Державного Стандарту базової освіти.

М. Кларін, розглядаючи проблеми інтерактивного навчання, стверджує, що «це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності учнів, що включає конкретні цілі, а саме створення комфортних умов навчання, за допомогою яких учень відчуває свою успішність, свою інтелектуальну спроможність, що робить продуктивним сам процес навчання» [16].

Суть інтерактивного навчання в тому, що навчальний процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх учнів. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де і учень і вчитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, розуміють що вони роблять, рефлексують з приводу того, що вони знають, вміють і здійснюють. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язання проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, дає змогу педагогу стати справжнім лідером дитячого колективу [7].

Такі підходи до навчання не є повністю новими для української школи. Частково вони використовувались ще в перші десятиріччя минулого століття і були поширені в педагогіці та практиці української школи ще у 20-ті роки – роки масштабного реформування шкільної освіти. Застосовувані в той час бригадно-лабораторний та проєктний методи, роботи в парах змінного складу, виробничі та трудові екскурсії й практики були передовим словом не лише в радянській, а й у світовій педагогіці. Застосування цих методів та форм навчання в окремих школах давало різочі результати. Подальшу розробку елементів інтерактивного навчання ми можемо знайти в працях В.О. Сухомлинського, творчості вчителів-новаторів 70-80-х рр. Ш. Амонашвілі, В. Шаталова, Є. Ільїна, С. Лисенкової та ін., теорії розвивального навчання [17]. Однак у радянські часи, в умовах нав'язування комбінованого уроку, творчість окремих педагогів була скоріше винятком ніж правилом. У Західній Європі та США групові форми навчальної діяльності учнів активно розвивалися та вдосконалювалися. Наприкінці ХХ ст. інтерактивні технології набули поширення в теорії та практиці американської школи, де їх використовують при викладанні різноманітних предметів. Дослідження проведенні Національним тренінговим центром, показують, що інтерактивне навчання дозволяє різко збільшити відсоток засвоєння матеріалу, оскільки впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю (дії, практику). Результати цих досліджень були відображені у схемі, що отримала назву «Піраміда навчання», представлену на рисунку 4 [18].

З піраміди видно, що найменших результатів можна досягти за умов пасивного навчання (лекція – 5%, читання – 10%), а найбільших – інтерактивного (дискусійні групи – 50%, практика через дію – 75%, навчання інших чи негайне застосування – 90%). Це, звичайно, середньостатистичні дані, і в конкретних випадках результати можуть бути дещо іншими, але в середньому таку закономірність може простежити кожен педагог. Ці дані цілком підтверджуються дослідженнями сучасних українських психологів. За їхніми оцінками, старший школяр може, читаючи очима, запам'ятати 10% інформації,

слухаючи – 26%, розглядаючи – 30%, слухаючи та розглядаючи – 50%, обговорюючи – 70%, особистий досвід – 80%, спільна діяльність з обговоренням – 90%, навчання інших – 95%.



Рисунок 4. «Піраміда навчання»

Особливості та класифікація методів інтерактивного навчання

Освітній процес організований таким чином, що практично всі учні виявляються залученими в процес пізнання, вони мають можливість розуміти і рефлексувати з приводу того, що вони знають і думають. Спільна діяльність студентів в процесі пізнання, освоєння освітнього матеріалу означає, що кожен вносить свій особливий індивідуальний внесок, йде обмін знаннями, ідеями, способами діяльності. Причому, відбувається це в атмосфері доброзичливості і взаємної підтримки, що дозволяє не тільки отримувати нове знання, а й розвиває саму пізнавальну діяльність, переводить її на вищі форми кооперації та співробітництва.

Основні методичні принципи інтерактивного навчання:

- ретельний підбір робочих термінів, навчальної, професійної лексики, умовних понять;

- всебічний аналіз конкретних практичних прикладів управлінської та професійної діяльності, в якому учні виконують різні рольові функції;
- підтримання всіма учнями безперервного візуального контакту між собою;
- виконання на кожному занятті одним з учнів функції керівника, який ініціює обговорення навчальної проблеми;
- активне використання технічних навчальних засобів, в тому числі слайдів, фільмів, роликів, відеокліпів, інтерактивної дошки, з допомогою яких ілюструється навчальний матеріал;
- постійна підтримка викладачем активної внутрішньогрупової взаємодії, зняття їм напруженості;
- оперативне втручання викладача в хід дискусії у випадку виникнення непередбачених труднощів, а також з метою пояснення нових для слухачів положень навчальної програми;
- інтенсивне використання індивідуальних занять (домашні завдання творчого характеру) і індивідуальних здібностей в групових заняттях;
- здійснення взаємодії в режимі суворого дотримання сформульованих викладачем норм, правил, заохочень (покарань) за досягнуті результати;
- навчання приймати рішення в умовах жорсткого регламенту і наявності елемента невизначеності інформації.

Інтерактивне навчання передбачає:

- регулярне оновлення і використання електронних навчально-методичних видань;
- використання для проведення навчальних занять сучасні мультимедійні засоби навчання;
- формування відеотеки з курсами лекцій і бізнес-кейсами;

- проведення аудиторних занять в режимі реального часу за допомогою Інтернету, коли учні і вчителі мають можливість не тільки слухати лекції, а й обговорювати ту чи іншу тематику, брати участь в дебатах тощо [19].

Залежно від формування системи знань, умінь і навичок методи активного навчання поділяють на дві групи: не імітаційні та імітаційні.

Імітаційні методи передбачають, як правило, надання учням професійних умінь і навичок і пов'язані з моделюванням ігрової ситуації. Їх розподіляють на не ігрові та ігрові, залежно від тих умов, в яких працюють учні, від ролі, що вони виконують, від рольових зв'язків, встановлених правил, наявності елементів змагання при виконанні завдань.

Методи активного навчання можуть бути використані на різних етапах навчання і при первинному оволодінні знаннями, при їхньому закріпленні й удосконаленні, при формуванні умінь і навичок. Так, наприклад, на етапі первинного оволодіння знаннями для активації учнів учитель може використовувати проблемну лекцію, евристичну бесіду, навчальну дискусію, пошукову лабораторну роботу, самостійну роботу з книгою, з навчальною програмою. Для вдосконалення і систематизації та формування умінь використовуються такі методи, як розв'язання ситуаційних задач, їх аналіз і проведення рольових ігор.

Навчання практикою дії (70% засвоєння) – це рольові ігри чи програвання різноманітних ситуацій, коли учням пропонується уявити себе в тій чи іншій ролі при вирішенні певної життєвої ситуації. Розігрування ролей, розв'язання ситуативних задач допомагає учням проаналізувати свої почуття, думки та дії в незвичайній ситуації. Виступ у ролі вчителя (90% засвоєння). Учень, що сам навчає своїх однолітків, засвоює 90% знань. На основі цього можна сформулювати методичне кредо вчителя. Його назвали «сходами» методів активного навчання:

1. Те, що учень чує, він забуває.
2. Те, що він чує і бачить, – запам'ятовує.
3. Те, що він чує, бачить і про що задає питання, сприяє придбанню знань, умінь і навичок.

4. Всім, чому він навчає інших, він опановує.

5. Те, чим учень оперує, змінює його.

Вчитель, який разом з учнями буде «підійматися сходами знань», використовуючи різноманітні методи навчання, може домогтися значних результатів в організації пізнавальної діяльності школярів, сприяючи глибокому осмисленому придбанню учнями знань.

Розігрування ролей – простіший, ніж ділова гра, метод активного навчання, що потребує менших витрат часу і сил на розробку і проведення занять. Цей метод сприяє досягненню гарних результатів при аналізі окремих багатоцільових задач, рішення яких досягається шляхом винайдення компромісу між учасниками, що мають різні рольові цілі.

Успіху в організації пізнавальної діяльності школярів можна досягти шляхом всебічного впливу всієї системи методів навчання на пізнавальну діяльність учнів, починаючи з розвитку їх чуттєвого сприйняття, образного і теоретичного мислення, мови, пам'яті, емоцій, прагнень. І робити це необхідно на всіх етапах навчання, використовуючи форми навчання, їх структуру, систему методів [20].

Головний задум удосконалення навчання – поєднати досягнення прогресивної педагогічної думки з практикою. Гра, як метод підготовки учнів до вивчення нового – це інструмент розв'язання суперечностей між характером мотивації, пізнавальною спрямованістю особистості та об'єктивною необхідністю оволодіння новими знаннями, між сприйняттям явищ та усвідомлення їх як наукових фактів, між знаннями, що мають учні і тими, що повинні бути, між усвідомленням одиничного і загального, елементарного та систематичного. Ігри – це методи, що стимулюють вплив змісту навчання, інтерес до навчання, конкретизують і закріплюють засвоєне [21].

Навчальна ігрова діяльність як метод навчання відповідає актуальним завданням методики, дидактики, психології та педагогіки, які намагаються оптимізувати навчальний процес. Навчальна гра має таку ж структуру, що й усяка інша навчальна діяльність, тобто містить мету, засоби, процес гри та

результат.

Ігровий метод – це спосіб ігрової взаємодії педагога й учня, що забезпечує досягнення мети навчання. Ігровий метод навчання – це спосіб спрямованої міжособової взаємодії учня та педагога, за якого в умовній обстановці вирішується завдання навчально-виховного процесу.

Ділові ігри – ефективний і досить поширений метод розв'язання навчальних завдань, що має синтетичний характер і включає набір процедур. Це багат шарові інтерактивні процедури, що імітують динаміку процесу у стислому вигляді та охоплені зворотним зв'язком. Важливим моментом є принцип рольової взаємодії. У грі в учнів виробляються звички зосереджуватися, думати самостійно, розвиваються увага, потяг до знань. Захопившись, учні не помічають, що вчать, орієнтуються у незвичайних ситуаціях, поповнюють запас уявлень, понять, розвивають фантазію. Навіть найпасивніші включаються у гру з великим бажанням, докладаючи зусиль, щоб не підвести товаришів по грі.

У терміні «*дидактична гра*» підкреслюється її педагогічне спрямування, відображається всебічність застосування. Використання дидактичних ігор є важливим методом інтенсифікації навчальної діяльності учнів. Ігрова діяльність сприяє створенню пізнавального мотиву, посилює увагу до змісту матеріалу, підсилює працездатність, почуття відповідальності за успіхи у навчанні всього колективу та кожного учня. Процес гри, її наслідки, примушують замислитись деяких учнів над недоліками у знаннях та шляхами їх ліквідації.

У дидактичних іграх виробляються автоматизм дії, серйозне ставлення до предмета, реалізуються ідеї співробітництва, змагання, самоврядування, виховання через колектив, залучення учнів до творчості, виховання відповідальності кожного за навчання та дисципліну. У ході дидактичної гри учаснику необхідно максимально мобілізувати знання, досвід, уяву. Дидактична гра – приклад універсальної діяльності, оскільки містить у собі багато якостей інших видів діяльності. Вона знімає втому після довгого сидіння на заняттях, які потребують інтелектуального напруження, впливає на формування особистості, сприяє психологічному розвитку – виховує навички колективіста, розвиває

організаторські здібності, у грі народжуються взаємоповага, чесність, порядність. Гра допомагає розвивати допитливість, тренує пам'ять, увагу, вміння не лише дивитися, а й бачити, логічно мислити.

Гра стимулює пізнавальний інтерес. Педагогічне стимулювання і мотивація навчальної діяльності учнів містить формування пізнавального інтересу, що являє собою вибірккову спрямованість особистості, яка обернена у сферу пізнання, предметного оволодіння знаннями. Це інтерес до глибокого, усвідомленого пізнання.

У результаті застосування ігор виконується один з основних законів навчальної діяльності: досягнення мети навчання неможливе без власної активності суб'єкта навчання. Засвоєння змісту навчального матеріалу можливе лише за діяльності учнів, тобто шляхом їхньої власної активності, коли вони суб'єкти навчання.

«Мозковий штурм». Спираючись на життєвий досвід та знання, всі учасники обговорення вільно висловлюють свої думки. Мозковий штурм спонукає учнів виявляти творчість, розвиває вміння швидко аналізувати ситуацію.

«Мікрофон». Ця технологія є різновидом загально групового обговорення певної проблеми, яка дає можливість кожному сказати щось швидко, відповідаючи по черзі. Перед класом ставиться запитання. Учням пропонується олівець, що імітує мікрофон, який вони будуть передавати один одному, по черзі беручи слово. Говорити може тільки той, хто тримає олівець. Якщо учень не має що сказати, він передає слово одногрупнику. Важливо не обговорити і не критикувати чужі відповіді. По закінченню вчитель або учень, який добре володіє цією темою, підбиває підсумки.

«Мозаїка». Для виконання такої вправи учні поділяються на експертні групи, які отримують завдання для експертизи. Працюючи з додатковою літературою чи іншими джерелами інформації, члени групи складають блок-схеми експертної оцінки.

«Карусель». Це варіант кооперативного навчання, при якому одночасно

залучаються в роботу всі учасники навчального процесу. При цьому відбувається активне спілкування та обговорення проблеми між усіма учнями групи. Цю технологію слід застосовувати для:

- збирання інформації з будь-якої теми;
- інтенсивної перевірки обсягу та глибини знань;
- розвитку вміння аргументувати свою позицію.

«Діалог». Для виконання творчого завдання діти об'єднуються в групи (до 5 учнів), а результати своєї діяльності оформляють у вигляді схем, таблиць, на основі яких потім звітують, захищаючи свої погляди. Мета вправи – сформувані спільні погляди на певні проблеми. Узагальнені висновки учні занотують.

«Акваріум». Це ще один варіант кооперативного навчання, який є формою діяльності школярів у малих групах. Він є ефективним для розвитку навичок спілкування у малій групі, вдосконалення вміння дискутувати й аргументувати свою думку. «Акваріум» може бути запропонований тільки за умови, якщо учні вже мають певні навички групової роботи.

«Коло ідей». Цей метод залучає всіх учнів до дискусії. Він добре спрацьовує, коли ставлять запитання або виступають доповідачі від малих груп.

Метод «Веббінг». Вчитель на дошці фіксує ключове слово, потім просить учнів назвати слова, які асоціюються або тісно пов'язані з цим словом. Слова записуються навколо ключового терміна і з'єднуються з ними лініями.

Метод «Ток-шоу». Метою такої форми роботи, як «Ток-шоу» є отримання навичок публічного виступу та дискутування [21].

Теорії наукового походження та дослідження сучасної гри

Гра наряду із працею та навчанням – один з основних видів діяльності людини, дивовижний феномен нашого існування. За визначенням, гра – це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відновлення та засвоєння суспільного досвіду, в якому складається та вдосконалюється самоуправління поведінкою. В людській практиці ігрова діяльність виконує такі функції:

- Розважальну (це основна функція гри – розважити, доставити задоволення, надихнути, пробудити інтерес);

- Комуникативну: засвоєння діалектики спілкування;
- Самореалізації у грі як полігоні людської практики;
- Ігротерапевтичну: подолання різних труднощів, що виникають у інших видах життєдіяльності;
 - Діагностичну: виявлення відхилень від нормативної поведінки, самопізнання в процесі гри;
 - Функцію корекції: внесення позитивних змін в структуру особистих показників;
 - Міжнаціональної комунікації: засвоєння єдиних для всіх людей соціально-культурних цінностей;
 - Соціалізації: включення в систему суспільних відносин, засвоєння норм людського спілкування.

Більшості ігор властиві чотири головні риси (за С.О. Шмаковим):

- Вільна розвивальна діяльність, що застосовується лише за бажанням дитини, заради задоволення від самого процесу діяльності, а не лише від результату (процедурне задоволення);
- Творчій, значною мірою імпровізований, дуже активний характер цієї діяльності («поле творчості»);
- Емоційне піднесення діяльності, суперництво, змагальність, конкуренція, атракція (чуттєва природа гри, «емоційна напруга») та ін.;
- Наявність прямих або непрямих правил, що відображають зміст гри, логічну та тимчасову послідовність її розвитку.

В структуру гри як діяльності органічно входить цілепокладання, планування, реалізація мети, а також аналіз результатів, в яких особа повністю реалізує себе як суб'єкт. Мотивація ігрової діяльності забезпечує її добровільністю, можливостями вибору та елементами змагальності, задоволення потреби в самоствердженні, самореалізації.

В структуру гри як процесу входять: а) ролі, взяті на себе тими, хто грає; б) ігрові дії як засіб реалізації цих ролей; в) ігрове застосування предметів, тобто

заміщення реальних речей ігровими, умовними; г) реальні стосунки між тими, хто грає; д) сюжет (зміст) – область дійсності, що умовно відтворюється у грі [22].

Гра, як основний вид діяльності дітей, розвиваючи психічні, фізичні сили дитини, увагу, мислення, уяву, пам'ять, організованість, сприяючи освоєнню ним навколишнього світу і людських взаємин, пробуджує, спонукає його творчий потенціал. На підставі того, якими іграшками грається і в які ігри грає дитина, можна зробити певні висновки про її задатки, нахили, окреслити програму її розвитку в найближчій і віддаленій перспективі.

Не секрет, що гра займає значну частину життя дитини. Ще у XVIII ст. Ж.Ж. Руссо писав про те, що для того, щоб пізнати та зрозуміти дитину, потрібно спостерігати за її іграми. На відміну від дорослих, для яких природним середовищем є мова, природним середовищем для дитини є гра та різноманітна діяльність. Про першочергове значення гри для природного розвитку дитини свідчить той факт, що ООН визнала гру універсальним та невід'ємним правом дитини. Так само як дитинство має свій внутрішній зміст та не є просто підготовкою до дорослого життя, так і гра має свою внутрішню цінність та важлива ще залежно від того, до яких наслідків вона може привести. На відміну від роботи, яка має певну мету та спрямована на виконання якогось певного завдання шляхом пристосування до вимог безпосереднього оточення, гра внутрішньо складна, не залежить від заохочення з тими уявленнями, що існували у дитинстві.

Гра для дітей – засіб навчитися тому, чому їх ніхто не може навчити. Це засіб дослідження та орієнтації в реальному світі, просторі та часі, речах, тваринах, людях. Включаючись в процес гри, діти навчаються жити в вашому символічному світі – світі змістів та цілей, водночас досліджуючи, експериментуючи, навчаючись.

Крім того, гра створює особливі умови, за яких розвивається творчість учнів. Сутність цих умов полягає у спілкуванні на рівних, де зникає страх, виникає відчуття – «я теж можу», тобто у грі відбувається внутрішня розкутість.

Для навчання дуже важливо те, що гра є класичним засобом навчання дією. В ній органічно закладена пізнавальна задача та відчувається самостійний пошук знань. Оволодіння знаннями у грі – нова, унікальна умова з'єднання однолітків, умова набування інтересу та поваги один до одного. Крім усього іншого у грі відбувається і величезна виховна робота [21].

Гра є одним з найцікавіших видів людської діяльності, провідною діяльністю дитини, засобом її всебічного розвитку, важливим методом виховання, її назвали «супутником дитинства», хоч у житті граються не тільки діти, а й дорослі. Дитяча гра – це діяльність, спрямована на орієнтування в предметній і соціальній дійсності, в якій дитина відображає враження від їх пізнання. Мати дитинство – це передусім мати право на розвиток власної ігрової діяльності, яка є важливою складовою дитячої субкультури. Водночас гра є могутнім виховним засобом, у ній, за словами К. Ушинського, реалізується потреба людської природи.

Сутність, психологічна природа, вплив гри на розвиток особистості здавна цікавили філософів, педагогів, психологів, математиків, соціологів, демографів [23]. Гра має багатовікову історію. Аналіз змісту ігор дітей різних народів і епох, наводить на висновок, що гра виникла після праці й на її основі, очевидно, тому в іграх дітей первісних людей відображена війна, полювання, землеробські процеси. Наслідуючи в грі діяльність дорослих, діти оволодівають найпростішими трудовими навичками та всім тим, що чекає їх у дорослому житті.

З тим, що в історії людства праця випереджала гру, погоджується і психолог Д. Ельконін у монографії «Психологія гри». Виникнення дитячої гри пояснював тим, що на зорі розвитку суспільства діти рано включалися у життя дорослих, брали безпосередню участь у їх діяльності. Потреби у грі вони тоді вони ще не відчували. Ускладнення знарядь праці унеможливило участь дітей у допомозі дорослим, спричинило потребу в спеціальній підготовці до трудової діяльності. З цією метою почали виготовляти зменшені знаряддя: луки, списи,

ножі тощо. Діти вправлялися з ними, і такі заняття можна вважати іграми-вправами. Рольових ігор на цьому етапі розвитку суспільства ще не існувало.

З розвитком виробничих сил, ускладненням знарядь звужувалося коло доступних дітям сфер виробництва, окремі види праці вони могли лише спостерігати. Змінювалися і функції предметів, якими діти оперували: якщо зменшений лук не втратив своєї основної функції (з нього можна пускати стріли та влучати у ціль), то зменшена гвинтівка не стріляє, а є тільки копією справжньої. Так з'явилися іграшки та рольові ігри, завдяки яким діти задовольняють свої прагнення до спільного з дорослими життям.

Отже, гра є історичним утворенням, її виникнення зумовлене розвитком суспільства та пов'язаною з ним зміною становища дитини в системі суспільних відносин. Цю концепцію походження гри не можна визнати вичерпною, оскільки згідно з нею спонукає до гри лише прагнення брати участь у праці дорослих. А це означає, що, включившись досить рано у таку працю, дитина вичерпає свою потребу в грі реальною участю у житті дорослих і не буде гратися. Однак відомо про існування і такого важливого чинника, як потреба у пізнанні навколишнього світу, відображенні вражень у власній діяльності.

Поширеними є спроби пов'язати походження гри з розвитком мистецтва та ідеологічних інститутів, наприклад, релігією, ритуальними процесами під час богослужінь, які мають багато спільного з ігровими діями. Дослідник історії Всеволод Всеволодський-Генгросс доводив, що гра зародилася у докласовому суспільстві та була пов'язана з музикою, танцями, піснями. Дорослі гралась, як діти, виконуючи ритуальні дії. З розвитком суспільства виникли драма, танець, інші види мистецтва, спорт, а гра як безпосереднє відображення подій життя залишається лише у дітей.

Попри різне бачення походження гри, філософи, психологи, мистецтвознавці одностайні в думці, що гра є соціальною потребою і виконує певні суспільні функції, передусім забезпечує передавання суспільного досвіду від одного покоління до іншого. Ігри дітей різних народів і часів подібні за тематикою, оскільки відображають спільні для всіх людей явища життя.

Соціальна природа гри як феномену полягає у конкретно-історичному характері творчих сюжетно-рольових ігор, змістом яких є відображення суспільних відносин людей. В іграх діти відтворюють поведінку дорослих, а також негативні явища їхнього життя. Зміст дитячих ігор вбирає в себе різноманітні ознаки суспільного життя, в тому числі й негативні.

Гра як діяльність притаманна передусім молодому організму, що зумовлене потребою дитини у виявленні активності. Тому в дитячому віці гра є нормою. Гра є не лише фактором настрою, емоцій дитини, а й важливим чинником розвитку функцій мозку, серцево-судинної, нервової систем її організму. Перебіг усіх життєво важливих фізіологічних і психічних процесів у організмі дитини пов'язаний із задоволенням потреб в активності, нових вражень, вияві здорових емоцій.

Гра як соціальне явище, що виникло в процесі історичного розвитку людства з трудових дій, відображає реальну дійсність, удосконалюється з розвитком відносин «людина – суспільство». Вона є активною, свідомою, цілеспрямованою діяльністю, яка втілює потребу дитини в активності.

Наукові спроби з'ясувати психологічні джерела, сутність, особливості, історичний розвиток гри приводили вчених до різних концептуальних висновків, що було зумовлене різними теоретичними засадами, методологічними принципами, фактами, якими послуговувалися вони.

Одним з основоположників теорії гри був німецький філософ, психолог, автор відомих праць «Ігри тварин» та «Ігри людей» Карл Грос. На основі порівнянь особливостей ігрової діяльності дітей та інстинктивної діяльності дитинчат тварин він доводив, що гра має біологічну природу, є одним зі способів підготовки до майбутньої серйозної діяльності, головним змістом життя дитини. Однак К. Грос переоцінював інстинктивну природу гри, ототожнював гру дитини та тварини.

Проблеми ігрової діяльності цікавили німецького поета Фрідріха Шиллера. Він вважав гру основою будь-якого мистецтва, яке живиться енергією, що залишається у людини після задоволення життєво важливих потреб. Теорію

«надлишку енергії» розвинув англійський філософ, педагог Герберт Спенсер, який стверджував, що сили молодого організму, не знаходячи приводу для «справжньої» діяльності, реалізуються в наслідуванні, втілюючись у різноманітних іграх. Для дитини гра є наслідуванням як власної діяльності, так і діяльності дорослих, можливістю вивільнити, «вижити» інстинкти руйнування, розбійництва, тому потрібно надати їй змогу вичерпати цю «негативну енергію».

Американський психолог, засновник педології Гренвілл-Стенлі Холл, вважаючи розвиток психіки дитини своєрідним повторенням етапів розвитку людства незалежно від умов її життя і виховання, доводив, що гра дитини за формою і змістом дублює історію від первісного ладу до сучасного суспільства. Наприклад, ігри малюків з піском є повторенням печерного періоду життя людства, мисливські ігри – втіленням мисливських інстинктів та ін. Тому гра не підвладна педагогічним впливам і розвивається за своїми законами.

Психоаналітична теорія гри, яку обґрунтував австрійський психолог, психіатр Зигмунд Фрейд, а пізніше розвинули його співвітчизник Альфред Адлер та німецько-американський психолог Карен Хорні, зосереджується на проблемах: невідомого і напівсвідомого в ігровій діяльності; використання гри як засобу вираження дитиною інстинктів, бажань, прагнень, які вона може реалізувати безпосередньо в житті (З. Фрейд); самоствердження її, реалізації обмеженого дорослими прагнення до влади та могутності (А. Адлер), і відповідно – як засобу вдосконалення особистості дитини через переборювання негативних інстинктів і поривань. Для цього слід надавати дитині змогу самостійно виявити ці інстинкти та поступово пережити їх. Але вони не зникають зовсім, заявляючи про себе щоразу, коли «знімаються» зовнішні «обмежувачі», які накладає виховання.

Використання сучасних закордонних теорій «ігротерапії», методологічною основою яких є неофрейдизм, сприяє нормалізації стосунків дитини з навколишньою діяльністю, оскільки гра знімає негативізм, ліквідує егоїзм, вередування тощо, «поліпшує природу дитини».

За твердженням нідерландського психолога, автора книги «Гра людини і тварини» Фредеріка-Якоба-Йоханнеса Бейтендейка, жива істота є дитиною не тому, що грається, а навпаки, грається тому, що вона дитина. Гру він розглядав, як відображення особливостей дитячого віку, вияв певних потягів дитини (наприклад, потяг до звільнення від нав'язаних середовищем обмежень, до злиття зі світом, тенденція до повторення).

Більшість дослідників зосереджується на виявленні можливостей гри, як форми організації життя дітей, а також її місця у педагогічному процесі. З цього погляду широкі можливості відкриваються в процесі становлення і розвитку ігрового колективу, в якому неминучими є реальні стосунки, що стимулює формування у дитини якостей, необхідних для її входження до ігрового колективу, встановлення зв'язків з дітьми, які граються, підпорядкування своїх дій ролям, контроль і виконання правил гри тощо.

Сучасні психолого-педагогічні дослідження гри характеризуються зближенням поглядів на це як на провідну діяльність дітей, аналізом її виховних можливостей і засобів їх актуалізації. На цих проблемах зосереджувався Л. Виготський і вчені, які репрезентують його школу (О. Запорожець, Д. Ельконін, О. Усова та ін.). Вони переконують, що виховний потенціал гри може бути реалізованим тільки за умови спрямування її дорослими. Цю точку зору розвинуто в працях французького психолога А. Ваплона, її підтримали також представники педагогічної науки: Р. Пфютце, І. Хошве, Л. Шройтер (Німеччина), Д. Ковач, П. Баконі (Угорщина), Л. Бедінова (Чехія), Е. Петрова, С. Аврамова (Болгарія) та ін.

Останнім часом дослідники (Н. Михайленко, Н. Короткова) виявляють зацікавленість не так феноменом гри, як сутністю, структурою, динамікою стосунків, що в ній складаються. Цей напрям наближений до сучасних концепцій виховання, що розглядають гру як джерело формування особистості.

Сучасні українські науковці (Л. Артемова, Г. Григоренко, К. Щербакова та ін.) досліджують формування суспільної спрямованості дитини у грі, розвиток моральних стосунків у творчих іграх тощо [24]. За їхніми твердженнями, гра

містить більші можливості для формування особистості, ніж будь-яка інша діяльність, оскільки мотиви її мають велику спонукальну силу і дітям зрозуміле співвідношення мотиву і мети гри.

Гра, як засіб всебічного розвитку дитини. Особливості та класифікація дитячих ігор

Психологічна природа, сутність, виховні та інші можливості гри, як складного, багатофункціонального феномену втілені в її ознаках, одні з яких властиві будь-якій соціальній діяльності, інші – тільки грі. Дитяча гра обумовлена віковими особливостями особистості.

Грі властиві певні загальні, універсальні ознаки:

1. Гра як активна форма пізнання навколишньої дійсності. Різноманітність її форм уводить дитину у сферу реальних життєвих явищ, завдяки чому вона пізнає якості та властивості предметів, їх призначення: способи використання, засвоює особливості стосунків між людьми, правила і норми поведінки, пізнає саму себе, свої можливості та здібності. Гра іншим чином відкриває шляхи пізнання світу, ніж праця і навчання. У ній практичне, дієве освоєння дійсності відбувається раніше, ніж здобуття знань. Інтерес дитини до гри поступово вичерпується внаслідок засвоєння знань і умінь. Це спричиняє розвиток сюжету гри, появу нових ролей у ній.

2. Гра, як свідомо і цілеспрямована діяльність. Кожній грі властива значуща для дитини мета. Навіть найпростіші ігри-дії з предметами мають певну мету (нагодувати, покласти ляльку спати тощо). Чим менша дитина, тим більш наслідуваними є її ігрові дії. Поступово зростає рівень усвідомленості дітей у грі. Щоб досягти мети, вони відбирають необхідні засоби, іграшки, здійснюють відповідні дії та вчинки, вступають у різноманітні стосунки із друзями. Діти домовляються про тему і зміст гри, розподіляють ролі, певною мірою планують свою діяльність. Усе це свідчить про цілеспрямований, свідомий характер гри.

Крім загальних, гра наділена специфічними, характерними тільки для неї ознаками:

1. Гра як вільна, самостійна діяльність, що здійснюється за особистою ініціативою дитини. У грі дитина реалізує свої задуми, по-своєму діє, змінює за своїми уявленнями реальне життя. Гра є вільною від обов'язків перед дорослими сферою самодіяльності та самостійності дитини, оскільки, граючись дитина керує власними потребами та інтересами. Воля і самостійність дитини виявляються у виборі гри, її змісту, у добровільності об'єднання з іншими дітьми, у вільному входженні в гру і виходу з неї тощо.

2. Наявність творчої основи. Гра завжди пов'язана з ініціативою, вигадкою, кмітливістю, винахідливістю, передбачає активну роботу уяви, емоцій і почуттів дитини. Ініціативу і творчість у різних ситуаціях діти виявляють по-різному. В одних іграх їхня творчість пов'язана з побудовою сюжету, вибором змісту, ролей, в інших – виявляється у виборі способів дії, їх варіативності (піжмурки, ігри у доміно, м'яч тощо). Багато ігор вимагають уміння узгоджувати свої дії, швидко змінювати тактику своєї поведінки через способи дії (рольові, рухливі ігри). Значну творчу роботу передбачають дидактичні ігри, які мають на меті розвиток пізнавальної активності, допитливості, швидкості розумових дій, ініціативи у прийнятті рішень. Творчий елемент є носієм індивідуальності кожного гравця, тому гра є засобом розвитку творчості, формування здібностей дітей.

3. Емоційна насиченість. У процесі гри діти переживають певні почуття, пов'язані з виконуваними ролями: турбота, ніжність «матері», відповідальність «лікаря», справедливість «вихователя» тощо. У колективних іграх вони виявляють дружбу, товариську, взаємну відповідальність, відчують радість від результату, подолання труднощів. Більшість ігор супроводжуються естетичними емоціями.

Отже, гра як провідний вид діяльності дитини поєднує в собі як загальні для будь-якої соціальної діяльності ознаки (цілеспрямованість, усвідомленість, активна участь), так і специфічні (свобода і самостійність, самоорганізація, наявність творчої основи, почуття радості та задоволення).

Гра є багатоманітним за змістом, характером, формою, явищем.

Одна з перших класифікацій гри належить К. Гросу, який поділяв ігри на дві групи:

1) Експериментальні («ігри звичайних функцій»). До них належать сенсорні, моторні, інтелектуальні, афективні ігри, вправи для формування волі. На думку Гроса, у своїй основі ці ігри мають інстинкти, що забезпечують функціонування організму, як цілісного утворення і зміст ігор.

2) Спеціальні («ігри спеціальних функцій»). До цієї групи належать ігри, під час яких розвиваються необхідні для використання в різних сферах життя (суспільного, сімейного) часткові здібності, їх поділяють за інстинктами, які в дітей проявляються і вдосконалюються.

Відомий німецький психолог В. Штерн класифікував ігри на індивідуальні (за задумом дитини) та соціальні (спільні з іншими). При цьому він спирався на вихідне положення своєї теорії конвергенції про необхідність розвивати внутрішні сили дитини її здібності, одночасно враховувати вплив середовища, в якому вона перебуває. На його погляд, зовнішній фактор (соціальне оточення), де є лише матеріал для гри, вибір якої дитина здійснює інстинктивно.

Швейцарський психолог Ж. Піаже виокремлював:

- ігри-вправи (виникають у перші місяці життя дитини);
- символічні ігри (найпоширеніші ігри дітей віком від 2 до 4 років);
- ігри за правилами (ігри дітей від 7 до 12 років);

Більш детальну класифікацію ігор запропонувала сучасна американська дослідниця Катрін Гарвей, поділивши їх на:

- ігри з рухами та взаємодією (відображають надлишок енергії та емоційний настрій дітей);

- ігри з предметами (починаються з маніпуляції, далі – практика і тренування до повного вдосконалення);

- мовні ігри (створення дітьми римованих творів, які не мають точного смислового змісту, пісень, лічилок, приказок, жартів тощо);

- ігри із соціальним матеріалом («драматичні» або «тематичні»).

Діти організують ці ігри самостійно, розвивають за власним задумом. Як правило, ці ігри мають персонажів двох типів: стереотипних (мама, вчитель, лікар та інші) і тих, що змінюються.

- ігри за правилами, заданими дорослими;
- ритуальні ігри (засновані на рухах, ігрових предметах, мові, соціальній умовності).

Класифікація С. Новосьолової, маючи у своїй основі організаційно-функціональне джерело ігор, розрізняє:

1) Самостійні ігри (виникають з ініціативи дітей):

- ігри-експериментування;
- сюжетні ігри (сюжетно-відображувальні, сюжетно-рольові, режисерські, театралізовані);

2) Ігри, що виникають з ініціативи дорослого, який використовує їх з освітньою та виховною метою:

- навчальні ігри (дидактичні, сюжетно-дидактичні, рухливі);
- розважальні ігри (ігри-забави, ігри-розваги, інтелектуальні, святково-карнавальні, театральні-постановчі);

3) Ігри, що мають своїм джерелом історичні традиції етносу (народні).

Можуть виникати з ініціативи дорослого, старших дітей.

Сучасна педагогіка найчастіше користується такою класифікацією ігор:

1. Творчі ігри. До них належать режисерські, сюжетно-рольові (сімейні, побутові, суспільні), будівельно-конструкційні, ігри на теми літературних творів (драматизації, інсценування).

2. Ігри за правилами. Цю групу утворюють рухливі (великої, середньої, малої рухливості, сюжетні, ігри з предметами; з переживанням основного руху: бігу, стрибків тощо; ігри-естафети) та дидактичні ігри (словесні, з іграшками, настільно-друковані).

Окрему групу становлять народні ігри (забави, рухливі, дидактичні, обрядові).

Кожна класифікація є досить умовною і не вичерпує всього різноманіття ігор. Наприклад, творчі ігри слідує також певним правилам, оскільки без правил неможлива будь-яка спільна діяльність, а ігри за правилами передбачають елементи творчості. У творчій грі їх встановлюють діти, у рухливих і дидактичних іграх – дорослі, переслідуючи виховну і навчальну мету. У творчих іграх і в іграх за правилами фігурують мета, уявна ситуація, самостійність дій, активна робота уяви, творчість. Різняться ці дві великі групи ігор спрямованістю творчої активності дітей: творчі передбачають реалізацію задуму, розвиток сюжету; ігри за правилами – вирішення завдань і використання правил.

Перехід дітей від одного виду гри до іншого залежить як від віку, так і від індивідуальних уподобань. Уникаючи надмірної регламентації, педагог має сприяти розвитку різних видів ігрової діяльності дітей.

Види дидактичних ігор

Класифікація дидактичних ігор дає змогу простежити їхню сутність, особливості використання яких забезпечує відповідний навчально-виховний ефект. У педагогіці дидактичні ігри розрізняють за навчальним змістом, ігровими діями та правилами, організацією і стосунками дітей, роллю вчителя тощо. Ці класифікації співвідносяться зі змістом навчання і виховання: ігри для сенсорного виховання, ігри, спрямовані на ознайомлення дітей з об'єктами і явищами навколишньої дійсності, на формування елементарних математичних уявлень, на мовленнєвий розвиток та ін.

Поширеною є класифікація дидактичних ігор за характером матеріалу, згідно з якою виокремлюють:

1. *Ігри з предметами.* У таких іграх використовують дидактичні іграшки (мозаїку, кубики), реальні предмети, різноманітний природний матеріал (листя, плоди, насіння). Поширені вони в народній педагогіці, яка, враховуючи потребу дитини у пізнанні предметів, створила сюжетні (ляльки, предмети побуту, овочі тощо) і безсюжетні (кулі, циліндри, пірамідки та ін.) дидактичні матеріали. Використання сюжетних дидактичних іграшок має багато спільного

із сюжетно-рольовими іграми. Безсюжетні іграшки використовуються для закріплення знань про властивості та якості предметів (розмір, кількість, колір, форму). У народних дидактичних іграшках закладено принцип самоконтролю. Це означає, що пірамідка, грибок не закриються, якщо їх частини підібрані неправильно. У процесі ігрових дій (роз'єднання, з'єднання, зняття, нанизування та ін.) за певними правилами дитина освоює спосіб розв'язання дидактичного завдання.

Під час ігор із предметами та іграшками діти ознайомлюються з їх властивостями та ознаками, порівнюють, класифікують їх. Поступово їхня ігрова діяльність ускладнюється, вони починають вирізняти, об'єднувати предмети за однією ознакою (кольором, формою, призначенням), що сприяє розвитку логічного мислення. Дітей усе більше ваблять завдання, що вимагають усвідомленого запам'ятовування, кількості та розташування предметів, зобов'язують до пошуку відсутньої іграшки тощо. У цьому процесі діти збагачують знання про матеріал, з якого виготовляють іграшки, про необхідні людям у різних видах діяльності предмети. Ігри з природним матеріалом організовують під час прогулянок. Вони сприяють закріпленню знань про природу, формуванню і розвитку мисленнєвих процесів (аналізу, синтезу, класифікації), вихованню дбайливого ставлення до природи та до свого здоров'я.

2. *Настільно-друковані ігри.* Вони передбачають дії не з предметами, а з їх зображеннями. Найчастіше вони зорієнтовані на розв'язання таких ігрових завдань: добір картинок за подібністю (деякі види лото, парні картинки), карток-картинок під час чергового ходу (доміно), складання цілого з частин (розрізані картинки, кубики) тощо. Завдяки таким діям діти уточнюють свої уявлення, систематизують знання про довкілля, розвивають розумові процеси та операції, просторові орієнтації, кмітливість, увагу, формують організаторські вміння.

3. *Словесні ігри.* Вони є найскладнішими, оскільки змушують дітей оперувати уявленнями, мислити про речі, з якими на той час вони не діють, використовувати набуті знання у нових ситуаціях і зв'язках. Ці ігри спрямовані на розвиток мовлення, уточнення і закріплення словникового запасу,

формування вміння рахувати, орієнтуватися у просторі, словесні ігри розвивають самостійність мислення, активізувати розумову діяльність дітей. Як правило, доводиться описувати предмети, відгадувати їх за описом, за ознаками схожості та відмінності, групувати за властивостями, вигадувати власні розповіді.

Дидактичні ігри на уроках, пов'язаних зі здоров'ям людини

Модель навчання в грі – це побудова навчального процесу шляхом включення учня в гру. Завдання педагога під час використання ігор у навчанні полягає в підпорядкуванні гри конкретній дидактичній меті. Ігрова модель навчання покликана реалізувати крім основної дидактичної мети ще й інші цілі:

- Допомога в розвитку творчих здібностей;
- Удосконалення навичок співробітництва, спілкування;
- Надання можливості висловити свої думки;
- Розвиток ерудиції, логіки, фантазії;
- Навчання зібраності, уміння приймати рішення у критичних ситуаціях, робити вибір;
- Розвиток уміння використовувати інформацію, отриману з різних джерел.

Отже, ігри сприяють розвитку в учнів різних груп компетентностей [25].

Учитель в ігровій моделі навчання виступає як інструктор, суддя, ведучий. Учасники навчального процесу за ігровою моделлю перебувають в інших умовах, ніж у традиційному навчанні. Учні дають максимальну свободу інтелектуальної діяльності, яка обмежується тільки правилами гри.

Етапи ігрової моделі навчання:

- 1) Підготовчий етап:
 - Ознайомлення із правилами гри;
 - Розробка сценарію гри;
 - Оголошення теми гри в класі, ознайомлення учнів із правилами й строками проведення гри;

- Формування команд гравців (зовсім неприпустимо збирати команду напередодні гри, адже дружні стосунки не утворяться за бажанням організатора; тому формувати команди потрібно за один-два тижні до гри);

- Оформлення кабінету перед грою для створення емоційного настрою.

2) Ігровий етап:

Тривалість його варіює від 5 до 45 хв. Найпростіший і стислий варіант гри (5-7 хв.): на одному з етапів уроку (наприклад, на етапі актуалізації опорних знань або під час узагальнення й закріплення знань) можна поставити три-п'ять питань усьому класу. Учні висувають свої версії. Правильні відповіді заохочуються оцінками.

Інший варіант гри (наприклад, «Інтелектуальна розминка», «Вірю-не вірю», «Ерудит-лото») розрахований на 15-20 хвилин. Деякі ігри («Що? Де? Коли?», «Брейн-ринг», «Своя гра») займають увесь урок. Їх можна проводити на узагальнюючих уроках.

3) Завершальний етап:

- Підрахування зароблених командами балів;
- Нагородження переможців;
- Обговорення з учнями ходу й результатів гри;

Учитель указує, що в грі вдалося, на що слід звернути увагу; підбиває підсумки гри.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що сучасні методи та засоби навчання, такі як інтерактивні технології, мультимедійні матеріали, віртуальні лабораторії, ігрові технології допомагають вчителям ефективно реалізувати освітній процес при вивченні навчальних предметів пов'язаних зі здоров'ям людини у 5-9 класах. Використання цих інструментів сприяє формуванню в учнів критичного мислення, творчого підходу до розв'язання задач та забезпечує глибше розуміння теоретичних матеріалів.

Протягом дослідження було проаналізовано різноманітні методи та підходи до викладання, зокрема традиційні методи (лекції, бесіди, практичні роботи) та інноваційні методи (інтерактивні вправи, групові проєкти, онлайн-дискусії). Досліджено роль та значення засобів навчання у викладанні, які включають дидактичні матеріали, мультимедійні презентації, навчальні програми, ігрові технології.

Ігри та розваги відіграють велику роль при навчанні, гра сприяє формуванню партнерських взаємовідносин між учителем і учнями, а також сприяє демократизації й гуманізації навчального процесу. Під час гри виховується свідомо дисципліна, взаємодопомога, постійна готовність учнів включитися до різноманітних видів діяльності, розвиваються елементи самостійності, творчості та ініціативи. Такі заняття розширюють знання тих, кого навчають, не перевантажуючи їх.

Використання на уроці елементів гри підвищує пізнавальний інтерес, розвиває пам'ять, мислення, увагу, фантазію, уяву, творчі здібності, використання знань, умінь і навичок на практиці, розвиває самостійність, активізує навіть пасивних учнів, а тому досягається певна результативність. Гра полегшує засвоєння матеріалу, дає можливість повторити пройдене, чітко організувати підготовку, проведення і підбиття підсумків, постановку пізнавальних і проблемних запитань у процесі гри, залучення всіх учнів класу.

Гра на уроці має і виховну функцію. Адже ігри виховують самостійність, комунікабельність, формують вміння співпрацювати в колективі, брати на себе відповідальність за прийняті рішення. Дехто може зауважити, що більшість ігор входить до сфери репродуктивного навчання. Але ж навчання не може уникнути репродуктивності, проте вона має бути оптимальною, підвищувати активність учнів на уроці. Тому, використання на уроках дидактичних ігор краще комбінувати з традиційними формами організації навчання. Складний для розуміння матеріал краще викладати звичайними методами, а менш складний, який учні можуть опанувати самостійно, але для цього їм потрібен додатковий

стимул, вивчається у формі ігрових вправ, як правило, закріплення, узагальнення та перевірка засвоєння матеріалу доцільно проводити за ігровими технологіями.

Особливість використання на уроках ігрових вправ полягає в тому, що вони не потребують тривалої підготовки та займають значно менше часу в межах урочного навчання. Ігри-вправи можна проводити на уроках, вони можуть бути частиною домашнього завдання, позакласних занять, а також можуть використовуватись у вільний від навчання час. Гра як провідний вид діяльності дитини поєднує в собі як загальні для будь-якої соціальної діяльності ознаки (цілеспрямованість, усвідомленість, активна участь), так і специфічні (свобода і самостійність, самоорганізація, наявність творчої основи, почуття радості та задоволення).

Результати дослідження показали, що використання засобів навчання, таких як інтерактивні технології, мультимедійні та ігрові технології є ефективними та рекомендованими для використання в практиці навчання.

Використання сучасних методів та засобів навчання є дієвим інструментом для підвищення якості освіти з навчальних предметів пов'язаних зі здоров'ям людини у 5-9 класах. Реалізація запропонованих методичних рекомендацій у практиці вчителів сприятиме ефективному навчанню, адаптації до сучасних технологічних нововведень та створенню сприятливого середовища для розвитку особистості учнів.

Література

1. Наволокова Н.П. Методи, прийоми та форми навчання. *Біологія*. Київ: 2014. № 10/11. С. 25-37.
2. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. Львів, 2016. 64 с.
3. Курс: методика навчання біології та основ здоров'я. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ. [Електронне видання]. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12120&lang=uk>
4. Мороз І.В., Гончар А.Д., Буяло Т.Є., Цуруль О.А., Фруктова Я.С. Методика навчання біології та природознавства. Практикум. Для студентів

вищих педагогічних навчальних закладів біологічних спеціальностей / за ред. І.В. Мороза. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 143 с.

5. Салієнко В., Дефорж Г. Використання мультимедійних та інформаційних засобів навчання на уроках біології та основах здоров'я. *Наукові записки молодих учених*. № 9 (2022). Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка. С. 3-10. URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/SNYS/article/view/1929/pdf>

6. Державний стандарт початкової освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 [Електронне видання]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/prozatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyiosviti>

7. Дефорж Г.В., Дудник В.О. Аналіз ефективності використання інтерактивних методів навчання під час вивчення навчальної дисципліни «Основи здоров'я». *Наукові записки. Серія: Проблеми природничо-математичної, технологічної та професійної освіти*. № 2 (2023). Вип. 2. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 13-19. URL : <https://journals.cusu.in.ua/index.php/pmtp/article/view/181/167>.

8. Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник. Київ, 2001. 250 с.

9. Методика навчання біології. Персональна сторінка Наталії Богданівни Грицай. URL: <http://grytsai.rv.ua/?cat=3>

10. Халілян К., Дефорж Г. Доцільність використання ІКТ на он-лайн уроках біології під час пандемії та воєнного стану. *Наукові записки молодих учених*. № 10 (2022). Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка. С. 3-9. URL : <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/SNYS/article/view/1961/pdf>

11. Шкільне обладнання в Україні – обладнання для шкільних кабінетів, класів, лабораторій від ElizLabs. URL: <https://elizlabs.com.ua/suchasni-pidhodi-do-vikladannya-biologiyi>

12. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: науково-методичний посібник. Київ: Видавництво А.С., 2004. 192 с.

13. Дудник В., Дефорж Г. Впровадження інтерактивних методів на уроках з «Основ здоров'я» як засіб створення здоров'язбережувального середовища. *Наукові записки молодих учених*. № 10 (2022). Кропивницький: ЦДПУ. URL : <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/SNYS/article/view/1960/pdf>
14. Єльнікова О. Інтерактивні методи навчання, їх місце у класифікації педагогічних інновацій. *Імідж сучасного педагога*. Київ, 2001. № 3-4 (14-15). С. 71-74.
15. Халілян К.Е., Дефорж Г.В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках біології в закладах загальної середньої освіти. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики: матеріали міжн. наук.-практ. конф. / за заг. ред. І. Жуховського, З. Шарлович, О. Мандич / Міжнар. акад. прикладних наук. Ломжа, Республіка Польща, 2023. Ч. 3. С. 352-356. URL: https://mans.edu.pl/fcp/iOEUFzs9BjEkLTg1Y1BSe0N_YAVTHwIIOgIaTAIABCRvRQMEOjBBaHICPXNtSBk6PjIyBV4RBDYnD1cYTk8cOjYCEg/2/public/wydawnictwa/zbior_prac_tom_3_26012023.pdf*
16. Єльнікова О. Інтерактивне навчання – засіб модернізації освіти у сучасній школі. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць / за ред. Т.І. Сущенко. Київ-Запоріжжя, 2002. Вип. 24. С. 84-88.
17. Калініченко Н.А., Дефорж Г.В. Розвиток ідей Василя Сухомлинського в Новій українській школі. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Педагогічні науки № 3(110). 2022. С. 13-28. URL : <http://pedagogy.visnyk.zu.edu.ua/article/view/272722>
18. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. Київ, 2002.
19. Добриніна Т.Н. Інтерактивна форма семінарських занять у вищій школі. *Педагогічна освіта і наука*. Київ, 2009. №8. С. 36-39.
20. Бонішко Д.С. Гра і її місце у викладанні. *Біологія: науково-методичний журнал*. Київ, 2007. №13. С. 2-4.

21. Сідельник О.М., Дефорж Г.В. Ігрові технології як один із засобів активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів. *Наукові записки молодих учених*. № 11 (2023). Кропивницький. URL : <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/SNYS/article/view/2005/pdf>
22. Воробйова С. Дидактична гра в процесі навчання. *Рідна школа*. Київ, 2002. № 10. С.46-48.
23. Дефорж Г.В. Вивчення взаємовпливу психічної та духовної складових здоров'я людини під час викладання навчальної дисципліни «Основи здоров'я». *Розбудова інноваційних економіки, менеджменту та освіти в умовах нової соціальної реальності*. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. МАУП. Київ, 2022. Випуск 14. С. 296-299. URL : https://maup.com.ua/assets/files/science/conf/problemi-modernizacii_vipusk-14.pdf
24. Артемова Л.В. Вчися граючись. Київ: Томіріс, 1995. 112 с.
25. Дефорж Г.В. Формування здоров'язбережувальних компетентностей у майбутніх вчителів спеціальності «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)». *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 20 (49). Серія «Педагогічні науки», 2022. С. 48-66. URL : http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/20_49_2022/pedagog/Bulletin_20_49_Pedagogika_Deforzh.pdf

3.2. Особливості викладання дистанційних уроків фізичного виховання Нової української школи

Рух це життя! Цю формулу життєдіяльності знає кожен. Але як зараз у дітей із рухом та фізичним розвитком? Багато батьків відзначають, що з приходом ери гаджетів та всевітньої павутини, діти все рідше стали виходити на вулицю, і тим більше займатися спортом. Які ж проблеми спричиняє відсутність фізичних навантажень та активного способу життя?

Так, від малорухливого способу життя страждає перш за все опорно-руховий апарат. Суглоби мало «розминаються», хребці «застигають», навіть змінюють форму, що провокує розвиток сколіозу. Через це виникають больові відчуття у спині, «хрускіт» у суглобах та інші негативні ознаки.

Недостатня рухливість окремих ланок тіла провокує розвиток хвороб органів серцево-судинної системи, надниркових залоз, легенів. У дітей, навіть під час невисокої інтенсивності фізичного навантаження з'являється задишка, прискорене серцебиття, болі у підребер'ї.

При «затисканні» нервів, а також при «нерозвинених» капілярах, кров не надходить належним чином до багатьох ланок тіла, що провокує дистонію, варикозні порушення, мігрені.

Натомість, маємо зауважити, що методично правильно організовані уроки фізичної культури – це ефективний шлях до гармонійного розвитку організму дитини, збереження її здоров'я.

У зв'язку з цим, маємо констатувати, що урок фізичної культури є основною формою навчання культури рухів, коли послідовність і доступність фізичних вправ ураховують індивідуальні особливості учнів (вік, стать, рівень фізичного розвитку, рівень рухової підготовленості, інтерес до певного виду рухової активності тощо). Такий індивідуальний підхід сприятиме зростанню мотивації до систематичних занять.

Пандемії та воєнний стан в Україні змусили й учителів фізичної культури удосконалювати свою педагогічну майстерність у контексті організації і проведення дистанційного навчання.

Постає питання наскільки ефективним може бути дистанційне викладання фізичної культури, На перший погляд – це надзвичайно складне завдання! Адже спортивні дисципліни потребують інвентарю, простору та особистої присутності вчителя. Утім, вихід є! Головне – експериментувати та не зупинятися на досягнутому.

Насамперед, для організації дистанційних занять з фізичної культури необхідне завчасне планування. Будьте гнучкими, експериментуйте, підлаштовуйтеся під реалії та власні вподобання. А в реалізації креативних задумів вам допоможуть сучасні онлайн-ресурси.

Google Classroom – завдяки цьому сервісу можна проводити тести, вікторини, ділитися враженнями від уроку, надсилати зворотний зв'язок. Дітям надзвичайно важливо спілкуватися з учителем.

Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook – месенджери підходять для зручного спілкування з учнями. Із ними можна втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо в дітей чи батьків виникнуть запитання до виконання будь-якої справи, вони можуть поставити їх у зручному месенджері та навіть отримати відеовідповідь.

YouTube та Google Drive – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для учнів. Якщо вам не зовсім комфортно викладати уроки на широку аудиторію – використовуйте Google Drive. Завантажуйте на нього відзнятий матеріал і діліться посиланням з учнями.

Відеочати для проведення дистанційного уроку фізичної культури в реальному часі з використанням платформ Skype, Zoom, Google meet.

Важливим компонентом дистанційного навчання є види домашньої роботи та оцінювання.

Важливим критерієм оцінювання учня є зацікавленість дитини в уроці. Але ж як оцінити старання та результати учнів дистанційно? Використовуйте такі активності:

- інтерактивні завдання – можна запропонувати вгадати вид спорту за картинкою, скласти кросворд тощо;
- рухові завдання – блок фізичних вправ, насичений урок тощо;
- робота у відеочатах без домашнього завдання – якщо учень активно взаємодіє разом з вами у відеочаті, можна оцінити його старання просто у «прямому ефірі»;
- відповідь на запитання чи розв'язання певного завдання самостійно (або в групі);
- танцювальні виклики, завдання з використанням фітнес-додатків та схожі активності.

Пропонуємо план-конспект дистанційного уроку фізичної культури в п'ятих класах.

Модуль: Дитяча легка атлетика, панна, бадмінтон.

Завдання:

1. Закріпити вміння виконувати спеціальні бігові та стрибкові вправи.
2. Сприяти розвитку координації рухів, спритності, швидкості, витривалості, фізичному розвитку учнів засобами рухливих ігор та бігу з подоланням перешкод.
3. Розвивати гнучкість, спритність, уважність; виховувати зацікавленість до занять спортом.
4. Вести пропаганду фізичної культури і спорту, здорового способу життя через гру.

Інвентар: комп'ютер, інтернет, камера, карімат.

Частина уроку	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 5 хв	1. Привітання. 2. Постановка завдань уроку. 3. Техніка безпеки на уроці: - самопочуття - екіперування - чітке виконання вказівок - при незадовільному самопочутті терміново повідомити вчителя - після уроку обов'язково помити руки з милом.	Діти, вмикайте, будь ласка, камери та вимикайте звук. Користуйтеся на уроці правилом піднятої руки.
Теоретична частина 10 хв.	- Опитування учнів з теорії попереднього уроку (естафетний біг) - Показ відео матеріалу уроку. Тема: «Човниковий» біг. - Протягом перегляду уточнення та пояснення вчителя - Питання учнів	Спина «пряма», вперед не нахилитися. Чітко фіксувати положення тіла, контролюємо дихання. Виправляти помилки вказівкою
Основна частина 15 хв.	Щоб усі вас шанували: - Учні вмикають камеру. Стають навпроти, щоб їх було добре видно. - Відеоруханки «Дистанційні уроки фізичної культури». - Учні повторюють рухи під музичний супровід.	Слідкувати за правильністю виконання вправ. Виправляти помилки вказівкою

<p>Ігрова частина 15 хв.</p>	<p>- Вчитель контролює правильність виконання та самопочуття учнів.</p> <p>Рухова активність учнів у формі гри «Хто найшвидний». Учні діляться на 2 команди: хлопці та дівчата. Вчитель ставить до всіх питання. Хто з дітей знає правильну відповідь на питання повинен написати її у чаті конференції. Якщо першими правильну відповідь дали дівчата, то вони «відпочивають», а хлопці виконують вправу протягом 30 секунд. І навпаки.</p>	<p>Ви молодці! Добре виконували вправи! Активно відпочили!</p>
<p>Заключна частина 5 хв.</p>	<p>- Виставлення оцінок</p> <p>- Завдання на наступний урок</p> <p>- Підведення підсумків уроку</p>	<p>До наступного уроку! Гарного дня!</p>

До конспекту уроку додаємо відеоматеріал власного онлайн уроку фізичної культури.

Таким чином, якість організації дистанційного навчання багато в чому залежить від адміністрації навчального закладу, можливостей вчителя фізичної культури, матеріально-технічної, інтелектуальної власності та творчості, бажання вчитися новому та експериментувати. Єдиного алгоритму для розв'язання задач не існує, ми на шляху створення чогось нового.

3.3. Обґрунтування особливостей використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури

Сьогодення диктує нам певні правила змін у освіті та головною ідеєю сучасного навчання є самовдосконалення, самореалізація творчої особистості, що потребує створення комфортних умов навчання, за яких кожен здобувач освіти відчуває свою успішність та інтелектуальну спроможність, формує інтелектуальний потенціал; сприяння розвитку природних задатків, їхніх моральних якостей; налаштування на подальшу активну, творчо усвідомлену самодіяльність, що відповідає їхнім духовним потребам, задовольняє їхні прагнення до самореалізації і прояву особистісних якостей [2].

Тож, модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання, в тому числі і на уроках фізичної культури. Звісно, фізична культура має важливе значення у житті, оскільки сприяє гармонійному розвитку особистості школярів, формує здоровий спосіб життя та забезпечує всебічний фізичний розвиток, сприяючи їхньому фізичному, психологічному, соціальному та емоційному благополуччю. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають у профілактиці різних захворювань, зменшити стрес, поліпшити самопочуття та настрій, підвищити рівень енергії та зосередженості, що впливає на академічні успіхи, формує у дітей навички здорового способу життя, розуміння важливості регулярної фізичної активності, збалансованого харчування, а також відбувається виховання у дітей дисциплінованості, відповідальності, самоконтролю, цілеспрямованості та самодисципліни.

Майстерність учителя проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком, при цьому зберігаючи здоров'я дітей. Однією з таких технологій є інтерактивне навчання.

Термін «інтерактивний» (з англійської «*inter*» – взаємний, «*akt*» – діяти) означає здатний до взаємних дій, діалогу, тобто «взаємодіючий».

У працях І. Гевко, К. Баханова, Г. Волошиної, Н. Коломієць, О. Комар, Н. Лалак, І. Луцик, О. Пехота, Л. Пироженко, Н. Побірченко, О. Пометун, Т. Сердюк, П. Шевчук ґрунтовно представлена практика інтерактивного навчання, впровадження інтерактивних технологій у освітній процес.

Н. Лалак дає визначення інтерактивного навчання, як «перш за все діалогове навчання, в ході якого здійснюється взаємодія вчителя та учня», бо «інтерактивний – означає здатність взаємодіяти чи знаходитись в режимі бесіди, діалогу з чим-небудь (наприклад, комп'ютером) або ким-небудь (людиною)» [3].

О. Пометун та Л. Пироженко вважають, що «сутність інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається за умов постійної, активної взаємодії всіх учнів. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове навчання в співпраці)» [8, с. 8].

І. Гевко стверджує, що «у результаті оптимального використання різних інтерактивних методів навчання змінюються позиції вчителя й учнів у навчально-виховному процесі. Із носія готових знань учитель перетворюється в організатора пізнавальної діяльності учнів, а останні стають рівноправними суб'єктами в навчанні. Одним з основних переваг інтерактивних методів навчання є наближення процесу навчання до реальної практичної діяльності майбутніх фахівців. Інтерактивні методи сприяють інтенсифікації та оптимізації навчального процесу, допомагають навчитися вирішувати проблеми, правильно формулювати власну думку; аналізувати отриману інформацію; дискутувати, відстоювати свою точку зору; бути більш впевненими та незалежними» [1, с. 54].

Погоджуємось із думкою В. Старости та М. Гардубей, що накопичений вже сьогодні в Україні та за кордоном досвід засвідчує, що інтерактивні технології навчання сприяють інтенсифікації навчального процесу та активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. Це виявляється в необхідності: аналізувати навчальну інформацію, творчо підходити до засвоєння навчального матеріалу й тому зробити засвоєння знань більш доступним; самостійно

знаходити можливі ресурси для вирішення проблеми; виробляти стратегію досягнення цілей та планувати конкретні дії; навчитись формулювати власну думку, правильно її виражати, доводити власну точку зору, аргументувати й дискутувати; навчитись слухати іншу людину, поважати альтернативну думку; моделювати різні соціальні ситуації, збагачувати власний соціальний досвід через включення в різні життєві ситуації і переживати їх; вчитись будувати конструктивні відносини в групі, визначати своє місце в ній, уникати конфліктів, розв'язувати їх, шукати компроміси, прагнути діалогу; знаходити спільне розв'язання проблеми; розвивати вміння проектної діяльності, самостійної роботи, виконання творчих задумів [9].

О. Школа визначає, що урок фізичної культури для учнів буде ще більш привабливим, якщо вчитель зуміє передати сутність упровадження інтерактивних технологій. Завдяки цьому можна по-новому вплинути на процес становлення особистості школяра, підвищити його ефективність на уроці фізичної культури, спрямувати його на фізичний розвиток дитини, на розвиток фізичних і психічних здібностей. «Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки завдяки постійній, активній взаємодії всіх учнів, а це на уроках фізичної культури дуже важливо. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання в співпраці), де і учень, і вчитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які розуміють, що вони роблять, знають, уміють та здійснюють. Організація інтерактивного навчання на уроці фізичної культури передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових рухливих ігор, спільне розв'язання завдань уроку на основі аналізу обставин і відповідної ситуації. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, дає змогу педагогові стати справжнім лідером дитячого колективу» [10, с. 143]. Також дослідниця доводить, що «у результаті застосування інтерактивних технологій розвиваються та ускладнюються психічні процеси – сприймання, пам'ять, увага, уява тощо; забезпечується формування таких інтелектуальних умінь, як аналіз, уміння порівнювати, виділяти головне, а

на основі цього – критично мислити та приймати відповідальні рішення. Школяр учиться робити свідомий вибір серед широкого спектра альтернатив і брати на себе відповідальність приймати самостійні рішення» [10, с. 145].

С. Онищук, В. Юсипенко стверджують: «Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що освітній процес відбувається тільки під час постійної, активної взаємодії всіх його учасників» [5, с. 77]. Це взаємодія процесів навчання, взаємонавчання (колективного, групового, навчання у співпраці), де учень і вчитель виступають рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які розуміють, що відбувається і що вони роблять. В процесі застосування інтерактивних технологій, як правило, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Тому інтерактивні технології є найбільш сприятливими щодо формування в учнів життєво актуальних умінь і навичок, вироблення особистих цінностей, створення атмосфери співробітництва, творчої взаємодії в процесі різних форм навчання. Інтерактивні технології забезпечують глибину вивчення змісту навчальної програми. Учні опановують усі рівні пізнання: знання-застосування-аналіз-синтез-оцінка.

Практикою доведено, що інтерактивні технології навчають дітей вчитися. Педагог при інтерактивному навчанні виступає як організатор освітнього процесу. Учні беруть на себе взаємну відповідальність за результати навчання. Вони розуміють суть поставленого завдання і зацікавлені в його успішному виконанні. Останнє інтенсифікує процес освоєння учнями навчального матеріалу.

При застосуванні інтерактивних методів змінюється роль учнів. Їхня активність збільшується над активністю учителя, завдання якого створити умови для ініціативної учнівської роботи. Мотивації учнів до навчання стають внутрішніми, стають інтересом самого учня. Крім того, суттєво підвищується роль особистості педагога, його авторитету. Учитель більше розкривається перед учнями, виступає як лідер, організатор [5].

Тож, технологія інтерактивного навчання дозволяє йти в ногу з часом і досягти найважливіших освітніх цілей:

- стимулювати мотивацію та інтерес у галузі предметів, що вивчаються, і в загальноосвітньому плані;
- підвищувати рівень активності та самостійності учнів;
- розвивати навички аналізу, критичність мислення, взаємодії, комунікації;
- змінити установки (на співпрацю, емпатію) та соціальні цінності;
- сприяти саморозвитку та розвитку завдяки активізації мислєдіяльності та діалогічній взаємодії з учителем та іншими учасниками освітнього процесу.

Вирішальним моментом вдалого використання інтерактивних технологій є наступні правила вчителя:

1. Визначити доцільності використання інтерактивних прийомів саме на цьому уроці;
2. Ретельно підібрати та проаналізувати навчальний матеріал (вправи, тести, приклади, ситуації, завдання для груп тощо);
3. Спланувати урок – етапи, хронометраж, орієнтовний поділ на групи, ролі учасників, запитання та можливі відповіді;
4. Виробити критерії оцінювання ефективності роботи груп, заняття;
5. Підвищити мотивацію до занять шляхом створення проблемної ситуації, наведення цікавих фактів тощо;
6. Забезпечити розуміння учнями змісту їхньої діяльності та формування очікуваних результатів під час оголошення, представлення теми;
7. Надати учням необхідну інформацію для виконання практичних завдань за мінімально короткий час;
8. Забезпечити засвоєння навчального матеріалу учнями шляхом інтерактивної вправи (на вибір учителя);
9. Забезпечити рефлексію (підбиття підсумків) у різних формах – індивідуальна робота, робота в парах, групах, дискусія, у вигляді малюнків, схем, графіків тощо.

Особливістю інтерактивних уроків із фізичної культури є підготовка молоді до життя. Це вимагає активізації навчальних можливостей учнів, пов'язаних з їхнім життям і суспільним досвідом. У межах цих уроків учням надаються основні пізнавальні вміння, розвиваються їхні фізичні здібності і рухові навички, учні привчаються до самостійних занять фізичною культурою. У дітей формуються навички здорового способу життя, естетичні навички і зразки поведінки. Уроки мають захоплювати учнів, пробуджувати в них інтерес і мотивацію, навчати самостійного мислення та дій [5].

Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури у Новій Українській Школі може бути дуже ефективним для залучення учнів до активної участі в заняттях, покращення їхнього самопочуття та фізичної підготовки. Ось кілька прикладів інтерактивних технологій, які можна використовувати на таких уроках.

- Мобільні додатки та веб-сайти. Існують спеціалізовані додатки та веб-сайти, які надають інтерактивні тренування, ігри та завдання з фізичної культури. Вони можуть включати в себе тренувальні програми, які допомагають учням виконувати різноманітні вправи та розвивати різні фізичні навички.

- Віртуальна реальність (VR). З використанням VR можна створити іммерсивні віртуальні середовища для фізичних занять. Учні можуть взаємодіяти з цими середовищами, виконуючи різні вправи та ігри, що допомагають розвивати координацію та реакцію.

- Інтерактивні презентації та відео. Вчителі можуть створювати інтерактивні презентації та відео, що демонструють різноманітні вправи та техніки фізичного виховання. Учні можуть взаємодіяти з цим контентом, відповідаючи на питання, виконуючи завдання та спостерігаючи за демонстраціями.

- Сенсорні технології. Використання сенсорних технологій, таких як камери руху або сенсорні доріжки, може допомогти відстежувати рухи учнів та надавати зворотний зв'язок щодо їхньої техніки та ефективності виконання

вправ.

- Геїміфікація. Застосування елементів геїміфікації, таких як лідерборди, досягнення та винагороди, може стимулювати учнів до активності та змагання між собою.

Ці інтерактивні технології можуть бути використані під час проведення уроків фізичної культури більш захоплюючими та ефективними для учнів. Вони дозволяють персоналізувати навчання, створюючи адаптивні завдання та тренувальні програми для кожного учня, та сприяють активній участі учнів у заняттях фізичною культурою.

Тож, фахівці у сфері фізичної культури повідомляють про позитивні результати використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури, а саме:

- застосування інтерактивних технологій дозволяє підвищувати зацікавленість дітей, мотивацію до навчальної діяльності, сприяє засвоєнню теоретичного матеріалу, спонукає до самостійної діяльності в позаурочний час, виховує активну життєву позицію, почуття колективізму, взаємодопомоги, відповідальності, естетичні смаки, привчає до ведення здорового способу життя [9];

- використання інноваційних технологій які впроваджуються на уроках фізичної культури сприяє формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширює руховий досвід, вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. Формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. Допомагає розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особистого результату. Поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя [5].

У результаті аналізу досліджень сучасних вчених щодо використання інтерактивних технологій, в тому числі на уроках фізичної культури, ми дійшли наступних висновків.

1. Важливим аспектом інтерактивного навчання є почуття групової належності, що дає слабким, невпевненим у собі учням змогу почувати себе безпечно, вселяє впевненість у можливості подолання труднощів. Коли діти навчаються разом, вони відчують суттєву емоційну та інтелектуальну підтримку, яка дає можливість вийти далеко за рамки їхнього нинішнього рівня знань і вмінь.

2. Під час інтерактивного уроку відбувається співпраця - спільна діяльність для досягнення загальних цілей, коли учні починають розуміти: вони можуть досягти своїх особистих цілей тільки за умови, що їхні товариші з групи також досягнуть успіху. Успіх кожного - це успіх групи.

3. Упровадження інтерактивних технологій потребує від учителя розуміння суті даної моделі навчання, уміння старанно планувати свою роботу, значної кількості часу, особливо на початкових етапах. Слід поступово вводити елементи інтерактивних технологій на окремих уроках, починаючи з найпростіших – робота в малих групах, парах, трійках, «мозковий штурм», «мікрофон» тощо.

4. Педагогу слід усвідомлювати, що змістом такого уроку є програмовий матеріал. Мета – реалізація навчальних цілей, загальний розвиток учня, надання кожному з них оптимальної можливості в особистісному становленні й розвитку, розширення можливостей самовизначення. Результат – створення дидактичних умов для ситуації успіху дитини у процесі навчальної діяльності, збагачення її мотиваційної, інтелектуальної та інших сфер.

Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури має численні переваги і може бути обгрунтовано з різних позицій, а саме:

- залучення учнів (інтерактивні технології створюють унікальну можливість залучити учнів до уроків фізичної культури. Завдяки іграм, додаткам, симуляціям та іншим інтерактивним інструментам, учні відчують

більш активну участь у заняттях та зберігають інтерес до фізичної активності);

- мотивація до активності (інтерактивні технології можуть стимулювати учнів до більшої фізичної активності. Вони дозволяють створювати цікаві вправи, ігри та завдання, які мотивують учнів до активної участі, змагань і досягнень);

- персоналізація навчання (інтерактивні технології дозволяють вчителям створювати індивідуальні програми навчання для кожного учня, враховуючи їхні потреби та рівень фізичної підготовки. Це дозволяє оптимізувати навчання та забезпечити кожному учневі можливість розвивати свої навички на власному рівні);

- відстеження прогресу (багато інтерактивних технологій мають функції відстеження прогресу, які дозволяють учням та вчителям спостерігати за зростанням фізичної активності та покращенням результатів тренувань з часом. Це може бути дуже мотивуючим для учнів);

- формування компетенцій з інформаційних технологій (використання інтерактивних технологій дає можливість учням розвивати свої навички у використанні комп'ютерів, смартфонів та інших електронних пристроїв, що є важливими та вкрай актуальним у сучасному світі.

Загалом, інтерактивні технології можуть значно покращити якість фізичного виховання, зробити уроки більш захопливими та ефективними, а також стимулювати учнів до здорового способу життя та постійного фізичного розвитку.

Література

1. Гевко І.В. Використання інтерактивних технологій в освіті. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Випуск 139. 2018. С. 53-60.

2. Єрмоленко А. Інтерактивні технології навчання: *електронний навчальний курс*. Біла Церква: БІНПО, 2022. 37 с.

3. Лалак Н.В. Інтерактивна модель навчання студентів: проблеми та перспективи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота»* : збірник наукових праць ЗОІППО. № 1

(27). 2017. Вип. 20. С. 69-70.

4. Комар О. Теорія і практика застосування інноваційних інтерактивних технологій навчання в руслі концепції розвитку педагогічної освіти. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2018. Вип. 1. С. 130-139.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2018_1_16

5. Онищук С.О., Юсипенко В.В. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури. *Наша школа: науково-практичні студії*. № 2. 2023. С. 75-79.

6. П'ять інтерактивних методів навчання. *Освіта нова* (2019).
<https://osvitanova.com.ua/posts/2278-piat-interaktyvnykh-metodiv-navchannia>

7. Пилипенко В., Коваленко О. Особистісно орієнтовані технології у школі. Харків: Основа, 2007. 101 с.

8. Пометун О.І. Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : *наук.-метод. посібн.* Київ : Видавництво А.С.К., 2004. 136.

9. Староста В.І., Гардубей М.В. Інтерактивні методи навчання: практичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія "Педагогіка. Соціальна робота"* Збірник наукових праць ЗОІППО. № 1(27). 2017. С. 33-39.

10. Школа О. Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 2 (18). 2012. С. 142-146.

3.4. Забезпечення якісного освітнього процесу з використанням здоров'язберезувальних технологій в умовах дистанційного навчання

Сучасному суспільству потрібна масова якісна освіта, яка спроможна забезпечити вимоги до споживача та виробника матеріальних і духовних благ. Виконати соціальне замовлення суспільства через збільшення асигнувань на освіту, збільшення кількості навчальних закладів та іншими традиційними способами не в змозі навіть заможні країни. Тому поява дистанційної освіти не випадкова, це закономірний етап розвитку та адаптації освіти до сучасних умов.

Існує багато підходів до визначення поняття «дистанційне навчання». Різні аспекти цієї форми навчання було сформульоване вченими М. Томпсон, М. Мур, А. Кларк, Д. Кіган. Тож, дистанційне навчання – це така форма організації освітнього процесу, основою якої є самостійна робота людини, яка навчається. Це дає змогу навчатися у зручній для людини час та у віддаленому від викладача місці (тому дистанційне). Названий тип навчання дає змогу отримати освіту широкому колу людей, які мають певні обмеження задля очного навчання: йдеться про працюючих, військовиків строкової служби, інвалідів та ін.

Значна кількість людей має вікові обмеження, через що цю форму навчання інколи називають освітою дорослих. Іншими словами, дистанційне навчання передбачає таку організацію навчального процесу, коли студент навчається самостійно за розробленою викладачем програмою і віддалений від нього у просторі чи в часі, однак може вести діалог з ним за допомогою засобів телекомунікації [11].

Ефективність самостійного навчання, більше, ніж інших форм освіти, залежить від способів надання навчальних матеріалів, контролювання роботи і контактування з викладачем. Тому, насамперед, розвиток цієї форми навчання був зумовлений упровадженням новітніх інформаційних технологій і засобів комунікації. Еволюція в цьому напрямку зумовила те, що в сучасному розумінні дистанційне навчання – це сучасна форма освіти, в якій інтегровані елементи всіх

видів навчання на основі використання новітніх комп'ютерних і телекомунікаційних технологій.

Останнім часом дистанційне навчання завойовує все більшу популярність поряд з традиційними формами навчання. Це пов'язане із пандемією Covid у світі (2019-2022 рр.), повномасштабним вторгненням РФ в Україну. Ця тенденція передбачено буде застосовуватись і надалі, бо технічний розвиток Internet-технологій, що дозволяють більш дешевими та зручними засобами реалізувати будь-яку навчальну модель. Тому вкрай важливо піклуватися про наслідки дистанційного навчання щодо найціннішого у нашій державі – здоров'я українців.

Стан здоров'я громадян є найважливішим показником благополуччя суспільства, що відображає поточний стан країни та опосередковано прогнозує її майбутнє. Система освіти є ваговою структурою, яка закладає основи здорового способу життя, тим самим сприяючи психічному, фізичному та соціальному благополуччю підростаючого покоління.

Сучасні умови життя дозволяють дітям швидко опановувати новітні інформаційні технології. Це є основними рушіями якісних змін в освітньому процесі та модернізації методів навчання. Тому питання організації змішаної (очно-дистанційної) освіти із використанням здоров'язберезувальних технологій визначає актуальність нашого дослідження.

Метою дослідження є визначення вектору руху в досягненні організації якісної дистанційної освіти, як одного із основних принципів здоров'язбереження під час воєнного стану. Для реалізації цієї мети повною мірою, слід розглянути і розробити більш зрілу і всеосяжну багатофункціональну систему.

Побудова платформи дистанційної освіти та обміну ресурсами стає все більш актуальною та важливою. Війна в Україні змушує освітян усвідомити, що завжди і всюди, де існують соціальні фактори, які впливають на освітній процес, а модернізація освіти повинна насамперед забезпечити можливість безперешкодного викладання за будь-яких обставин.

Умови воєнного стану вимагають специфічних підходів до забезпечення якості освіти, особливо у відношенні до застосування здоров'язберезувальних технологій. Здоров'язберезувальні технології – це широкий спектр підходів, методів та інструментів, спрямованих на підтримку та поліпшення здоров'я людини [6]. Ці технології охоплюють різноманітні аспекти та типи, спрямовані на запобігання захворювань, стимулювання активного способу життя та забезпечення загального благополуччя. Серед методів застосування здоров'язберезувальних технологій розглянуто наступні.

1. Розробка адаптованих освітніх програм: Створення освітніх програм, які враховують особливості воєнного стану та використовують здоров'язберезувальні підходи, наприклад, методи зниження стресу, психологічні техніки саморегуляції тощо, програми для психологічного самопізнання та розвитку особистості, ведення медичного журналу та спілкування з медичними працівниками.

2. Впровадження дистанційної освіти: Застосування онлайн-платформ, відеоконференцій, електронних навчальних матеріалів для забезпечення навчання безпосередньо в умовах воєнного конфлікту. Це можуть бути додатки для медитації та релаксації, онлайн-терапії, сучасні медичні пристрої та додатки, які дозволяють моніторити здоров'я в реальному часі, вимірювати показники.

3. Фізична активність та здоров'я: Проведення спеціальних програм фізичної активності для підтримки здоров'я, психоемоційного стану учнів та педагогічного персоналу. Застосування інноваційних тренажерів, додатків для смартфонів, сучасні системи моніторингу фізичної активності та здоров'я (наприклад, фітнес-трекери), які стимулюють рух та спорт.

4. Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до психологічної підтримки, консультування та психологічних тренінгів для студентів, вчителів і їхніх сімей. Використання онлайн-платформ для психологічної підтримки, медитації, релаксації та стрес-менеджменту для учнів та вчителів.

5. Безпека та санітарія: Впровадження спеціальних заходів щодо забезпечення безпеки та санітарних норм для забезпечення здоров'я учасників

освітнього процесу. Вони включають в себе рішення для контролю якості повітря, води, продуктів та інших факторів навколишнього середовища, які можуть впливати на здоров'я. Надання порад щодо правильної організації місця для навчання, правильного положення тіла під час роботи з комп'ютером.

6. Моніторинг та оцінка результатів: Постійна оцінка впливу застосування здоров'язберезувальних технологій на стан здоров'я та успішність навчання, щоб внести корективи та вдосконалити програми [12].

7. Співпраця та обмін досвідом: Комунікація з іншими освітніми установами, які також перебувають в умовах воєнного стану, для спільного розв'язання проблем та вдосконалення методів.

Ці методи дозволяють інтегрувати здоров'язберезувальні аспекти у процес дистанційного навчання, сприяючи підтримці здоров'я, фізичної активності та психологічного благополуччя учнів та педагогів під час віддалених навчальних процесів.

Забезпечення якості, ефективності та результативності освітнього процесу враховується на основі кількох ключових чинників з орієнтацією на адаптацію до потреб здобувача:

1. Індивідуалізація та диференціація навчання спрямована на врахування унікальних потреб, інтересів, темпу та стилю навчання кожного учня. Адаптивні програми та методи навчання дозволяють розвивати зміст навчання відповідно до індивідуальних можливостей кожного учня.

2. Використання інформаційних технологій. Інтеграція сучасних технологій для підтримки навчання здобувачів. Це може включати онлайн-ресурси, інтерактивні платформи та засоби для індивідуалізації навчального процесу.

3. Застосування методів оцінки та фідбеку: Використання різноманітних методів оцінювання для здобувачів, що дозволяють збирати дані про їхні досягнення та розвиток. Це дозволяє адаптувати програми та методику навчання з урахуванням отриманих результатів.

4. Формування гнучких навчальних програм: Розробка програм, що дозволяють змінювати зміст навчання та методи в залежності від потреб учнів, їхніх інтересів та здібностей [7].

5. Співпраця з батьками та спільнотою: Взаємодія з батьками та широкою громадськістю для збирання відгуків та інформації щодо потреб учнів [10], а також для визначення найбільш ефективних методів навчання.

6. Підтримка психосоціального розвитку. Надання можливостей для розвитку навичок саморегуляції, роботи в команді, спілкування та інших м'яких навичок, що важливі для адаптації та успішного функціонування в суспільстві.

Ці фактори сприяють не лише ефективному навчанню, а й створюють умови для успішної адаптації учнів до потреб і вимог сучасного суспільства, допомагаючи їм розвивати необхідні знання та навички для досягнення успіху [10].

Серед нещодавніх трендів освіти – відмова на певний час від гаджетів і приведення в баланс свого психоемоційного самопочуття за допомогою психотехнік. У британських освітніх установах проводилися в цьому ключі уроки усвідомленості, на яких учням показували техніки для зміцнення психоемоційного здоров'я.

В умовах дистанційного навчання можна адаптувати ці техніки та використовувати їх онлайн: релакс-хвилини, хвилини тілесно-орієнтованої терапії, дихальні вправи, вправи для очей.

Ефективним є використання такого здоров'язберезувального інструменту, як організація навчального процесу на основі розвитку емоційного інтелекту викладача та учнів. У вітчизняних і зарубіжних освітніх установах дослідження ефективності методики розвитку емоційного інтелекту досить актуальні, цей метод вельми успішно застосовується [1, 3].

Художні та культурні практики плідно впливають на розвиток особистості. Творчість – це один з ефективних інструментів здоров'язберезувальних технологій [11]. Арт-технології корисно використовувати під час проектування

навчального курсу, творчі завдання мотивують студентів, викликають активний відгук у їх виконанні, забезпечують високі результати в навчанні.

Практична підготовка може бути організована в різних видах навчальної діяльності в межах навчальних предметів, курсів, дисциплін (модулів), практик та інших компонентів освітніх програм.

Практична підготовка – одна з основних умов формування випереджального освітнього простору. Для реалізації цього завдання необхідно консолідувати зусилля освітньої організації та реального сектору – роботодавців, зацікавлених у компетентних кадрах. Безпосередня участь роботодавців у освітньому процесі підвищує мотивацію студентів, створює для них комфортні умови "занурення" в професію. Студенти набувають почуття впевненості у своїй затребуваності на ринку праці, а роботодавець отримує готового фахівця, якого не треба ще навчати в процесі трудової діяльності. Така дуальна модель вибудовується досить ефективно [8]. Роботодавці можуть пропонувати свої кейси завдань, виконання яких заохочується престижними місцями практик з подальшим працевлаштуванням.

У результаті заочного формату навчання багато компетенцій набуваються випускником уже в процесі трудової діяльності, а ті компетенції, які були сформовані у навчальному закладі, можуть уже "вигоріти" протягом кількох років. У дистанційному форматі тільки за безпосередньої участі роботодавця в підготовці фахівця навчання може бути ефективним [2, 4].

Екоорієнтованість освіти є важливою умовою становлення особистості. Залучення учнів загальноосвітніх закладів до реальних життєвих сценаріїв, пошук конкретних рішень проблеми дбайливого відношення до навколишнього середовища [9], власного здоров'я на всіх рівнях – важливий інструмент здоров'язбереження на всіх етапах навчання в рамках будь-якої освітньої програми. Плюс такої роботи – розширення можливостей співпраці із зарубіжними освітніми організаціями, що сприяє підвищенню мотивації студентів та їхньої залученості до процесу розповсюдження знань.

Інформаційна культура поряд з екоорієнтованістю - тренди сучасної освіти [5]. По суті, безмежні інформаційні ресурси агресивно впливають на здоров'я людини, дезорієнтують, поглинають час. Вчителю слід насамперед сприяти формуванню в учня усвідомленості своїх інформаційних потреб; вміння знаходити потрібну інформацію та ефективно з нею працювати; коректно поводитися з інформацією; розуміти політику інформаційної безпеки [13].

Проведений аналіз характеристик здобувачів освіти нового покоління та оцінка умов сьогодення в Україні, показали, що наразі неможливо забезпечити якісну освіту без впровадження та застосування дистанційних форм навчання, тому підготовка майбутніх фахівців повинна включати формування необхідних компетентностей, пов'язаних з використанням сучасних технологій дистанційного навчання із застосуванням новітніх здоров'язберезувальних технологій. Тільки шляхом реалізації ефективного методу викладання з повною мобілізацією та розподілом ресурсів на тлі мультимедійної інформації, можна здійснити революцію від традиційного способу навчання до багатовекторної дистанційної освіти.

Література

1. Літлфілд Дж. 10 причин вибору онлайн-освіти.
URL: <http://distancelearn.about.com/od/distancelearning101/tp/10-Reasons-to-Choose-Online-Education.htm>
2. Про затвердження Положення про дистанційне навчання (2013).
Міністерство освіти і науки України.
URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
3. Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В.
Здоров'язберезувальні аспекти педагогічних технологій. Сучасні здоров'язберезувальні технології. Монографія за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків, 2018. 350-360.
4. Проблеми впровадження дистанційної освіти в Україні. URL: <https://confesp.fl.kpi.ua/ru/node/1031>

5. Себало Л.І., Рашковська І.В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 87'2022; Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 88-92. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.18>

6. Kuniaki Y., Soru T. Development of evaluation system of al students. Procedia Comp Sci 2017; 112:1388-95.

7. Santos H., Batista J., Marques R.P. Digital transformation in higher education: the use of communication technologies by students. Procedia CompSci 2019;164:123-30.

8. Shepelenko T.V., Buts A.M. & Bodrenkova I.O. (2018). Physical education in the formation of a healthy lifestyle. Kharkiv: UkrDUZT

9. <https://www.ombudsman.gov.ua/uk/voyennij-stan>

10. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-deyaki-pitannya-organizaciyi-zdobuttya-zagalnoyi-serednoyi-osviti-ta-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>

11. <https://eo.gov.ua/zapytannia-ta-vidpovidi-pro-ukryttia-v-zakladakh-osvity/2022/07/14/>

12. <https://eo.gov.ua/de-i-iak-navchaiutsia-ukrainski-dity-v-chasy-viyny-problemy-propozytsii-rekomendatsii/2022/11/16/>

13. <https://uplbperspective.org/2022/02/14/never-enough-ambiguities-and-silences-in-martial-law-education/>

Розділ 4

Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти як чинник підвищення рухової активності учнівської молоді

4.1. Вектори здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти

Збереження здоров'я та створення сприятливого навчального середовища у закладах вищої освіти є однією з ключових місій сучасних університетів. Студенти та викладачі, які є основними учасниками освітнього процесу, відчують вплив фізичного, психологічного та соціального благополуччя на їхню навчальну та професійну діяльність. Звернемо увагу на ключові складники та чинники, які впливають на здоров'я університетської спільноти, а також розглянемо можливі стратегії та ініціативи для забезпечення збереження здоров'я та підвищення якості освітнього процесу.

Середовище закладу освіти – це не лише місце зустрічі та взаємодії студентів і викладачів, а й місце, де в різних формах відбуваються лекції, семінари, творчі конференції, творчі воркшопи, майстер-класи, стартапи та глибоке занурення в сучасні технології, що базуються на тісній співпраці з роботодавцями та йде в ногу з запитами суспільства. Здоров'язбережувальний освітній простір закладу вищої освіти складається з багатьох чинників:

- інноваційність освітнього середовища;
- формування здорового способу життя студентської молоді;
- здоров'язбережувальні технології;
- корпоративна культура закладів вищої освіти;
- розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності ЗВО;
- виховання і навчання здобувачів вищої освіти на засадах духовності.

Здоров'язбережувальні технології

Поняття «здоров'язбережувальні технології» (ЗЗТ) об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу вищої освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я молодих людей, що вступають для здобуття вищої освіти. З приводу визначення поняття ЗЗТ, науковці вказують на те, що існують різні трактування цього поняття з позицій медицини і педагогіки: з точки зору фахівців охорони здоров'я – це поняття включає усі можливі заходи оздоровлення, з точки зору освітян – це навчання [13].

Здоров'язбережувальні технології містять у своєму змісті поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я», що знайшло відбиття в кодифікованих дефініціях: «збережувальні», як такі, що не витрачені даремно, без зайвої необхідності; як результат дії педагогічних чинників на суб'єктів навчально-виховного процесу; як цілеспрямований вплив педагогічних заходів на підвищення одночасно рівня здоров'я студентів [13].

Багато науковців розглядають здоров'язбережувальні технології через призму фізкультурно-оздоровчої діяльності або систему фізичного виховання. Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання визначаємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я.

Отже, аналізуючи та узагальнюючи пояснення концептуальної сутності та змісту «оздоровчої технології» в науковій літературі, можна розуміти її як системний підхід до планування цілей та побудови змісту, методів і засобів освіти. Навчання, спрямоване на зміцнення здоров'я особистості, формування здібностей до здоров'я та здоров'язбереження, створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти за умови моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Здоров'язбережувальну технологію

в системі фізичного виховання ми розглядаємо як систему, що забезпечує формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів та спрямовує навчальний процес на формування здоров'язберігаючих фізичних навантажень і методичних технологій здоров'я. Важливо розвивати компетентність, навички здорового способу життя та відповідну культуру здоров'я.

Зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання визначають основні здоров'язбережувальні компоненти [11]: аксіологічний, гносеологічний, екологічний, емоційно-вольовий, фізкультурно-оздоровчий, діяльнісний.

Здоров'язберігаючі технології спрямовані на збереження та підтримку здоров'я людей. Це можуть бути, наприклад, медичні пристрої для діагностики та лікування, програмні рішення для управління медичними даними, а також підходи до здорового способу життя, які включають в себе:

- Рухову активність – включає в себе будь-яку діяльність, яка зумовлює рух тіла та сприяє збереженню фізичної форми та загального здоров'я. Це можуть бути вправи у спортивному залі, прогулянки, біг, велосипедна поїздка, плавання, танці, йога тощо. Рухова активність важлива для підтримки здоров'я дихальної та серцево-судинної системи, м'язів, кісток, а також – для підтримки психічного самопочуття та емоційного благополуччя.

- Оздоровчі технології терапевтичного спрямування – це інноваційні методи та підходи, що використовуються для поліпшення фізичного та психічного здоров'я людей. Це можуть бути:

1. Фізіотерапія: Використання різних фізичних методів, таких як масаж, спрямовані підтримуючі вправи, ультразвук, магнітотерапія для відновлення функцій тіла після травм або для зняття болю.

2. Музикотерапія: Використання музики та звукових впливів для розслаблення, зняття напруги, покращення психічного здоров'я, зниження стресу та підтримки емоційного благополуччя.

3. Художня терапія: Використання мистецтва, такого як малювання, ліплення, для виразу емоцій, покращення креативності та зниження стресу.

4. Ароматерапія: Використання ароматів та ефірних масел для зміцнення здоров'я, підвищення настрою та зниження стресу.

5. Ігротерапія: Використання ігор та ігрових методів для покращення спілкування (налагодження стосунків, зняття бар'єрів та фобій), розвитку навичок комунікації та зниження тривоги.

Ці технології можуть бути використані як самостійні терапевтичні методи або в поєднанні з традиційною медичною терапією для досягнення комплексного покращення здоров'я.

- Психологічні практики. Психологічні практики – це методи, техніки та стратегії, що використовуються психологами та іншими фахівцями для підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Вони можуть включати в себе:

1. Терапія: Це може бути індивідуальна, сімейна або групова терапія, спрямована на розробку стратегій розв'язання проблем, подолання страхів або виправлення шкідливих моделей мислення.

2. Медитація: Практики, які спрямовані на зосередження уваги та підвищення свідомості, що може допомогти знижувати стрес, покращувати концентрацію та знижувати рівень тривоги.

3. Біофідбек: Техніки, які дозволяють особі спостерігати свої фізіологічні показники, такі як серцевий ритм або рівень напруги, та навчатися регулювати їх для зменшення стресу та підвищення релаксації.

4. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Це психотерапевтичний підхід, спрямований на виявлення та зміну негативних мислених шаблонів та поведінкових звичок, які призводять до емоційних проблем.

5. Арт-терапія: Використання мистецтва та творчості для вираження емоцій та розв'язання психологічних проблем.

Ці практики можуть бути використані як самостійні методи для підтримки психічного здоров'я або в поєднанні з іншими формами терапії.

- Створення здоров'язберігаючого середовища – це процес створення та підтримки фізичного та соціального оточення, яке сприяє збереженню та підвищенню загального здоров'я та благополуччя. Це може охоплювати різні аспекти:

1. Чисте повітря та вода: Зменшення забруднення повітря та води, забезпечення доступу до чистої води для пиття та санітарії.

2. Безпечне житло та робоче середовище: Забезпечення безпечного житла з відповідними санітарними умовами та недискримінаційним доступом до робочих місць, які не ставлять під загрозу здоров'я.

3. Зелені простори: Створення міських парків, садів та інших зелених зон, які сприяють фізичній активності та знижують рівень стресу.

4. Безпечна та здорова система харчування: Забезпечення доступу до здорових харчових продуктів, підтримка сталих методів виробництва та постачання їжі.

5. Підтримка психічного здоров'я: Створення соціальних умов, що сприяють підтримці психічного здоров'я, таких як доступ до психологічної підтримки та соціальних послуг, усунення факторів соціальної напруги.

Ці заходи спрямовані на створення середовища, яке сприяє здоров'ю та підтримці життєздатності людей та соціуму.

- Рекреаційна діяльність – це вид дозвілля або відпочинку, який має за мету відновлення сил, релаксацію та задоволення. Це може включати в себе різноманітні заняття та розваги, такі як:

1. Спорт та рухливі ігри: футбол, міні-футбол, волейбол, баскетбол, теніс, бадмінтон та інші доступні види спорту (велоспорт, лижі, плавання), які сприяють фізичній активності та підтримці здоров'я.

2. Прогулянки та велосипедні поїздки: відпочинок на свіжому повітрі, дослідження природи та нових територій.

3. Туризм: відвідування природних або історичних пам'яток, різні походи, водні види відпочинку.

4. Мистецькі та творчі заняття: малювання, вишивання, робота з глиною, заняття музикою, танцями та іншими видами творчості.

5. Спокійна (пасивна) рекреація: читання книг, слухання музики, медитація або йога для зняття стресу та підвищення релаксації.

Ці види діяльності сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я, зниженню стресу та підвищенню якості життя.

- Масаж, спа, дихальні практики, соляні кімнати – ці види діяльності сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я, зниженню стресу та підвищенню якості життя (рис. 1).



Рисунок 1. Здоров'язберезувальні технології.

Забезпечення здоров'я університетської спільноти та створення збережувального навчального середовища у закладах вищої освіти вимагає комплексного підходу та інноваційних технологій. Використання сучасних засобів інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє впроваджувати програми з підтримки здоров'я онлайн, надавати доступ до ресурсів для фізичних тренувань та психологічної підтримки. Технології сприяють поширенню інформації про здоровий спосіб життя та забезпечують доступ до ресурсів для вдосконалення фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Постійний розвиток та впровадження здоров'язберезувальних технологій

допомагають університетам ефективно відповідати на потреби своєї спільноти та створювати умови для успішного навчання та розвитку всіх учасників освітнього процесу.

Інноваційність освітнього середовища

В наш час в умовах гострої конкуренції між університетами саме інноваційне освітнє середовище може стати вирішальним фактором для майбутніх студентів при виборі закладу вищої освіти.

Сьогодні ведеться наукова дискусія стосовно поняття «інноваційне освітнє середовище». Як зазначає Н. Разіна, інноваційне освітнє середовище – це комплекс взаємопов'язаних умов, які забезпечують освіту людини, формування особистості педагога з інноваційно-творчим мисленням, його професійну компетентність [16]. В свою чергу, О. Шапран наголошує, що інноваційне освітнє середовище – це педагогічно доцільно організований простір життєдіяльності, який сприяє розвитку інноваційного ресурсу особистості; інтегрований засіб накопичення і реалізації інноваційного потенціалу навчального закладу [2].

На нашу думку, інноваційне освітнє середовище характеризується наступними складниками, такими як: безпечність, раціональність, сучасність та студентоцентричність.

Інноваційна освіта – це освітній процес, який активно використовує новаторські підходи, методи та технології для досягнення кращих результатів у навчанні та розвитку студентів. Така освіта може включати в себе інтерактивні заняття, застосування цифрових інструментів та ресурсів, стимулювання творчості та критичного мислення, розвиток навичок співпраці та самостійності студентів, а також врахування індивідуальних потреб кожного учасника. Тобто головне – навчити постійному навчанню. Інноваційним буде такий заклад освіти, де впроваджуються передові педагогічні підходи та технології, які сприяють творчому розвитку здобувачів вищої освіти, розвивається гнучка система навчання, яка враховує індивідуальні потреби та інтереси кожного студента, підтримується активна взаємодія між студентами та викладачами, а також

залучається до процесу навчання новітні технології та методики. Разом з цим, ресурсне забезпечення освітнього процесу повинно відповідати рівню передової науки.

Обов'язковим моментом інноваційності закладу є забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Усвідомлення основних принципів здорового способу життя та їх впровадження в освітнє середовище грає важливу роль у формуванні здоров'язберігаючого підходу. Складовими такого способу життя можуть бути: основи здорового харчування, негативне ставлення до шкідливих звичок, рухова активність і спорт, фізична активність і краса, безпека життєдіяльності, усвідомлення та цінність постулатів здорового способу життя, застосування екологічних стандартів, просвітництво у сфері здоров'я (рис. 2). Інтеграція цих складових в освітнє середовище сприяє створенню здорового та підтримуючого клімату для студентів та педагогічного персоналу.



Рисунок 2. Основні позиції здорового способу життя.

В якості іншого вектора ми відмічаємо ергономіку освітніх просторів. Важливим є розвиток інфраструктури спортивно-оздоровчих елементів ЗВО (спортивні майданчики, спортивні секції, виставкові зали, концертні зали тощо). Діють правила першого враження в освітніх просторах – дизайн території, озеленення, наявність зон відпочинку на природі, місць для неформальних посиденьок молоді тощо.

Освітнє середовище не тільки забезпечує певний рівень комфорту учасникам навчального процесу, але й за допомогою організації простору може впливати на бажання студентів навчатися, створювати сприятливу атмосферу та задовольняти їхні запити, дослідницькі потреби та інші освітні потреби.

Система інноваційного освітнього середовища об'єднує такі структурні компоненти [5]:

- 1) імідж колективу закладу в соціальному середовищі;
- 2) інноваційний стиль управління;
- 3) високий рівень організаційної культури;
- 4) система мотивації науково-педагогічного колективу до інноваційної діяльності.

Сучасні університети розвивають складні системи, які вимагають створення нових організаційних культур, норм, цінностей, правил і способів роботи.

Хоча головною метою нової освітньої концепції є розвиток особистості кожного студента університету, актуальним завданням є забезпечення входження особистості в культурний простір через освітнє русло.

Сучасний менеджмент розглядає організаційну культуру як потужний стратегічний інструмент, який дозволяє орієнтувати всі підрозділи та працівників на загальні цілі.

До організаційної (корпоративної) культури можна віднести:

- 1) погляди і норми членів освітнього закладу;
- 2) атмосфера або соціальний клімат;
- 3) домінуюча в ЗВО система цінностей і стилів поведінки.

В умовах євроінтеграції та глобалізації соціально-економічної сфери освіти потребує пильної уваги корпоративна культура в управлінні закладами освіти. Без розвитку корпоративної культури неможливо ефективно керувати навчальним закладом.

Репутація та конкурентоспроможність ЗВО на ринку освітніх послуг напряму залежать від ступеня сформованості їх корпоративної культури. Корпоративна культура – це система колективних цінностей, норм, звичаїв, свят і традицій, спільної життєдіяльності. До цієї відповідності освітньої організації приймаються студенти, науковці та педагоги. Ці моменти відображають особистість навчального закладу, що характеризує систему особистих і колективних духовних і матеріальних цінностей, прийнятих і розділених усіма учасниками освітніх обмінів.

Тому імідж навчального закладу, корпоративна та організаційна культура, стиль керівництва та мотивація науково-педагогічного колективу, ергономіка освітнього простору формують інноваційне освітнє середовище, яке гарантує якісну освіту.

Інноваційність освітнього середовища в сучасному світі виявляється ключовим фактором для досягнення високих стандартів навчання та розвитку. Завдяки впровадженню новаторських підходів, технологій та методик навчання, заклади освіти можуть створювати сприятливі умови для ефективного засвоєння знань та розвитку студентів. Інновації у навчальному процесі сприяють активній участі студентів, розвитку критичного мислення, творчих здібностей та підготовці до викликів сучасного ринку праці.

Крім того, інноваційність освітнього середовища дозволяє впроваджувати персоналізовані підходи до навчання, враховуючи потреби кожного студента. Це стимулює індивідуальний розвиток, допомагає залучати різноманітні ресурси та сприяє вирішенню складних проблем у глобальному освітньому просторі.

Таким чином, інноваційність освітнього середовища відіграє важливу роль у підготовці майбутніх лідерів та забезпеченні сталого розвитку суспільства. Впровадження новаторських підходів та постійний пошук нових можливостей є

важливими елементами для досягнення високих стандартів якості освіти і формування конкурентоздатного інтелектуального капіталу.

Формування здорового способу життя студентської молоді

Становлення основ здорового способу життя залежить від багатьох факторів, серед яких виділяють рухову активність, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок. Психологічне усвідомлення необхідності управління своїми вчинками, звичками та мотивацією бути здоровим складає основну детермінанту даного процесу для студентської молоді.

Передумови здорового способу життя відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптаційні здібності організму, сприяють нормальному відновленню, збереженню і розвитку його резервних можливостей і повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

У кожної людини є необхідність володіти навичками формування здорового способу життя для активізації прихованих резервів організму, що дозволяють почуватися здоровим, повним сил.

Постулати здорового способу життя базуються на застосуванні компетентнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до створення засад формування здорового способу життя студентської молоді.

Активний спосіб життя позитивно впливає на стан здоров'я людини. Дотримання достатнього рівня рухової активності дає можливість:

- забезпечувати фізіологічні потреби у повсякденному житті мінімізуючи втомлюваність;
- активно відпочивати, отримуючи позитивні емоції;
- долати крайні фізичні зусилля в екстремальних ситуаціях і додаткові стреси, з якими людина стикається в житті;
- ліквідувати порушення функціонування певних систем в організмі людини;

- у разі, якщо загрожує надмірна вага – контролювати її, сповільнювати процес старіння організму;
- оперативно відновлювати сили.

Спосіб життя – це певний набір типів життєдіяльності людей (і соціальних груп) у контексті соціальних умов. Спосіб життя охоплює всі сфери життя суспільства: роботу та повсюдне життя, соціальне життя та культуру, поведінку людей та їх духовні цінності та способи взаємодії.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це сукупність видів життєдіяльності, пов'язаних із збереженням і зміцненням здоров'я, що сприяє якісному виконанню функцій людини шляхом покращення умов життя (праці, відпочинку, побуту).

Складові ЗСЖ охоплюють фізичну, психічну, соціальну і духовну сферу життя людини.

Основними маркерами є:

- збалансоване та здорове харчування, в тому числі якісна питна вода, споживання необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових додатків);
- відповідні умови побуту;
- комфортні та безпечні умови праці з перспективою професійного та кар'єрного росту;
- достатня для відповідного віку рухова активність.

Важливо усвідомлювати та мати доступ до спеціальних профілактичних процедур щодо серцево-судинних захворювань, більшість із яких є не тільки фізичними чи психічними, а й духовними та соціальними.

Ґрунтовними чинниками парадигми здорового способу життя є рефлексія важливості таких питань: знання про здоровий спосіб життя та можливості їх отримати, рівень готовності використання цих знань, порівняння свого життя із

принципами здорового способу життя, самооцінка необхідності змін у своєму житті й усвідомлення цієї необхідності відповідно наявних можливостей.

Усвідомлене буття обумовлює позитивний вплив на поведінку, поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я.

Основні показники, від яких залежить здоровий спосіб життя сьогодні є загальноприйнятими. Серед них варто зазначити.

Рухова активність є основною функцією людського організму, її розвиток і еволюція позитивно впливає на формування здорового способу життя. Це оптимальний режим фізичних вправ, що забезпечує необхідний рівень реакції на вплив факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Першочерговою метою при розробці норм фізичного режиму є зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток. Основним правилом здорового способу життя є логічно організована фізична активність протягом дня, навіть у нових і часто незнайомих для організму людини ситуаціях, для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці. Основними характеристиками спортивної діяльності є фізична сила і фізичний стан.

Збалансоване та здорове харчування. Показовим чинником здорового способу життя є якісний склад продуктів харчування, режим вживання продуктів у часі і ступенем їх користі для організму.

Шкідливі звички. Куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин негативно впливає на якість життя і знижує або нівелює вплив інших позитивних чинників здорового способу життя.

Безпечна сексуальна поведінка – це усвідомлений та відповідальний підхід до сексуальної активності з метою запобігання ризикам нараження на відмову, захисту від СНІДу та інших інфекцій, які передаються статевим шляхом а також непланованої вагітності. Вона включає в себе використання протизаплідних засобів та захисту від інфекцій, здорове спілкування, уважне ставлення до власних потреб та потреб партнера, а також згода обох партнерів на будь-яку сексуальну активність. Формування здорового способу життя неабиякою мірою

знаходиться у площині психологічного усвідомлення, самоаналізу та самовдосконалення. Не потребує доведення аксіома про те, що проблема здорового способу життя обумовлюється ступенем усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі.

За аналізом опитування 2023 року 100 молодих людей ЗВО Полтавщини детермінанти здорового способу життя розподілились наступним чином:

- збалансоване харчування 15%;
- рухова активність – 43%;
- матеріальні умови родини 10%;
- шкідливі звички, безпечна сексуальна поведінка – 32% (рис. 3.)



Рисунок 3. Детермінанти здорового способу життя молодих людей ЗВО Полтавщини

Однак, студенти майже не згадують рівень захворюваності, обізнаність у питаннях формування здорового способу життя, і власну мотивацію серед основних детермінант.

Існує комплекс об'єктивних умов життя, які певною мірою обумовлюють можливості реалізації здорового способу життя, зокрема статки родини впливають на можливість придбання певних послуг цієї сфери.

Звичайно, необов'язково відвідувати дорогі спортивні клуби, можна займатися оздоровчим бігом. Однак і для цього потрібно мати елементарні речі: спортивну форму та взуття.

Важливим є ставлення найближчого оточення до цінностей, так звана громадська думка.

Безумовно, негативно впливає на здоровий спосіб життя рівень захворюваності та спадкові хвороби. Вагомою детермінантною формування здорового способу життя є показник здоров'я населення, його рівень захворюваності.

Захворюваність населення різниться за віком, статтю та регіоном. Загалом дитяче населення має найвищу поширеність захворювання порівняно з літнім населенням. Протягом десятиліття зросла поширеність різноманітних захворювань серед населення України, основну структуру такого поширення становлять інфекційні та неінфекційні захворювання. Серед інфекційних захворювань найбільш поширеними є грип та ГРВІ, туберкульоз, гепатит, ВІЛ/СНІД, хвороби, які передаються статевим шляхом та інші вірусні, бактеріальні та паразитарні інфекції. Серед неінфекційних захворювань найбільш поширеними є серцево-судинні, цукровий діабет, онкологічні, дихальних шляхів та інші хронічні захворювання.

Стан психічного здоров'я є важливою характеристикою соціального благополуччя населення. Здоровий психічний стан позитивно діє на загальне самопочуття і якість життя людей, сприяє їхньому соціальному і емоційному функціонуванню. Національні програми здоров'я та соціального розвитку часто включають стратегії та заходи для підтримки та покращення психічного здоров'я населення, такі як доступ до психологічної допомоги, просвітницькі кампанії щодо психічного здоров'я, ініціативи з розбудови підтримуючих соціальних мереж тощо. В умовах соціально-економічної нестабільності, яку переживає Україна протягом останнього десятиріччя, та воєнного стану на фоні значної поширеності стресових ситуацій спостерігається збільшення кількості випадків психічних захворювань з ускладненням їх перебігу. У структурі патогенезу

переважають психічні розлади непсихотичної природи. Міське населення має вищі показники захворюваності порівняно із сільським населенням. Наркологічні хвороби мають значну поширеність в Україні. Серед них основними є залежність від наркотиків, алкоголізм та інші форми шкідливого вживання речовин. Ця проблема вимагає комплексного підходу, що включає в себе профілактику, лікування та реабілітацію. Урядові та громадські ініціативи спрямовані на боротьбу з цими проблемами, включаючи забезпечення доступу до медичної допомоги, підтримку програм психосоціальної реабілітації та соціальної інтеграції, а також проведення просвітницької роботи щодо шкідливості вживання наркотиків та алкоголю. Травматизм грає значну роль у формуванні рівня здоров'я населення, оскільки він може призвести до серйозних та навіть смертельних ушкоджень. Частка травматизму визначає рівень ризику та безпеки для населення, зокрема, аварії на дорогах, нещасні випадки на виробництві, спортивні травми та інші подібні події можуть вплинути негативно на стан здоров'я населення. Показники інвалідності відображають значний рівень захворюваності серед населення, а на даний час в Україні 2,5 мільйона людей з інвалідністю, що є значною часткою і потребує комплексного підходу до вирішення. Тому важливо вдосконалювати системи профілактики та реагування на подібні ситуації, а також підвищувати обізнаність громадян щодо безпечних поведінкових практик.

Важливим засобом впливу на формування здорового способу життя є рекреаційна діяльність, яка може задовольнити особисті інтереси та допомогти самореалізуватися, є спосіб зміцнення та відтворення здоров'я.

Сутність фізичної рекреації як комплексу різноманітних занять ґрунтується на забезпеченні активного та приємного проведення вільного часу з метою покращення фізичного та психічного здоров'я. Вона базується на принципах регулярності, різноманітності та відповідності індивідуальним потребам та можливостям кожної людини. Фізична рекреація може включати в себе такі види занять, як спорт, фітнес, прогулянки, велосипедні прогулянки,

плавання, йога, танці та інші активності, спрямовані на підтримку здорового способу життя та відновлення енергії після робочих або навчальних зусиль.

Рекреаційна активність здатна покращити показники як фізичного так і психічного здоров'я. Це, в свою чергу спричиняє позитивний мультиплікативний ефект у формуванні здорового способу життя.

Усвідомлене сприйняття детермінант збереження та зміцнення здоров'я, таких як фізична рекреація, збалансована рухова активність та здорове харчування, відсутність шкідливих звичок є базисним для формуванні здорового способу життя. З іншого боку, гармонійний внутрішній розвиток, задоволення потреб людини у самореалізації є додатковими стимулами та внутрішніми резервами у формуванні здорового способу життя.

Одним із основних у цьому сенсі є здоровий спосіб життя, який включає такі основні елементи: розумний режим праці та відпочинку, оптимальні заняття спортом, відмова від шкідливих звичок, правильне харчування, загартовування та захист від негативних впливів навколишнього середовища, збереження здоров'я.

Особливу когорту в студентському середовищі складають спортсмени, для яких гостро стоїть питання збереження здоров'я. Допінг, посилене напруження та перенапруження під час змагань не допоможуть зберегти здоров'я. Важливо запобігти перевтомі та перенапруженню функціональних систем, спортивним травмам та підтримувати антидопінгові вимоги Міжнародного олімпійського комітету та спортивних федерацій, Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

Готовність до здоров'язберігаючого способу життя у спортсменів може бути реалізована за допомогою наступних факторів:

1. Фізична активність: Спортсмени мають високий рівень фізичної активності через тренування та змагання, що сприяє зміцненню здоров'я та підтримці фізичної форми.

2. Збалансоване харчування: Важливо, щоб спортсмени отримували достатню кількість поживних речовин, необхідних для відновлення та підтримки організму, із зосередженням на білках, вуглеводах та жирах.

3. Психологічна стійкість: Спортсмени повинні розвивати психологічну міцність для подолання стресу, тиску та невдач у спортивних змаганнях, а також для підтримки позитивного психічного стану.

4. Регулярність медичних обстежень: Важливо проводити періодичні медичні обстеження для вчасного виявлення можливих проблем зі здоров'ям та їх подальшого вирішення.

5. Відпочинок та відновлення: Спортсмени повинні надавати належне значення відпочинку та відновленню після тренувань та змагань, щоб уникнути перевтоми та забезпечити оптимальну фізичну та психічну готовність.

Ці фактори комплексно сприяють створенню сприятливих умов для здорового способу життя серед спортсменів. Факторами здоров'язбереження є доступність діяльності, освіта, матеріально-технічні умови для тренерів, забезпечення системи спортивної підготовки, яка ідеально запрацює за рахунок активного використання можливостей сучасного діагностичного обладнання та інформаційних технологій. Це є передумовою для раціонального розвитку фізичного стану спортсменів і процесу адаптаційних змін, забезпечення відповідності рівня підготовки структурно-змінної діяльності та спортивних результатів.

Формування здорового способу життя серед студентської молоді є надзвичайно важливим завданням сучасного освітнього середовища. Здоровий спосіб життя включає в себе регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок, а також психологічне та емоційне благополуччя.

Студентська молодь є особливою групою, яка потребує уваги до свого фізичного та психологічного здоров'я. Формування здорових звичок у цьому віці сприяє збереженню здоров'я на протязі всього життя. Крім того, здорові студенти

мають кращі показники успішності у навчанні та можуть краще адаптуватися до викликів університетського життя.

Навчальні заклади мають великий потенціал для впровадження програм та ініціатив, спрямованих на підтримку здорового способу життя студентів. Це може включати в себе розвиток спортивних програм, організацію занять з його-фізкультури, проведення освітніх та просвітницьких заходів з питань здорового харчування та психологічної підтримки.

Отже, інвестування у формування здорового способу життя студентської молоді є важливим елементом розвитку освіти та посилює створення сприятливого навчального середовища, де кожен студент може досягати свого потенціалу не лише у навчанні, а й у житті загалом.

Корпоративна культура закладів вищої освіти

Корпоративна культура – важлива складова успішності закладів вищої освіти. Складові корпоративної культури створюють позитивний імідж будь-якого закладу та сприяють сталому розвитку колективу, попереджають плинність кадрів та зменшення контингенту здобувачів вищої освіти. Корпоративна культура об'єднує погляди і норми членів закладу, соціальний клімат в організації, атмосферу, існуючу систему цінностей і стилів поведінки. Разом з тим, корпоративна культура є підґрунтям для професійного розвитку. В свою чергу, імідж науково-педагогічного працівника та його особистість є вагомою часткою корпоративної культури, створює конкурентоздатний імідж закладу.

Сучасний менеджмент розглядає корпоративну культуру як важливий стратегічний інструмент, який дозволяє орієнтувати всі підрозділи та працівників на досягнення загальної мети.

Існує декілька векторів прояву організаційної (корпоративної) культури будь якого закладу:

- 1) погляди і норми членів закладу;
- 2) соціальний клімат в організації, атмосфера;
- 3) існуюча в організації система цінностей і стилів поведінки.

В умовах євроінтеграції та глобалізації соціально-економічного та освітнього простору роль корпоративної культури в управлінні навчальними закладами привернула велику увагу вітчизняних науковців і практиків. Ефективне управління організацією неможливо без розвитку організаційної культури. Висока репутація та конкурентоздатність закладу на ринку освітніх послуг напряму залежить від рівня сформованості його корпоративної культури. Корпоративна культура ЗВО є системою колективних цінностей, норм, звичаїв, свят і традицій, спільної життєдіяльності НПП і студентів, прийнятих у закладі, що відображають його індивідуальність та відрізняють від будь-якого іншого. Корпоративна культура також складається з системи особистих і колективних духовних та матеріальних цінностей, що приймаються та поділяються всіма учасниками педагогічної взаємодії.

Однією з ключових фігур сучасної корпоративної культури ЗВО є викладач, основною метою професійної діяльності якого є: організація освітнього процесу, виховання та розвиток молодих людей шляхом формування компетентностей, необхідних для успішної самореалізації та продовження успішного навчання, формування світогляду, а також розвитку інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей.

Особливого значення набуває пошук ефективних шляхів професійного розвитку НПП в умовах інноваційних освітніх середовищ закладів вищої освіти для забезпечення найкращих умов мотивації, навчання, освіти та самовдосконалення дорослих у процесі професійної підготовки.

У моделі сучасної вищої освіти провідне місце займають викладачі-новатори, які підтримують концепцію соціальних та освітніх змін – успішні, активні та здібні, є втіленням сучасних змін і забезпечують роль менторів і консультантів у навчальному процесі. Адміністратори мають академічну свободу та володіють навичками ефективного управління, самостійного та творчого отримання інформації та організації процесів, орієнтованих на студента.

Сучасний викладач повинен уміти сам і навчити студентів постійно та систематично творчо опановувати знання, застосовувати їх у конкретних ситуаціях, критично осмислювати здобуту інформацію, володіти вміннями й навичками саморозвитку, самоаналізу, самоконтролю та самооцінки.

Викладач має оволодіти всіма складовими професійної компетентності:

- мовно-комунікативна;
- предметно-методична стосовно сфери діяльності;
- інформаційно-цифрова;
- психологічна;
- емоційно-етична;
- оцінювально-аналітична;
- педагогічне партнерство;
- інклюзивна;
- здоров'язберезувальна;
- проєктувальна;
- прогностична;
- організаційна;
- інноваційна;
- рефлексивна;
- здатність до навчання впродовж життя.

Слід приділити особливу увагу складовим компетентності уміння вчитися, до яких належить:

- мотивація (треба знайти сенс у тому, що ви будете робити, зрозуміти, що це потрібно, і захотіти це зробити, тобто зацікавитись, налаштуватися на успіх, докласти зусилля);
- планування (планування часу, постановка мети та освітнього завдання,);
- організація (облаштування робочого місця та освітнього середовища, пошук та відбір ефективних знань та використання прийомів навчання –

докласти зусилля для пошуку способів вирішення завдання, підбір необхідної інформації, опрацювання різних варіантів рішення, наполегливість у досягненні мети);

- самоконтроль (вміння та навички самоконтролю, вміння рефлексії, самоперевірки, усвідомлення своєї діяльності, самовдосконалення).

Сфера мотивації, цінності та носії професійної діяльності викладача є вагомими чинниками професійного становлення, які детермінують спрямованість, зміст, інтенсивність і тенденцію використання власних особистісних ресурсів. Повинна бути стійкою тенденція до створення конкурентного освітнього середовища та особистого іміджу, що реалізується як стосунки між особами, які характеризуються відкритою чи прихованою залученістю до влади, любові, престижу, визнання, матеріального добробуту та реалізації внутрішнього потенціалу.

Імідж – поняття широке, яке включає в себе і стиль (те, як викладач одягається, який має зовнішній вигляд) і сам імідж (як себе подає внутрішньо). Не обов'язково бути дуже модним, але треба бути охайним (обов'язкова вимога в роботі з людьми). Сучасна зачіска та одяг позитивно доповняють образ.

Позитивний імідж викладача формується з різних складових:

Життєвий досвід відіграє значну роль, впродовж професійної діяльності набути знання і уміння, професійні техніки, навички у своїй сфері.

Особистість викладача, яка складається з людських якостей, харизматичної особистості, притягує до себе увагу і дорослих і дітей.

Психологічна підготовка дуже важлива в роботі зі студентами. Також на плюс зіграє педагогічна спостережливність. Психологічний клімат у студентському колективі об'єктивно залежить від викладача.

Акторська майстерність – важлива складова професійної діяльності. Професійний викладач повинен вміти швидко виконувати різні ролі, відчувати групу.

Ділова та професійна репутація складається впродовж багатьох років і підтверджується, перш за все, досягненнями студентів. До цього додається

авторитет у колег та батьків, взаєморозуміння в колективі. Важко поважати викладача, який постійно змінює місце роботи і не ладить з людьми.

Ключові компетенції також мають багато складових, у тому числі і вміння ефективно планувати освітній процес. Володіти методиками індивідуального підходу і групової роботи, налаштовуватися на групу і, якщо необхідно, відійти від плану. Не тільки здатний показати на словах, але і показати на ділі.

Комунікативні вміння, які є обов'язковими та демонструють вміння спілкуватись, ґрунтовно пояснити завдання. Важливі такі риси, як доброзичливість та відкритість. Педагог повинен вміння висловлюватися простими словами. Обов'язковими є навички публічних виступів, приємний тембр голосу, доброзичлива впевненість.

Таким чином, структура іміджу включає в себе афективну, когнітивну та поведінкову складову особистості носія іміджу, має своє емоційний окрас та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття.

Сучасний погляд на освітній процес передбачає разом з аналізом процесу впливу педагога на студента і результати освітньої діяльності, але і певний інтерес до особистості того, хто керує цим процесом. Імідж багато в чому визначає ефективність та реально сприяє підвищенню результативності.

Академічна група є складовою ЗВО, займаючи свою нішу в загальній картині корпоративної культури закладу. Формування в ній традицій, цінностей багато в чому залежить від куратора та неформального лідера (лідера думок).

Звісно, що кожен із учасників вносить свої особливості, але наразі буває, що авторитет педагога за потреби виступає на перше місце.

Всі вищезазначені складники створюють конкурентоспроможність закладу вищої освіти.

Конкурентоспроможність можна віднести до числа стратегічних цінностей, що сприяють упорядкуванню всієї системи життєдіяльності і зазначити як новий якісний стан професіонала та закладу.

Складниками формування позитивної та конкурентоспроможної корпоративної культури є:

- створення інноваційного середовища на основі гуманістичних підходів;
- зміст середовища;
- наявність матеріально-технічної бази та ефективне використання науково-методичних та матеріально-технічних можливостей закладу;
- формування та підтримання інноваційних процесів у закладі;
- суб'єкт-суб'єктні відносини усіх учасників освітнього процесу;
- самовдосконалення особистості у творчому науково-пошуковому підґрунті;
- застосування в закладі інноваційних педагогічних технологій та ідей.

Корпоративна культура в закладах вищої освіти відіграє вирішальну роль у формуванні сприятливого та продуктивного навчального середовища. Вона визначає цінності, установки, стандарти поведінки та взаємодії всіх учасників освітнього процесу – від студентів та викладачів до адміністраторів та співробітників.

Збереження та розвиток корпоративної культури є важливим завданням для керівництва навчального закладу. Позитивна корпоративна культура сприяє залученню та утриманню кваліфікованих співробітників, підвищенню рівня задоволеності студентів та підвищенню якості навчання.

Створення сприятливої корпоративної культури передбачає розробку чітких цінностей, комунікаційних стратегій, можливостей для залучення та співробітництва, а також встановлення механізмів для виявлення та вирішення конфліктів та проблем.

Отже, корпоративна культура в закладах вищої освіти є важливим фактором, що впливає на успішність та ефективність навчального процесу. Її збереження та розвиток потребує уваги, зусиль та співпраці всіх учасників освітньої спільноти.

Розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності ЗВО в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану вектор фізичного виховання набуває особливого значення як один із важливих факторів зміцнення здоров'я молоді. Разом з цим, фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим засобом у системі освітнього процесу в закладах вищої освіти. Вона забезпечує формування у молоді основ здорового способу життя, організацію активного відпочинку, розвиток фізичних та духовних сил, реабілітацію та корекцію здоров'я, розвиток позитивних моральних і вольових якостей, які так необхідні в умовах сьогодення.

У трансформації громадянської позиції молоді українського суспільства важливу роль відіграє вища освіта, адже саме вона впливає на пріоритети особистості, створення основ здорового способу життя. Вищою школою, яка формує інтелектуальну еліту суспільства, створюється високодуховний соціальний простір.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» однозначно регламентує, що саме фізичне виховання як головний напрям упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД) становить вагомий частину загального виховання, спрямованого на розвиток фізичних та морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1]. Зважаючи на те, що ФОД у навчально-виховній сфері вищої школи є невід'ємною частиною фізичного виховання, розглянемо деякі напрямки реалізації.

Зміст стратегічних державних документів щодо функціонування вищої освіти свідчить, що існують певні труднощі в реалізації кращих освітніх практик саме в галузі фізичного виховання і спорту.

Ряд останніх документів Міністерства освіти і науки України наголошують на необхідності модернізації фізичного виховання на рівні університетської освіти. Національна академія педагогічних наук України концентрує зусилля науковців на описі стану освітньої галузі, виявленні проблем сьогодення та наданні рекомендацій з їх подолання, зокрема, ще задовго до повномасштабного вторгнення російської федерації у 2016 році у Національній доповіді «Про стан і перспективи розвитку освіти в Україні» [4] простежується тенденція посилення уваги освітян до оздоровчого та реабілітаційного напрямів.

В аналітичному документі зосереджено увагу на варіативності їх реалізації з огляду на навчально-просвітницькі ініціативи, що мають бути спрямовані на розвиток фізкультурно-оздоровчих умінь і навичок різних категорій населення, в тому числі й студентської молоді.

Ідеї про необхідність пошуків оптимальної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів знаходиться в центрі уваги великої кількості новітніх публікацій.

Так, у працях В. Приходько [8] та В. Сутули [14] підкреслено, що сучасне фізичне виховання в закладах вищої освіти характеризується низькою ефективністю, зокрема в питаннях зміцнення здоров'я студентської молоді, приросту її фізичних якостей та мотивування до ведення здорового способу життя.

Розглядаючи систему масової оздоровчо-фізкультурної роботи в ЗВО, на прикладі багатьох закладів можна зазначити, що відповідальність за фізичне виховання студентів у закладі вищої освіти згідно статутних документів покладається особисто на ректора університету.

Однак, безпосередньо організацією фізичного виховання і масової оздоровчо-фізкультурної роботи, займаються два основних підрозділи ЗВО – кафедра фізичного виховання (або фізичної культури та спорту) та спортивний клуб. Поряд з цим, інші структурні підрозділи є активними учасниками цієї діяльності [7].

Кафедра фізичного виховання є осередком розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи студентської молоді і забезпечує навчально-виховний процес, підсилюючи його факультативними заняттями, роботою спортивних секцій, організацією спортивно-масової, дослідницької й методичної роботи.

В тісній взаємодії зі спортивним клубом та іншими структурними підрозділами ЗВО, на підставі об'єднання фінансових, матеріальних та трудових ресурсів викладачі кафедри організують фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи, організують моніторинг здоров'я студентів кожного семестру.

Обов'язковою формою фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка проводиться в навчальний час, є неодмінне відвідування занять з фізичного виховання, що складаються із загальної фізичної підготовки та тренування в обраному виді спорту за вибором студентів. Поряд з цим, в багатьох ЗВО існують каталоги вибіркових дисциплін, які мають містити освітні компоненти спортивного профілю, найзатребуванішими з яких можуть бути такі, як «Практикум з міні-футболу», «Практикум з волейболу», «Практикум з баскетболу», «Основи самозахисту» тощо.

До форм організації ФОД у навчальний час відносяться фізичні вправи в режимі дня, заняття під час проходження навчальних і виробничих практик та факультативні заняття. Найбільш поширеними є гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки, додаткові навчальні заняття за обранням студентів, виробнича гімнастика та тематичні заняття.

Факультативні заняття з фізичного виховання, до яких безпосередньо відноситься секційна робота наразі не є обов'язковими, проте є підсиленням навчальних занять, на яких студенти отримують додаткові теоретичні знання, здійснюють самовдосконалення із загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до програмних вимог і власних уподобань.

Поряд з цим, студентська молодь в довоєнний час залучалася до оздоровчої діяльності під час практик у літніх таборах, де мала можливість відвідувати заняття у фізкультурно-оздоровчих та спортивних секціях, брати участь у туристських походах, фізкультурних святах, заходах та спортивних змаганнях за сприянням організацій відповідного спрямування, зокрема центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Нажаль, на сьогодні цей сегмент втрачено, літні оздоровчі табори у переважній більшості не мають відповідних укриттів і не працюють.

Аналізуючи засади ФОД серед студентської молоді, наголосимо, що її організація може забезпечуватися й у вихідні та канікулярні дні, коли кафедра фізичного виховання у співпраці зі спортивним клубом влаштовує різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, коли це дозволено відповідними обставинами на

відповідних територіях. Серед найпоширеніших у студентському середовищі є: спортивні свята, фізкультурні заходи за місцем проживання, масові кроси, різноманітні руханки, велопробіги та велодні, туристичні походи, інтерактивні квести заняття спортивними іграми, спортивні вечори. Ще одним важливим напрямком цієї діяльності і доступним широкій аудиторії є надання консультацій щодо проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Фізкультурно-спортивні центри, засновані на базі ЗВО та загалом орієнтовані на комерційну діяльність, працюють в загальній системі створення здоров'язбежувального середовища, пропаганди та популяризації різних видів спорту та сучасної системи спортивної культури.

Така форма співпраці, безумовно, забезпечує можливість відвідування обраних фізкультурно-оздоровчих чи спортивних секцій, фахівцями якими переважно є НПП конкретних навчальних закладів, однак ці напрямки спортивного вдосконалення є сьогодні затребуваними серед молоді. У переліку студентам пропонуються за їх вподобаннями різноманітні заняття фітнесом, єдиноборствами, оздоровчими системами, заняття зі спортивним обладнанням, гирьового спорту та важкою атлетикою, черлідінг тощо. Ця робота триває у багатьох закладах вищої освіти, де під час воєнного стану навчаються очно.

В цій діяльності повинен обов'язково бути задіяний відділ організації охорони здоров'я університету, який надає інформацію про результати проходження медичного огляду та формує допуск студентів до змагань. В даному випадку можна розглянути їх як взаємодію сукупності вторинних структурних підрозділів закладів вищої освіти, які сприяють всебічному розвитку студентів та розширюють реалізацію їх можливостей.

Деякі учасники з секцій в перспективі після набуття певних рівнів високої спортивної майстерності, можуть бути учасниками збірних команд ЗВО та бути учасниками студентських універсіади з багатьох видів спорту. В наші часи відбуваються Всесвітні студентські ігри і є можливість направити туди кращих спортсменів із ЗВО.

Відзначимо ще один важливий підрозділ ЗВО – Студентський спортивний клуб, що є громадським об'єднанням студентів у векторі організаційно-виховної та спортивної роботи у закладі. У співпраці із кафедрою фізичного виховання та Центром культури та виховної роботи із молоддю, він бере участь у залученні здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, сприяє розширенню світогляду та формуванню активної життєвої позиції студентської молоді шляхом формування культури дозвілля в університетському середовищі. На сьогодні такі клуби стали вагомими студентськими хабами, центрами волонтерської діяльності. Є позитивні приклади в ЗВО України щодо діяльності таких центрів в умовах воєнного стану.

Спортивні клуби, спортивні комерційні Центри та Студентські клуби разом із кафедрою фізичного виховання, як правило спільно використовують матеріально-технічну базу університету за умови координації забезпечення сценарного, організаційного та музичного супроводу фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

У спортивній та фізкультурно-оздоровчій роботі активно повинні бути задіяні студентські містечка, які становлять комплекс корпусів, що розташовані поблизу навчальних об'єктів та входять до структури закладу вищої освіти. Зазвичай, на їх території є спортивні об'єкти: спортивні зали, майданчики зі штучним покриттям, тощо, де практикується проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Вищезазначена інфраструктура повинна бути активно задіяна в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Неоцінений внесок фізкультурно-оздоровчої діяльності в нормалізацію психологічного стану студентів. Дослідження психологів часів військового стану свідчать про те, що більшість молодих людей знаходяться в стані стресу, деякі мають певні психічні розлади, обумовлені наслідками війни – втрати близьких, домівки, зміни місця проживання тощо.

Окрім цього, в Україні, за даними національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), не менш як дві третини (69%) від усіх респондентів репрезентативної вибірки у 2021 році пережили

якусь стресову ситуацію. Констатовано, що за останні 10 років це найвищий показник. [16]. Така негативна статистика пов'язана з пандемією COVID-19, яка вразила українців: багато з них самі пережили важку хворобу, втратили рідних та роботу. Серед поширених психологічних аспектів переживання стресу першими виділяються: «втрата довіри до людей, зустріч з підлістю» (10%), «почуття безпорадності» (7%), «втрата впевненості у своїх силах» (3%) тощо. Спостерігається в умовах війни підвищений страх і загальні зміни психологічного та емоційного стану.

Всі ці негативні фактори, які накопичуються в українському суспільстві останніми роками, можуть бути пом'якшені завдяки активному включенню молоді в заходи спортивного спрямування і підвищення рухової активності. Активний спосіб життя підвищує настрій, сприяє формуванню студентського колективу, нормалізує фізіологічні процеси організму.

Різні напрямки фізкультурно-оздоровчої діяльності, які в сучасних умовах активно використовуються, є надзвичайно важливими при організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Саме фізкультурно-оздоровча діяльність є тією важливою складовою освітнього процесу, яка покликана формувати не тільки основи здорового способу життя, а й пом'якшувати негативні чинники військового стану в частині загальної стресової ситуації нашого суспільства.

Розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим завданням для забезпечення фізичного та психологічного благополуччя студентів, викладачів та персоналу.

У період воєнного стану, фізична активність та оздоровча діяльність набувають особливого значення для підтримки здоров'я, підвищення стійкості до стресу та підтримки загального фізичного та емоційного благополуччя.

Заклади вищої освіти повинні активно розвивати програми фізкультурно-оздоровчої діяльності, забезпечуючи доступ до спортивних об'єктів, організацію спортивних заходів та тренувань, а також надання консультацій з питань здорового способу життя.

Крім того, важливо створювати умови для психологічної підтримки та консультування, щоб допомогти студентам та співробітникам ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями, пов'язаними з воєнними подіями.

Отже, розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану є важливим фактором для забезпечення здоров'я та благополуччя учасників освітнього процесу. Це допомагає зберегти фізичну та психічну стійкість та підтримати оптимальний рівень функціонування навчального закладу навіть у непрості часи воєнного конфлікту.

Виховання і навчання здобувачів вищої освіти на засадах духовності

Навчання і виховання здобувачів вищої освіти на засадах духовності передбачає глибоке розуміння та врахування духовних потреб та цінностей кожного студента та має значне значення для їх подальшого розвитку і створення вдалої професійної траєкторії.

На засадах духовності навчання та виховання університету можуть включати наступні аспекти:

1. Розвиток особистості: Сприяння особистісному зростанню студентів, їхньому пошуку сенсу життя та самоідентифікації через розкриття духовного потенціалу.

2. Виховання моральності: Передача цінностей справедливості, милосердя, толерантності та етичних принципів, які допоможуть студентам стати відповідальними громадянами.

3. Розкриття культурного багатства: Ознайомлення студентів з різноманітними духовними традиціями, культурними цінностями та релігійними переконаннями.

4. Підтримка духовних пошуків: Створення умов для вільного вираження релігійної та духовної самоідентифікації студентів.

5. Виховання громадянської активності: Залучення студентів до волонтерської та громадської діяльності на основі духовних цінностей.

Загалом, навчання і виховання на засадах духовності сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної не лише до професійного зростання, але й до духовного самовдосконалення та внесення позитивних змін у суспільство.

Духовне виховання та формування у закладах вищої освіти реалізується за кількома напрямками. По-перше, цей процес відбувається під час набуття психолого-педагогічних компетентностей під час вивчення освітніх компонентів освітньо-професійних програм. По-друге, важливо набувати комунікативних навичок у навчальній, спортивно-масовій діяльності. По-третє, долучення до діяльності спортивних секцій університету, та наукових і творчих спільнот. Психолого-педагогічної компетентності студентів базуються на чіткому розумінні завдань, які суспільство ставить до фахівців.

Щоб якісно отримати майбутні професійні завдання, студенти повинні розуміти психологічні та педагогічні процеси та явища та бути заздалегідь підготовленими до їх виконання.

У цій діяльності можна виділити декілька векторів:

1. Формування впливу на психологічну підготовку (поділяється на загально психологічну підготовку та спеціальну психологічну підготовку).
2. Вплив на психологічний стан колективу, тим самим формуючи психологічну атмосферу.
3. Особистісний самоаналіз і самоактуалізація.

Розглянемо основні напрямки:

- адміністративно-організаційний, дотримання формально визначених прав та обов'язків;
- стратегічний, який реалізується шляхом встановлення цілей, визначення методів і засобів досягнення цілей, швидкого сприйняття великих обсягів інформації та вивчення новітніх технологій;

- планування, визначення загальних завдань і конкретних завдань, термінів поетапного виконання та методів виконання;

- експертне консультування, процес групової діяльності забезпечує компетентність експерта, авторитет якого вимагає достовірність отриманої від нього інформації;

- комунікативний, який шукає експерта як джерело різноманітної інформації та ефективного комунікатора на всіх рівнях знань;

- психотерапія, аналіз та врахування емоційного стану групи в життєдіяльності, підтримання хорошої психологічної атмосфери;

Потрібно бути репрезентативними та ефективно спілкуватись із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших установ та організацій).

Важливу роль у навчальній діяльності сприяє формуванню навчально-психологічних умінь і навичок.

Навчальні аспекти включають:

- здатність до сприймання через навчання спостережливості – це дозволяє усвідомити внутрішній світ інших, дає змогу в процесі виховного впливу зрозуміти своє становище, побачити зміни в особистості, виправити негативну діяльність, розвинути позитивні риси;

- конструктивні здібності, які можна успішно продемонструвати та розвинути свою особистість у команді, що дозволяє передбачити досягнення та змінити поведінку в конкретних навчальних ситуаціях;

- педагогічна здатність, що забезпечує ефективне засвоєння основних знань з урахуванням рівня розвитку, самостійність, спрямованість на стимулювання уваги та волі;

- комунікативні навички, що сприяють ефективному виконанню функцій процесу спілкування: інформаційні (надсилання та отримання інформації);

- пізнавальні (підбір інформації, необхідної для професійної діяльності);

- управлінські (уміння впливати на підлеглих);
- розвивальні (вимагають необхідного впливу професійних і особистісна якісна освіта) та емоційність (емоційне спілкування, усвідомлення психологічного стану тощо);
 - організаційні здібності, спрямовані на забезпечення певних компонентів життєдіяльності;
 - особистісні властивості, такі як природна обдарованість, здатність встановити та підтримувати авторитет, відповідність педагогічних навичок, готовність протистояти різноманітним ситуаційним викликам, оптимізм і гарне почуття гумору, достатня психомоторна здатність, пов'язана з рівним психофізичним здоров'ям, а також гностичні можливості, ефективність та здатність до самовдосконалення, здатність аналізувати явища та ситуацію. Ефективність позитивного процесу впливу на студентів залежить від успішної взаємодії та взаємопорозуміння, спільної діяльності викладача в життєвому, особистісному і спортивному розвитку кожного студента.

Враховуючи вищесказане, вбачається, що всі професійно значимі зміни та навички студентів досягаються в процесі духовно-інтелектуального та фізичного виховання та зростання.

Основне завдання закладу вищої освіти полягає у забезпеченні якісної освіти та підготовці кваліфікованих фахівців у різних галузях знань. Це включає в себе надання студентам доступу до актуальної та глибокої наукової інформації, розвиток критичного мислення та аналітичних навичок, підтримку студентської творчості та дослідницької активності, а також формування цінностей та моральних принципів. Крім того, заклад вищої освіти має сприяти розвитку особистості студента, підтримувати його в процесі самореалізації та формування професійної та громадянської ідентичності.

Отже, виховання та навчання на засадах духовності визначається цінностями, стандартами та підходами, що спрямовані на підтримку здорового

способу життя, особистісний розвиток та командний дух. Основні складові можуть включати:

1. Етика: Підтримка високих стандартів поведінки, відданості людським цінностям та дотримання правил і норм.

2. Розвиток співпраці: Сприяння співпраці та командній роботі між студентами, викладачами та адміністрацією для досягнення спільних цілей.

3. Здоровий спосіб життя: Заохочення до регулярної фізичної активності, правильного харчування та загального збереження здоров'я.

4. Підтримка та взаємоповага: Створення сприятливого середовища для розвитку особистості та досягнення успіху кожного учасника закладу.

5. Професійний розвиток: Забезпечення можливостей для навчання та розвитку учасників, включаючи підвищення кваліфікації педагогів.

Виховання і навчання здобувачів вищої освіти на засадах духовності відіграють важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості та підготовці кваліфікованих фахівців, здатних до моральних, етичних та соціальних викликів сучасного світу.

Принципи духовності в освіті сприяють розвитку ціннісного світогляду, внутрішньої мотивації до саморозвитку та самоосвіти, а також вихованню громадянської відповідальності та поваги до інших.

Навчальні заклади вищої освіти мають велику відповідальність за формування духовних цінностей у студентів, наділяючи їх знаннями, навичками та відповідальністю перед суспільством.

Отже, виховання і навчання на засадах духовності не лише сприяють особистісному розвитку кожного здобувача освіти, а й формують основи для побудови гармонійного суспільства, заснованого на принципах моралі, справедливості та взаєморозуміння.

З огляду на вищезазначене, питання створення здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти є актуальним на сучасному етапі та впливає на якість освіти. Таке освітнє середовище забезпечує високий рівень комфорту учасникам навчального процесу, позитивно впливає на навчальну

мотивацію студентів, задовольняє освітні потреби здобувачів та суспільства. Корпоративна культура в закладі створює сприятливе середовище для досягнення професійних цілей та особистісного розвитку. Освітній простір створюється завдяки інноваційності освітнього середовища. Базисними в цьому сенсі є корпоративна культура, формування здорового способу життя студентської молоді, впровадження здоров'язберезувальних технологій, які передбачають розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності. Неодмінною умовою є виховання і навчання здобувачів вищої освіти на засадах духовності, для формування гармонійно розвиненої особистості, кваліфікованого фахівця, готового до моральних, етичних та соціальних викликів сучасного світу.

В сучасних умовах зростає важливість розуміння та прийняття осмисленого підходу до свого життя, що включає формування здорового способу життя. Вивчення питань мотивації та детермінант цього процесу стає надзвичайно актуальним, оскільки умови непередбачувані та швидко змінюються, що обумовлює перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». №3808-ХІІ від 24.12.1993. Редакція від 25.07.2021.
2. Басараба Н.А. Сучасні тенденції розвитку інформаційно-комунікаційних технологій в освіті: зб. *Матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції в рамках Міжнародного освітнього форуму «Цифрова трансформація освіти»*. Рівне: РОІППО, 2020. 78 с.
3. Захарчин Г.М. Корпоративна культура: *Навчальний посібник*. Національний університет «Львівська політехніка». Львів. 2011. 317 с.
4. Кремень В.Г., Луговий В.І. Гуржій А.М., Савченко О.Я. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні. *Національна академія педагогічних наук України*; за ред. В.Г. Кременя. К. 2016. 224 с.
5. Оніщук Л.М. Педагогічні аспекти управління у сфері фізичної культури та спорту. *Трансформації вищої педагогічної світи і український контекст*.

Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференція з міжнародною участю. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2021. С. 123–127.

6. Оніщук Л.М., Баштовенко О.А. Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю. Перспективи та інновації науки. *Серія: Педагогіка спортсменів. Випуск № 15 (33). 2023. С.400–413.*
7. Пермяков О.А., Оніщук Л.М., Йопа Т.В., Остапов А.В. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти* : збірник наукових праць. ДВНЗ «ДДПУ»; гол. ред. проф. Л.Г. Гаврілова. Слов'янськ : ДДПУ, 2020. Вип. 13. С. 102–127.
8. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 215–220.
9. Проценко Г.В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди. Автореферат дисертації за спеціальністю 24.00.01. Київ, 2010. 20 с.
10. Рибалко Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Випуск 147. Т. II. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 118–121.
11. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. *Монографія. Моделювання компетентісної професійної освіти в контексті Євроінтеграції*. Дніпро 2021. С. 276–289.
12. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: *монографія*; за заг. редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50–89.

13. Рибалко Л.М. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: *колективна монографія*. Полтава: НУПП. 2022. 240 с.
14. Сутула В.О., Особливості сучасних організаційних інновацій у системі фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №1. С. 99–106.
15. Харко О.С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», 14. 2022. 46–56.
16. Цюняк О.П. Інноваційне освітнє середовище як чинник професійного становлення майбутніх магістрів початкової освіти. *Прикарпатський Національний університет імені Василя Стефаника*. Випуск 14. Т. 1. 2019.

4.2. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в закладі загальної середньої освіти

Розвиток масової фізичної культури і спорту в загальноосвітніх школах націлений, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток і рухову активність. Необхідно за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою і спортом більшу кількість учнів. Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація і проведення загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів.

Головна мета сучасного фізкультурно-оздоровчого руху – сприяння зміцненню здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової активності.

Рівень оздоровчої рухової активності у школярів ще далекий від бажаного. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22%, а тому й дефіцит складає приблизно 80%. Ця проблема найбільш гостро стоїть перед загальноосвітньою школою, що є базовою ланкою у процесі фізичного виховання підростаючого покоління. Звичайно, привчити себе до щоденного рухового навантаження нелегко навіть дорослому. Дитині тим більше. Вчитель фізичної культури повинен навчити молодь піклуватись про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни, формувати активну позицію здорового способу життя.

Система оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в сучасній школі потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій адміністрації, школи, класних керівників, вчителів-предметників, вихователів груп подовженого дня, керівників секцій, клубів, медичних працівників, бібліотекарів, за підтримкою батьків.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури та позакласній роботі забезпечує підвищення фахової

майстерності вчителя, а також дає змогу підвищити ефективність фізичного виховання та його вплив на розвиток організму школярів, оптимізацію їхньої рухової активності й мотивацію щодо здорового способу життя.

В сучасному світі суттєво піднімається роль фізичної культури і спорту як фактору удосконалення людини і суспільства. Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт в цілому стають таким соціальним феноменом, який об'єднує силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства. В багатьох закордонних країнах фізкультурно-оздоровча и спортивна діяльність об'єднує зусилля держави, його владних, суспільних і приватних організацій, закладів і соціальних інститутів.

Стійка світова тенденція підвищення соціального значення фізичної культури і спорту проявляється в підвищенні ролі держави в їх розвитку, в самому широкому використанні фізичної культури і спорту в зміцненні здоров'я населення. За фізичним станом людського потенціалу Україна суттєво відстає від передових країн. Здоров'я і здоровий спосіб життя поки не займають перші місця в ієрархії потреб людини нашого суспільства. На теперішньому етапі здоров'я дітей і молоді має загрозливий характер і динаміка розвитку показників здоров'я неблагополучна. Сьогодні майже не зустрінеш практично здорову дитину. Відсутність самої культури фізичного розвитку відчувається майже в кожній другій українській сім'ї. Не вироблена потреба до регулярних занять фізичною культурою. Інтенсивність навчального процесу учнів дуже висока, що теж являється одним із основних факторів послаблення здоров'я і росту кількості різноманітних відхилень в стані здоров'я. Починами цих відхилень є малорухливий спосіб життя (гіподинамія), накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, збільшена збудливість.

Тривога за результат і його очікування призводять до збільшення психічного навантаження, нервовим потрясінням, шкільним стресам і забирають бажання бути активним. Всі ці вищеперераховані причини призводять до того, що дитина не тільки має проблеми зі здоров'ям, але ще у неї з'являються

проблеми особистісного характеру. Відсутність стійких інтересів і захоплень, пов'язаних з розширенням свого кругозору, апатія. Закритість - це ті симптоми, які пов'язані з малорухливим способом життя. При цьому національна система фізичного, духовного і морального оздоровлення населення, пропаганди здорового способу життя потребує негайного коректування. Тому всі середні загальноосвітні навчальні заклади ставлять перед собою мету: покращити здоров'я школярів, приймати міри по покращенню людського ресурсу, формування у школярів здорового способу життя, нових цінностей, включаючи високий рівень національного патріотизму.

Фізична культура, здоровий спосіб життя, являючись однією із граней загальної культури людини, в більшості своїй визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих задач. Турбота про розвиток фізичної культури і спорту серед школярів – сама важлива функція, стратегічна задача виховної навчальної лінії школи, що забезпечує введення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкриває широкий простір для виявлення здібностей учнів, задоволення їх інтересів і потреб, активізації людського фактору.

В фізкультурно-спортивній сфері через різноманітність її організаційних форм максимально збалансовані і зближені суспільні інтереси. Вона сприяє довголіттю людини, згуртуванню сім'ї, формуванню здорового морально-психологічного клімату в різних соціально-демографічних групах, зниженню травматизму і захворюваності.

Здоров'я людини – національне багатство, яким людина володіє не тільки для себе, тому що без здоров'я не може бути ні високоякісної праці, ні радості, ні науково – технічного прогресу.

Пропаганда здорового способу життя – це форма профілактики розповсюдження наркотиків, алкоголізації дітей і підлітків, попередження бродяжництва і безконтрольності з боку батьків. Школа є універсальним середовищем формування нової якості життя, де здоров'я духовне, моральне і фізичне стає звичною формою проживання індивідууму. Саме навчальні заклади

є тим місцем, де діти і підлітки проводять більшу частину свого активного часу і визначають їх подальшу долю. Специфіка процесу навчання полягає у великому і виховному потенціалі. І сучасному педагогу необхідно не тільки замітити глобальні зміни в суспільстві, але і зрозуміти його нові вимоги до випускників, що виходять в самостійне життя, для того, щоб мінімізувати їх труднощі в адаптації до дорослого життя. Там, де суперечності у відношенні до світу і до себе стають конфліктними, заглиблюються і загострюються, а не вирішуються, там виникають внутрішні передумови для відхилень в поведінці, а в подальшому – в формуванні негативних якостей. Депресивні переживання, нерозбірливість почуттів підлітків стають факторами особливої вразливості. Тому школа має можливість стати безпечним місцем, що захищає підлітків від негативних факторів, що впливають на їх розвиток і психосоціальне благополуччя; стати середовищем, що забезпечує формування культури, відповідно нормам поведінки і здорового способу життя.

Позакласна спортивна та фізкультурно-оздоровча робота стає невід'ємною частиною педагогічного процесу, що направлений на виховання всебічно фізично та духовно розвинутої особистості. Цьому сприяє організація і проведення спортивно-масових заходів.

Задачі організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в школі, які вирішуються в процесі позакласної роботи, дуже різноманітні:

- створення умов для соціалізації особистості підлітка на ранній стадії його розвитку;
- пропаганда і утвердження здорового способу життя серед дітей і підлітків, їх батьків, педагогів школи;
- сприяння зміцненню здоров'я, загартовуванню і різнобічному фізичному розвитку школярів;
- організація змістовного, пізнавально-розважального відпочинку дітей і підлітків;
- виховання їх в дусі патріотизму, колективізму і дружби, вироблення високих морально-вольових якостей, підвищення дисципліни та організованості;

- широкий розвиток окремих видів спорту в школі і підвищення спортивно-технічних результатів учнів;
- здійснення моніторингу здоров'я дітей і підлітків і оцінка ефективності проведених заходів;
- підбиття підсумків навчально-тренувальної роботи, виконання спортивної класифікації, виявлення інтересів дітей до окремих видів спорту, залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, пропаганда та популяризація спорту.

Школа має велику, неоціненну роль у фізичному вихованні підростаючого покоління. Через неї проходять діти, і від того, як вчитель зможе прищепити стійку любов до фізичної культури та спорту, залежить, наскільки міцними, здоровими і вольовими вступлять в доросле життя випускники школи.

Добре продумана система позакласної роботи багато в чому сприяє фізичному вихованню і розвитку спорту серед школярів. Щоб досягти масового охоплення учнів позакласною роботою, використовуються найрізноманітніші форми організації: спортивні змагання, фізкультурні свята, заняття в спортивних секціях тощо. Особливу увагу при проведенні цих заходів потрібно виділяти відповідності навчальному матеріалу, що вивчається на уроках, щоб поєднання навчальних і позакласних заходів сприяло вдосконаленню рухових навичок і вмінь дітей, сприяло зміцненню здоров'я, прищеплювало учням любов до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Проводячи спортивно-масові заходи, обов'язково необхідно враховувати вікові особливості учнів.

Молодший шкільний вік (1-4 класи) характеризується достатнім розвитком серцево-судинної і дихальної систем. Це дозволяє проводити заходи зі значної інтенсивністю дій. Проте, незважаючи на більшу рухливість, діти швидко втомлюються, їх увага нестійка. Тому в ході заходів робляться короткі перерви для відпочинку. У школярів в цьому віці наочно-образне мислення. Виходячи з цього, організуються конкурси, естафети, свята на основі сюжетів казок.

Оскільки координація рухів у дітей ще не досконала, в заходи включаються дії, що вимагають прояв точності рухів, відчуття часу і простору.

Слабкий розвиток м'язів (особливо черевного пресу і спини) не допускає використання вправ с активними єдиноборствами, з перенесенням і передачею одне одному важких предметів. Разом з тим не протипоказані короткочасні силові вправи (перетягування канату). У дітей в цьому віці починають активно формуватися навички суспільної поведінки, зацікавленість в спільних діях, вміння боротися за своє місце і загальний порядок в колективі. Проте у дітей ще слабо розвинута здатність до розумового аналізу, незважаючи на те, що багато з них вже вміють відповідально відноситись до своїх вчинків, приховувати переживання, проявляти почуття товариства.

Середній шкільний вік (5-6 класи) характеризується зростаючою стійкістю організму до прояву фізичних зусиль. Підвищуються функціональні можливості, зникають неекономні рухи, які вимагають затрати сил, що дозволяє дітям приймати участь в заходах з великою інтенсивністю і відносною тривалістю рухової діяльності. В цьому віці зміцнюється кістково-зв'язковий апарат, продовжує розвиватись м'язова система, формується і зміцнюється волюва сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість та ініціатива. Разом з тим діти не завжди правильно розбираються, в якому співвідношенні знаходяться самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість і обережність. В зв'язку з цим необхідно не допускати зайвого збудження і напруги.

Підлітковий вік (7-9 класи) характеризується інтенсивним розвитком і перебудовою всього організму. В заняттях фізичними вправами знаходять відображення багато особливостей цього перехідного віку, для якого характерно перетворення хлопчика в юнака, дівчинки – в дівчину. Посилено зростає кісткова система (особливо трубчасті кістки), діти помітно додають у зрості. Серцево-судинна система добре пристосовується до тривалих рухових дій безперервного характеру. До 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє покращенню координації, точності і економічності рухів. Фізіологічна

перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко виражається в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства. Тому необхідно проявляти тактовність і витримку, поєднуючи ці якості з вимогливістю.

У старшокласників (10-11 класи) широко застосовую вправи воєнно-прикладного характеру, спортивні ігри (волейбол, футбол тощо), всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без дотику і з дотиком до суперників.

Знання особливостей фізичного розвитку дітей дозволяє проводити спортивно-масові заходи на високому педагогічному рівні.

Фізкультурно-оздоровча робота у сучасному закладі загальної середньої освіти насамперед направлена на розвиток особистісних ресурсів, формування позитивних, стійких до стресу форм поведінки, установок на здоровий спосіб життя у школярів.

Спортивно-масова робота застосовується для залучення школярів до організованої спортивної зайнятості і участі в спортивно-масових заходах різного рівня. В той же час вказані види діяльності передбачають сукупність соціальних, правових і педагогічних мір по виявленню і усуненню причин і умов соціально обумовлених відхилень в поведінці неповнолітніх, і передбачає індивідуальну роботу з дітьми «групи ризику», що перебувають на обліку.

Педагогічні зусилля школи сконцентровані на організації роботи, яка направлена на формування у молодого покоління орієнтації на здоровий образ життя, створення єдиного соціокультурного простору на території школи. Перед кожним вчителем фізичного виховання виникає питання, як організувати діяльність учнів на уроці, щоб дати кожному учню оптимальне навантаження з врахуванням його підготовленості, групи здоров'я, як розвивати інтерес учнів до занять фізичними вправами, потребу в здоровому способі життя, враховуючи появу більш сильніших інтересів в житті школярів, як зробити заняття фізичними вправами і спортом більш цікавими для всіх дітей, як зробити, щоб заняття фізичними вправами і спортом впливали на учнів, стимулюючи їх

свідомий саморозвиток, самовдосконалення, самореалізацію. Тому ця проблема актуальна як для педагогічної науки, так і для практики.

Нова мета виховання висуває на перший план індивідуальний гуманістичний підхід до особистості дитини. Однією з задач є розстановка акцентів в навчально-виховному процесі на необхідності збереження і підтримки здоров'я в будь-якому віці і психолого-педагогічних технологіях формування активного психологічного захисту, ціннісного відношення до здоров'я, індивідуальної стійкості до життя.

Умовами розробки і реалізації концепції як цілісної системи пропаганди здорового життєвого стилю серед школярів є:

- соціально-економічне і правове забезпечення державної системи пропаганди здорового образу життя і досвіду роботи системи освіти міста та району;
- етапність шкільної системи по формуванню здорового образу життя з чітким визначенням стратегічних і тактичних цілей кожного етапу;
- узагальнення і рефлексія напрацьованого в школі досвіду роботи.
- моніторинг здоров'я школярів на кожному етапі становлення і функціонування системи.

Головним організаційно-управлінським механізмом реалізації концепції організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в школі є програмно-цільовий підхід до формування політики оздоровлення шкільного населення.

Стратегічною метою розвитку фізичної культури і спорту серед школярів, яка реалізується в шкільному навчально-виховному середовищі на основі зусиль педагогів, психологів, працівників правоохоронних органів, медичних працівників, представників соціальних служб і культури, засобів масової інформації і громадськості, є установка у підростаючого покоління на здоров'я, як життєву цінність, розвиток адаптаційних механізмів, що забезпечують оптимальну взаємодію з навколишнім світом.

Стратегія дій направлена на створення максимально сприятливих умов для оздоровлення школярів, максимальне їх залучення в активні заняття фізичною культурою і спортом, участь у спортивно-масових заходах.

Стратегія передбачає реалізацію заходів, які направлені на:

- формування особистісних ресурсів, що забезпечують розвиток у дітей та молоді соціально-нормативного життєвого стилю з домінуванням цінностей здорового образу життя;
- формування психолого-педагогічних ресурсів сім'ї, які допомагають вихованню у дітей та підлітків основ здорового образу життя і формуванню здорового життєвого стилю;
- провадження в навчально-виховне середовище сучасних педагогічних і психологічних технологій, що забезпечують формування цінностей здорового образу життя;
- розвиток єдиного соціокультурного середовища як гаранта безпечного простору життя для дитини і його сім'ї.

Принципи організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи:

- будь-яка негативна поведінка, образ життя, звички неповнолітніх – це проблема, і вона не може бути вирішеною заборонними і каральними методами. В основі всіх допустимих способів її вирішення лежать принципи переконання, повноти інформації, доброї волі, дотримання особистих прав, доступності та безкоштовності занять;
- кожна доросла людина має право розпоряджатися власним здоров'ям на власний розсуд. Саме тому, що вибір робить людина, будучи дорослою, підлітки, не будучи дорослими, не повинні палити, вживати алкоголь та наркотики;
- важливою є задача перешкоджання залученню неповнолітніх до тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії;
- пропагандистську роботу здійснюють по роду діяльності перш за все вчителі фізичної культури та інші педагоги школи.

Згідно із законом України «Про освіту» учні загальноосвітніх шкіл зобов'язані турбуватись про своє здоров'я, прагнути до морального, духовного, фізичного розвитку і самовдосконалення. З цією метою в школах проводяться фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи.

Цільові орієнтації проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи:

- досягнути максимально можливого рівня фізичного розвитку і здоров'я, створювати умови для оздоровлення учнів засобами фізичної культури і спорту.

- готувати до життя, захисту Батьківщини;

- зміцнювати здоров'я, загартовувати організм учнів;

- проводити заходи по профілактиці захворювань;

- формувати в учнів потребу бути здоровим, а також стійкий інтерес до фізичної культури і спорту;

- формувати настанову на здоровий спосіб життя: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, особисту гігієну, відмову від шкідливих звичок;

- надати дітям і батькам знання по використанню засобів фізичної культури в житті;

- проводити моніторинг здоров'я школярів, їх фізичним розвитком, руховою активністю і рівнем усвідомлення цінності здоров'я.

Сучасна модель фізкультурно-оздоровчої і спортивно масової роботи повинна ставити перед собою наступні задачі:

- збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів;

- усебічний розвиток фізичних здібностей у школярів;

- відбір перспективних і талановитих у видах спорту учнів, яким рекомендується заняття в спеціальних учбово-спортивних закладах;

- розвиток уміння адаптуватися до складних життєвих ситуацій і протистояти високим стресовим навантаженням;

- постійність і наступність процесу фізичного виховання на всіх вікових етапах життєдіяльності школярів;
- проведення різноманітних форм спортивно-масової роботи, які б задовольнили інтереси всіх вікових груп школярів;
- збільшення кількості школярів, що займаються в фізкультурно-оздоровчих і спортивних секціях;
- створення максимально комфортних умов для оздоровлення школярів і масове охоплення їх заняттями фізичною культурою і спортом.

Школа повинна забезпечувати охорону здоров'я учнів, яка включає в себе пропаганду і навчання навичкам здорового способу життя, організацію оздоровлення, створення умов для занять фізичною культурою і спортом, організацію не тільки уроків фізичної культури, але і організацію фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з акцентом на вирішення оздоровчих завдань, не порушуючи при цьому навчального процесу.

Всі шкільні, районні заходи повинні плануватись рівномірно протягом навчального року і проводитись в позаурочний час, а також під час осінніх, зимових і весняних канікул у формі фізкультурних свят, Днів здоров'я і спорту, спортивних змагань, туристичних заходів, фестивалів. При проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань використовується національна символіка і атрибутика.

Протягом навчального року в школі рекомендується проводити наступні фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи із школярами:

1. Змагання по видах спорту круглорічної спартакіади (наприклад, осінній крос «Золота осінь», волейбол, міні-футбол, баскетбол, турніри з шахів). Дні здоров'я (весняні і осінні), День гімнастики, рицарські турніри («Сильні, сміливі, спритні», «Нумо козаки», «Нумо дівчата», «Самий спортивний клас», «Сильному роду нема переводу», «Новорічний КВК» (за здоровий спосіб життя).

2. Фізкультурні свята: «Тато, мати, я – спортивна сім'я», «Веселі козачата», «Козацькі перегони», «Ми – майбутнє України», «Олімпійське лелечення», «Захисник Вітчизни», «Веселі старти», «Олімпійські надії»,

«Спортивна зміна», «Фізкультурник України», «Вас викликає Спортландія», «Я, ти, він, вона-разом ми міцна сім'я», «Знаю і вмію» (до Дня захисту дітей), «Юні туристи-екологи».

3. Участь в шкільних лігах по ігровим видах спорту.

4. Підготовка та участь збірних команд школи до участі в районних змаганнях.

Особливе місце серед фізкультурно-оздоровчих заходів в школі відводиться Дням здоров'я, спорту і туризму. Ці заходи являються активною формою відпочинку і сприяють зниженню втомлюваності, протидіють захворюваності і покращують працездатність учнів. Крім цього, вони сприяють зміцненню здоров'я учнів, формуванню в них життєво необхідних рухових навичок та вмінь, виховують свідому дисципліну, працелюбність, формують основи здорового способу життя. Однією із задач Днів здоров'я, спорту і туризму являється досягнення максимального оздоровчого ефекту.

В організації фізкультурно-оздоровчих заходів можуть приймати участь представники спортивних шкіл. Великий виховний ефект дає присутність і участь в спортивних святах знаменитих спортсменів (це можуть бути випускники школи, які досягли високих результатів у спорті). В зміст Днів здоров'я, спорту і туризму можуть бути введені як фізкультурно-оздоровчі заходи, так і спортивні змагання (по видах спорту між класами, матчеві зустрічі між командами паралелей класів, дні бігуна, стрибуну, баскетболіста тощо). Комплексні змагання по народних рухливих і спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, конкурси в окремих вправах – метання набивних м'ячів, кидки баскетбольного м'яча в кільце, удари по воротах, олімпіади, брейн-ринги.

Під час проведення змагань (під час перерв, або підведення підсумків змагань), живий інтерес у вболівальників викликають показові спортивно-гімнастичні виступи, що роблять даний захід ще більше цікавим. З цією метою актуальним є створення груп підтримки з організацією їх регулярних тренувань і змагань.

З метою формування здорового способу життя учнів проводяться Дні здоров'я і спорту, присвячені початку навчального року, а в другій половині травня – фізкультурне свято, присвячене закінченню навчального року, з підведенням підсумків спартакіад. Спортивні свята зазвичай присвячуються видатним подіям в житті країни, в спорті, знаменним датам, традиціям школи. Досвід роботи показує, що свята проходять успішно тоді, коли програма передбачає заходи, в яких можуть прийняти участь глядачі: самі прості вікторини, атракціони, конкурси. Будь-яке свято повинно бути розраховане на свого глядача і учасника, як по тематиці, так і по часу проведення.

Всі частини програми свята – спортивну, фізкультурно-оздоровчу, видовищну – необхідно поєднати в добре продуманому сценарному і режисерському плані. В сценарії вказується опис організації початку заходу, наприклад, урочисте шикування учнів, підйом прапора під Гімн України, вхід команд під музику «Козацького маршу», вступне слово ведучого або представника адміністрації школи, представлення членів журі, виступи відомих спортсменів, учнів школи, батьків чи запрошених тощо.

Опис організації закриття заходу включає в себе урочисте шикування учнів, заключне слово адміністрації школи, підведення підсумків заходу, нагородження переможців, призерів, класних керівників.

При підготовці фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів вирішуються питання оформлення місць проведення змагань, виготовлення лозунгів, афіші. Все яскраве притягує увагу вболівальників і глядачів. Успішними є і стінні газети, що виготовлені самими учнями. Також задіяні і засоби наочної пропаганди фізичної культури і спорту, такі як стенди, плакати, вітрини.

Дуже дієвою формою пропаганди фізкультури і спорту і виставки дитячих фотографій, що показують даний захід, практику роботи всього фізкультурного колективу, а також виставки портретів кращих спортсменів, тренерів і організаторів фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових змагань.

Проведення Днів здоров'я або спортивних свят буде більш результативним, якщо в програмі спортивного свята буде організований запис бажаючих до фізкультурно-оздоровчих груп і спортивних секцій.

В останні роки, починаючи з Євро-2012 часто проводяться «Уроки футболу», «Години футболу», які є комплексними фізкультурно-спортивними заходами, направленими на пропаганду здорового способу життя серед дітей і шкільної молоді, популяризацію футболу, як найбільш масового і доступного із всіх ігрових видів спорту. Проведення «Уроку футболу» («Години футболу») передбачає створення гуртків і спортивних секцій по футболу, залучення учнів до занять в них, проведення змагань по футболу в програмі шкільної спартакіади, Днів здоров'я, фізкультурно-оздоровчих свят, вікторин, олімпіад, різних конкурсів, різноманітних малюнків, виставок малюнків, фотографій на футбольну тематику.

А цікавий захід – це добре підготовлений захід. Для досягнення успіху необхідно дотримуватись ряду вимог, вивести «формулу успіху». Все починається з визначення мети, задачі. Починати готуватись до спортивного заходу треба заздалегідь, не менше, як за 2 тижні. Необхідно розробити план дій підготовки до свята:

1. Визначити тему, вид заходу.
2. Знайти однодумців, зібрати команду, яка буде допомагати готувати захід, свято.
3. Розділити обов'язки.
4. Вибрати місце, час проведення заходу.
5. Визначити учасників заходу.
6. Забезпечити інформування.
7. Скласти положення, розробити сценарний план.
8. Визначити матеріальні витрати.
9. Продумати музичний супровід і красиве оформлення майданчика.
10. Підготувати призи, сувеніри учасникам заходу.
11. Забезпечити фотозйомку і, якщо є можливість, відео.

12. Забезпечити порядок і медичне обслуговування.
13. Підготувати майданчик: прибирання до і після свята.
14. В кінці проаналізувати проведений захід: що вийшло, а що ні.

Команда однодумців – це колеги по роботі, педагоги, що працюють в класах, організатори. І ось, коли команда зібрана, розподіляються обов'язки. Краще всього кожному давати завдання «по душі». В залежності від виду заходу, кількості учасників, вибираємо місце проведення. Спортивне свято краще всього проводити на спортивному майданчику, а оздоровчі заходи – в залежності від зайнятості учнів і колег. Для молодших школярів краще всього проводити захід зранку. Для підлітків і старшокласників – після уроків, або у вихідний день.

Будь-який захід повинен бути цікавим як дорослим, так і дітям, навіть якщо він розрахований на певну вікову категорію. Одні можуть бути учасниками, інші – глядачами. Але можна провести і майстер-клас, і конкурс для вболівальників. Головне, створити атмосферу веселощів, радісного настрою, відчуття свята.

До проведення спортивних свят можна запросити волонтерів, спортсменів, минулих випускників запрошеннями, які будуть миттєво створювати відчуття свята, підвищувати настрій.

До будь-якого заходу потрібно скласти положення, продумується сценарій, і при цьому необхідно враховувати, що всі етапи змагання, ігри повинні подобатись всім учасникам, всім доступне фізично виконати це завдання. І, звичайно, ведучий має вміти імпровізувати, завести публіку. А як створити хороший настрій? Це музика, веселі пісні – вже будуть налаштовувати всіх на позитив. Можна використати повітряні кульки, кольорові стрічки, стінгазети.

Готуючись до свята, необхідно продумати про призи для учасників, маленьких сувенірах для гостей заходу. Необхідно також мати запасні призи. А якщо це ігри, то конкурси повинні будуватись так, щоб кожен з учасників хоч раз став переможцем. Для молодших школярів дуже важливо отримати приз, щоб похвалитись вдома, показати з гордістю друзям.

Для підготовки фото-, відео звіту назначити відповідальну людину, дати їй завдання заздалегідь зробити пробні знімки на тому майданчику, де буде проходити захід.

Важливий момент при проведенні будь-якого заходу – це забезпечення здоров'я та безпеки учасників. Вчасно проінформувати медичну сестру про проведення змагань. Також варто назначити відповідальних за порядок із своїх колег.

Запрошуючи додому гостей, ми затіваємо генеральне прибирання. В даному випадку теж варто подумати і потурбуватись про чистоту місця проведення до і після заходу.

Ну, ось і музика відлунала, повітряні кульки полетіли, учасники розійшлись – захід закінчився. Саме час підвести підсумок. Краще все одразу розписати, що вдалось, що – не дуже. Адже на помилках вчимося. Важливо не повторювати їх при проведенні наступних заходів, а позитивні моменти – навпаки. Жоден захід не вийде, якщо робити його без душі.

Атмосфера будь-якого заходу сприяє більш тісному дружньому спілкуванню батьків, дітей і педагогів, що являється самим актуальним у сучасній шкільній освіті і до чого прагнуть усі учасники даного процесу.

Заходи фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової направленості вирішують одну із самих важливих задач = задачу організації дозвілля, формування здорового способу життя, так як у дітей і підлітків дуже часто присутнє споживацьке відношення до життя, агресія, лінь, невміння протистояти життєвим труднощам, гостро сприймати оточуючу дійсність. А звідси – і алкоголь з наркотиками, і віртуальний світ, який доступний більшій кількості школярів. І саме тут, залучаючи дітей та підлітків до систематичних занять фізичною культурою, масовими видами спорту, різноманітними позашкільними заходами, ми вчимо їх поборювати біль, небажання, слабкість і страх, які зустрічаються в повсякденному житті.

На фоні сьогоднішньої інфантильності, депресії і байдужості, спортивне життя здається чимось особливим. Основні психологічні якості, які

виробляються в процесі фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів – це воля, концентрація уваги, організованість, впевненість в собі, емоційна стійкість, самоконтроль. І по мірі розвитку школи, побудови системи суспільно-сімейного виховання, що орієнтований на пріоритет цінностей здоров'я в підлітковому і дитячому віці, цілі і завдання проведення заходів спортивної спрямованості можуть уточнюватися і конкретизуватися в залежності від потреб сучасності.

Література

1. Наказ МОН України від 27.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів».
2. Наказ МОН України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
3. Андрошук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. Тернопіль : «Підручники і посібники», 1998. 112 с.
4. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйнецький О.А. 2011 368 с.
5. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник. Луцьк : «Вежа». 2000 248 с.
6. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державний комітет з фізичної культури і спорту України. Київ, 1998. 20 с.
7. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль : «Підручники і посібники», 2000. 80 с
8. Куруцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: «Олімпійська література». 390 с.

9. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”. Тернопіль : СМП “Астон”, 2000. 132 с.
10. Мазур Р.С. Організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах. Випускна робота. Київський університет імені Бориса Грінченка, інститут післядипломної педагогічної освіти, НМЦ гуманітарної освіти та виховання. 24 с.
11. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі : [добірка статей]. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 16-17. С. 5-20.
12. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота. Черкаси, 2013. 278 с.
13. Цибульська В.В. Організація та методика спортивно-масової роботи. Умань, 2014. 220 с.

4.3. Особливості формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів з порушенням зору

Сучасний стан цивілізаційного розвитку висуває нові вимоги до системи національної освіти й виховання молодого покоління, особливо це стосується дітей, які мають певні вади психічного й фізичного розвитку. Як зазначено в основних положеннях Концепції національного виховання, його сутність і особливості полягають у тому, що український народ вступив у нову еру свого історичного розвитку. Разом з перспективами вільного розвитку України відкриваються широкі можливості для гуманістичного розвитку освіти, науки, культури, що вимагає докорінної перебудови й реформування процесу виховання молодого покоління. У зв'язку з викладеним вище, дитинство – це такий період, коли формуються основні якості особистості, які успішно забезпечують психологічну стійкість, позитивні ціннісні орієнтації людей, життєдіяльність, цілеспрямованість, самоактуалізацію. Провідні педагоги – І. Бех, О. Василькова, В. Григоренко, Я. Коменський, М. Котляров, Н. Максимова, С. Омельченко, О. Пехота, В. Поуль, С. Сірополко, І. Сорока, В. Шахненко, Г. Шевченко – аргументовано доводять, що ці духовні якості особистості не розвиваються спонтанно, а формуються в умовах виховних систем, освітньо-виховного середовища, інтерактивних педагогічних технологій, які в повному обсязі враховують індивідуальні особливості, стан здоров'я, ціннісні орієнтації, спосіб життя, обдарованість дітей і підлітків.

Ця педагогічна ідея набуває особливо актуального значення в соціально-педагогічній системі виховання дітей з вадами психічного й фізичного розвитку, до яких належать учні з порушенням функцій зорового аналізатора.

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти, виховання, фізичної й соціальної реабілітації учнів спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушенням зору, але вона може бути ефективною тільки за умови виховання в цих дітей ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Проблема збереження й удосконалення здоров'я дитини, учнів, які мають особливі психофізичні потреби впродовж навчання в загальних і спеціальних навчальних закладах, є стратегічною для держави, для національної системи освіти.

Концепція збереження та вдосконалення здоров'я дітей і підлітків, формування в них особистісно-ціннісного відношення до здоров'я як духовно-соціальної категорії, духовного й соматичного надбання є основним лейтмотивом освітньої політики в демократичному суспільстві. Політика такого змісту закладає підґрунтя для ефективного формування фізичних, психічних, соціальних компонентів особистісно орієнтованої ціннісної моделі особистості.

Проблема здоров'я людини, за аргументованим висновком І. Беґа, постає сьогодні однією з найбільш актуальних, адже стан громадського здоров'я є важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни світу. Особливу тривогу проявляє автор, коли наводить статистичні дані щодо стану здоров'я дітей і підлітків України про те, що дитяча захворюваність зросла за багатьма показниками, 80% дітей дошкільного віку мають відхилення у здоров'ї; нервово-психічними розладами, зокрема неврозами, страждає третина школярів. До закінчення 11-го класу в 42% учнів – хронічні захворювання, 50% школярів мають порушення в розвитку й функціях різних систем організму.

Важливим аспектом розуміння психолого-педагогічного механізму виховання в дітей і підлітків ціннісного ставлення до здоров'я як духовно-соціальної категорії є опір на фундаментальний висновок Б. Ананьєва, який у наукових працях довів, що внутрішні відношення особистості перетворюються в певні вольові якості, уподобання, смаки, потреби, моральні звички, у певний стиль внутрішнього життя людини.

Формування внутрішнього відношення дітей і підлітків з порушенням зору до здоров'я, до змісту й умов корекційно-реабілітаційної їх діяльності, на думку таких учених, як Р. Азарян, М. Амосов, В. Бондар, С. Вільчковський, В. Єрмаков, А. Жабоедов, Т. Попов, Б. Сермеєв, Є. Синьов, Б. Шеремет, є базовою умовою ефективної інтеграції учнів цієї нозології в систему соціально-

суспільних відносин, формування позитивної Я-концепції” їхньої особистості, оптимістичних сподівань на майбутнє, професійного самовизначення, особистісно-соціальної самореалізації У цьому контексті теоретичного дослідження важливим для теорії й методики виховання дітей і підлітків з порушенням зору є те, що внутрішнє відношення особистості до себе та навколишнього середовища в особистісно-ціннісному аспекті забезпечує ефективний розвиток рефлексивних рис особистості, які, формуючись у процесі корекційного навчання й виховання, трансформуються у світоглядне відношення до здоров'я, здорового способу життя в діохронній системі їхньої фізичної й соціальної реабілітації.

Таким чином, аналізуючи організаційно-педагогічні підходи, теоретичну аргументацію, методологічне підґрунтя процесу виховання дітей і підлітків (в нормі і з вадами функцій зорового аналізатора), можна зробити узагальнення відносно того, що рефлексивні виникають у результаті пізнання самого себе й адекватного відношення до самого себе, на засадах яких виховується об'єктивна основа їх оцінних відношень.

Системний підхід до теоретико-методологічного аналізу наукових робіт з проблеми дослідження дозволив нам розглядати поняття „відношення до здоров'я” як ціннісно структуровану систему персоніфікованих домінантно реалізованих структурно-функціональних зв'язків особистості з соціальними, екологічними, культурологічними чинниками соціального простору, в умовах якого формується, зберігається й духовно-соціально реалізується як особистісно-суспільна цінність психічного й соматичного здоров'я особистості.

Структура поняття відношення до здоров'я в контексті змісту особистісно-ціннісного підходу до його виховання в дітей у нормі й з порушенням зору дозволила встановити, що ряд учених у галузі педагогіки й психології розглядають це явище як складну, багатокомпонентну та індивідуально (спадковість, умови і спосіб життя, ціннісне ставлення до здоров'я, екологічні умови добровільної згоди проживання в них) детерміновану психолого-педагогічну систему.

Так, В. Горащук відношення людини до здоров'я розглядає в аспекті формування культури здоров'я особистості, яка включає взаємопов'язані структурно-функціональні компоненти:

– програмово-змістовний компонент включає систему знань у галузі формування, збереження та зміцнення здоров'я в духовному, психічному й фізичному аспектах;

– потребнісно-мотиваційний компонент відображає світоглядну основу культури здоров'я;

– діяльнісно-практичний компонент характеризує результати оздоровчої діяльності особистості, включає систему критеріїв оцінки у дітей і підлітків рівня психічного, соматичного здоров'я, культури здоров'я.

Г. Апанасенко досить детально розглядає складну проблему депопуляції в Україні, наголошуючи при цьому, що одним з найбільш ефективних соціально-педагогічних чинників її вирішення є валеологічна освіта та виховання в населення здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності. При цьому він наголошував на тому, що в першу чергу це стосується дітей і підлітків.

Досить вагомий внесок у питання формування в особистості мотивації до здорового способу життя дітей і дорослих зробив М. Амосов, який наголошував, що здоров'я людини формується на основі закономірностей біосоціальної функціональної системи, якою є людина. Він аргументовано довів позитивний і негативний вплив психоемоційних і соціальних чинників на стан психічного і соматичного здоров'я людини, розробив та науково обґрунтував системи фізкультурно-оздоровчих заходів у індивідуальному житті дітей і дорослих.

У контексті нашого дослідження вважаємо за доцільне звернути увагу на цінність науково-методичних робіт Т. Бойченко, Л. Ващенко, В. Войтенко, А. Лук, Г. Нікіфоров, С. Омельченко, Л. Сергієнка, які аргументовано довели, що систематичні заняття фізичною культурою, спортом, загартуванням тіла, здоровий спосіб життя є важливими психолого-педагогічними умовами формування в дітей і підлітків різних соціальних категорій оптимального рівня

їхнього психічного, соціального й соматичного здоров'я. Ці науковці зробили досить вагомий внесок у діагностику психічного і соматичного здоров'я дітей і підлітків – і в нормі, і з вадами зору. Ними розроблено низку фізкультурно-оздоровчих програм, фітнес-технологій, програм психічної саморегуляції та психофізичної релаксації для дітей і підлітків, учнівської молоді.

В аспекті вирішення проблеми теорії й методики виховання в дітей і підлітків з порушенням зору ціннісного ставлення до здоров'я вагоме значення мають науково-методичні доробки таких учених, як Ш. Амонашвілі, К. Баханов, І. Бех, І. Брехман, І. Зязюн, Ю. Іванов, М. Котляров, В. Кукушкін, В. Романенко, В. Шахненко, які на теоретико-експериментальному рівні довели, що комплементарне поєднання уроків фізичного виховання, позакласних форм фізичної культури, позашкільних форм фізичного вдосконалення й самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-оздоровча організація дозвілля дітей і підлітків забезпечують виховання в них психічного, соматичного, соціального здоров'я, здорового способу життя, стійкої та свідомої потреби до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до загартування тіла. Ці дослідники заклали наукове підґрунтя інтерактивних форм фізичного виховання в системі спеціальних шкіл для дітей з особливими психічними й фізичними потребами. У наукових працях доведено, що особистісно орієнтований підхід до виховання дітей і підлітків різних соціальних категорій є ефективним при вирішенні складних питань інтеграції цих учнів у соціально-суспільні відносини країни шляхом управління їхнім духовним розвитком, формування в них ціннісного ставлення до здоров'я як особистісно-соціального надбання.

Системне дослідження мотивації діяльності учнів загальноосвітніх і спеціальних шкіл для дітей з порушенням функцій зорового аналізатора було здійснено К. Бахановим, Л. Вавіною, О. Вишневським, В. Григоренком, С. Євсєєвим, К. Журбою, С. Занюком, М. Кларіним, В. Ясвіним, які на основі сучасних методів дослідження психологічних і педагогічних параметрів особистості, впливу на неї інтерактивних технологій довели, що визначальним чинником ефективного виховання й навчання учнів є розвиток їхньої

мотиваційно-потребнісної сфери. Концептуальною основою оптимізації сучасної навчально-виховної системи вони вважають формування в загальноосвітніх і спеціальних школах „суб’єкт-суб’єктних” взаємодій учасників навчально-виховного й фізкультурно-оздоровчого процесу. Ці фахівці аргументовано доводять, що „суб’єкт-суб’єктні” взаємодії учасників навчально-виховного процесу повинні базуватися на основі випереджального духовного розвитку дітей і підлітків. Це пов’язано з тим, що інтенсивні міжособистісні взаємини, відношення партнерів навчально-виховного процесу один до одного, їхня взаємодія в умовах досягнення навчально-виховних цілей вимагають наявності в них таких моральних якостей, як самоорганізованість, толерантність, самоактуалізація, самоосвіта, самовиховання, працьовитість, самооцінка, партнеродомінантність.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що в освітньому середовищі досить глибоко й аргументовано вивчено питання організації навчально-виховного процесу в спеціальній школі для дітей з порушенням зору, сформульовано науково-методичні позиції структурування ціннісних, змістовних, організаційно-педагогічних, управлінських і мотиваційних компонентів педагогічного процесу. За нашим висновком, у цих науково-методичних роботах не знайшли аргументованої розробки питання органічного поєднання процесів духовного розвитку дітей і підлітків з процесами навчання, корекційного навчання, фізичної й соціальної реабілітації осіб з порушенням зору. Такий стан науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу в закладах освіти вимагає негайного вирішення цієї соціально-виховної проблеми. У такій постановці проблеми нашого дослідження важливе значення мають фундаментальні наукові праці І. Беха, В. Григоренка, Г. Шевченко, позиції їхніх наукових шкіл у системі освіти України.

Особливого методологічного й теоретичного значення набувають наукові праці І. Беха, який на міждисциплінарному рівні системно обґрунтував концептуальні позиції формування в дітей і підлітків ціннісного ставлення до здоров’я як духовно-соціальної цінності для ефективної самореалізації

особистості. В аспекті дослідження цієї проблеми він зазначає, що смислова позиція „здоров’я як цінність для є такою, що тільки починає утверджуватися на світоглядному зрізі й тому не має стійкої освітньої тенденції методично-виховного рівня, а отже, потрібні спеціальні дослідження в цій галузі науки. Учений аргументовано аналізує негативні тенденції у сфері особистісного відношення в освітньому просторі до здоров’я дітей, підлітків і дорослих, при цьому наголошуючи на тому, що традиційна інтерпретація здоров’я осмислюється передусім у межах таких понять, як нездужання, хвороба, лікування, лікар, медицина. І лише останнім часом цей контекст, значення якого, звичайно, не втрачається, а за багатьма параметрами, навпаки, зростає, стає не єдиним. Зокрема, дедалі більш значущим стає інший смисловий ряд, у якому це поняття узгоджується з такими поняттями, як можливості людини, її здатність пристосовуватися до навколишнього світу, фізичні та психічні ресурси, якість життя, її потенціал, нарешті, її життєвий світ. Дуже важливо, що при цьому акцентується зростаюча незалежність дитини, підлітка й дорослої людини від обмежень, які задаються її власною тілесністю. Викладені положення, наукова аргументація мають для системи спеціальної педагогіки, теорії й методики виховання концептуальне значення тому, що автор обґрунтовує основні ланки ефективного впливу педагогічних чинників у процесі формування особистості дітей і підлітків. У контексті нашого дослідження особливу наукову цінність має концептуальний висновок І. Беха, який пояснює, що доцільно організований виховний процес має в кінцевому підсумку сформувати у вихованця індивідуальну концепцію здоров’я. Звичайно, подібна концепція не є такою, що суттєво відрізняється від відповідної соціальної моделі, прийнятої в суспільстві. Момент індивідуальності тут виникає завдяки суб’єктивним цінностям і установкам, які створюють неповторність цієї особистості, автор далі розвиває цю науково-педагогічну ідею, стверджуючи, що індивідуальна концепція здоров’я особистості – це індивідуальний ідеал (духовний) здоров’я, який ефективно реалізується на психологічному оптимумі дитини, підлітка та дорослої людини.

З науковими ідеями, позиціями, працями, їх висновками погоджується В. Григоренко, який на значному експериментальному матеріалі в галузі корекційної педагогіки обґрунтував основні положення теорії мотивованого впливу диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів на психічний і фізичний розвиток особистості у процесі її формування фізичної і соціальної реабілітації. Базові положення цієї теорії є основою структурування освітніх, виховних, мотиваційних, ціннісних, організаційно-управлінських, „суб’єкт-суб’єктних” компонентів корекційно-виховного процесу осіб з особливими потребами психофізичного розвитку, зокрема й дітей з порушенням зору. Він аргументовано довів, що тільки на психофункціональному індивідуальному оптимумі повинні досягатися й вирішуватися цілі та завдання корекційно-виховного процесу, а це вже, як стверджує І. Бех, вихід за межі нормативу, вихід, як кажуть філософи, в особистісну безмежність, у зовсім інші масштаби і виміри себе як особистості, що безмежно розвивається. На засадах цієї теорії В. Григоренко розробив і впровадив у педагогічну практику технологію визначення педагогічних оптимумів у процесі корекційно-виховної роботи з особами, які мають особливі психічні та фізичні потреби. Ця технологія спирається на духовний розвиток і забезпечує його вдосконалення в дітей і підлітків з вадами психомоторного розвитку тому, що вчений розглядає духовність дітей і підлітків з особливими психофізичними потребами як домінуючий психолого-педагогічний чинник ефективності системи їхньої фізичної і соціальної реабілітації, оптимальної інтеграції в соціально-суспільні відносини країни. Теоретичні та експериментальні результати наукової роботи автора, що обґрунтовують іманентну та комплементарну позицію духовного розвитку особистості до структури її психічної й фізичної сфери, у нашому дослідженні були використані в якості концептуального підходу до вирішення означеної соціально-педагогічної проблеми.

Таким чином, теоретико-методологічний аналіз літературних джерел з проблеми виховання в учнів з порушенням зору ціннісного ставлення до здоров’я як духовно-соціальної цінності в процесі їхньої фізичної й соціальної

реабілітації дозволив сформулювати узагальнення відносно того, що інформаційний простір освітнього середовища орієнтує фахівців на реалізацію особистісно орієнтованого підходу до формування особистості й у фізіологічній нормі, і з порушенням зору. При цьому автори наголошують на тому, що означений науково-педагогічний підхід буде ефективним тільки за умови його базування на об'єктивній інформації щодо індивідуальних особливостей психічного, фізичного, духовного розвитку учнів з порушенням зору, їхнього ціннісного ставлення до здоров'я, рівня їхнього психічного та соматичного здоров'я, психомоторних можливостей у процесі їхньої корекційно-виховної діяльності.

Теоретичні й організаційно-педагогічні аспекти структурування процесу формування особистості, в умовах особистісно-орієнтованого підходу до його змісту, спонукав нас до систематизації наукових даних щодо впливу зорової депривації на виховання особистості цих дітей і підлітків.

Ряд відомих учених у галузі теорії й методики виховання, фізичної та соціальної реабілітації осіб з порушенням зору, корекційної педагогіки наголошують на тому, що знання особистості означених дітей та підлітків є обмеженими й значною мірою становлять літературні джерела поглядів замість літератури наукових фактів.

Сучасні дослідження цієї проблеми доводять, що формування особистості дітей, підлітків і дорослих здійснюється під впливом соціальних чинників, освіти й виховання, факторів спадковості, самоорганізації й самоактуалізації особистості, спрямованої на досягнення цілей соціальної самореалізації. Багато вчених аргументовано стверджують, що одним з головних чинників, який формує особистість дітей і підлітків з порушенням зору, є неправильне їх виховання. Так, Л. Виготський наголошував на тому, що дитина з порушенням зору є, насамперед, особливою дитиною, і до неї потрібно знайти особливий підхід, відсутність якого, зумовлює в дітей і підлітків, що вони є неповноцінними й неповносправними, у всьому відрізняються від однолітків і дорослих, які їх

оточують. Наслідком таких переконань у цих дітей є стійка втрата бажання навчатися, активно діяти в умовах фізичної й соціальної реабілітації.

Починаючи розробку та наукове обґрунтування другої організаційної та педагогічної умови з означеної проблеми дослідження, ми вважали за доцільне звернути увагу на те, що учні мають певні проблеми в спілкуванні з однолітками, педагогами, старшими, батьками. Результати попередніх досліджень свідчать, що більшість учнів цієї нозології мають негативний психоемоційний тип діяльності (поведінки), якому притаманні ознаки ускладнення. Ряд відомих учених у цьому аспекті аргументовано стверджують (Е. Аветісов, Р. Азарян, В. Григоренко, Є. Синьова, Б. Шеремет, А. Sorsby), що наслідком порушення функцій зорового аналізатора в дітей і підлітків обмежується рухова активність (сенсорна депривація), яка провокує пасивну стратегію поведінки, діяльності, спілкування. Психоемоційний стан, що виникає в ситуації сенсорної депривації дітей цієї нозології є потужним гальмом ефективності їх навчально-виховної й корекційно-реабілітаційної діяльності. У зв'язку з цим положенням такі науковці, як І. Бех, В. Григоренко, М. Кларін, В. Липа, В. Матвеев у своїх працях доводять, що в цій психолого-педагогічній ситуації найбільш ефективною формою організації учнів з порушенням зору є реалізація їх „суб'єкт-суб'єктних” взаємодій у структурі навчально-виховного й корекційно-реабілітаційного процесів. Інтерактивний підхід, за науковою позицією І. Беха, В. Горашука, В. Григоренка, О. Пехоти, Г. Шевченко, забезпечує оптимальні умови реалізації особистісно орієнтованого підходу до формування особистості, її інтеграції в соціальні відносини суспільства, цей підхід адаптує дітей і підлітків до різноманітних ситуацій викликів, ускладнень, які обов'язково виникають у системі відносин: „учень → учні навчальної групи”, „навчальна група → учень”, „учень → педагог”, „учень → учень”.

У процесі дослідження розробка другої організаційно-педагогічної умови виховання в учнів ціннісного ставлення до свого здоров'я, особистісно орієнтований підхід до виховання цього явища в умовах освітньо-виховної й корекційно-реабілітаційної системи як вихідну педагогічно концепцію нової

парадигми освіти, виховання особистості. Сутність цього підходу сформульовано, спираючись на фундаментальні наукові праці К. Баханова, І. Беха, В. Григоренка, В. Ясвіна, які обґрунтували теоретичні й технологічні аспекти „суб’єкт-суб’єктних” взаємин учасників навчально-виховного й корекційно-реабілітаційного процесів учнів. Таким чином, особистісно орієнтоване корекційне навчання, виховання, соціальна реабілітація, духовний і морально-вольовий розвиток учнів ми в процесі дослідження організували на підґрунті глибокої поваги до особистості учня цієї нозології, ураховуючи діагностично встановлені особливості індивідуального фізичного, психічного, духовно-соціального його розвитку. Такий підхід забезпечує в системі „учень ↔ педагог”, „учень ↔ навчальна група”, „педагог ↔ навчальна група”, „учень ↔ учень” відношення до учня з вадами зору як до свідомого й соціально цінного, відповідального суб’єкта навчально-виховної та корекційно-реабілітаційної взаємодії, при цьому кожен учень цієї нозології усвідомлює свою неповторність, гідність, повагу до однолітків, педагогів, дорослих і батьків. Відповідно до цього визначення ми виокремили й систематизували низку найбільш суттєвих ознак особистісно орієнтованого підходу.

У контексті дослідження, зважаючи на праці К. Бахтіна, І. Беха, І. Якиманської, ми визначили такі ознаки особистісно орієнтованого підходу до структурування педагогічного процесу, спрямованого на виховання в учнів ціннісного ставлення до свого здоров’я:

– індивідуалізація й диференціація засобів, методів, педагогічних технологій корекції, компенсації, розвитку психомоторних здібностей, нервово-м’язової й розумової працездатності, психічного та соматичного здоров’я учнів (каузальний тип педагогічного впливу);

– персоніфікований вплив педагогічних чинників корекції деформованої особистості учнів, виховання пріоритетних ціннісних орієнтацій та установок, формування позитивних стратегій поведінки, спрямованих на інтенсифікацію пізнавальних і духовних процесів, адекватної рефлексії (каузальний тип атрибутування корекційно-реабілітаційних і навчально-виховних процесів);

– спеціальні знання, навички й уміння корекційно-реабілітаційного та виховного процесу впливають технологічно так, щоб забезпечити розумовий розвиток (когнітивний компонент таксономії педагогічних цілей), формування світогляду, духовних цінностей, корекції життєвого досвіду, формування ціннісного ставлення до здоров'я як духовно-соціального феномену.

Урахування викладених теоретичних аспектів та визначених раніше концептуальних положень дозволило нам підійти до проєктивного конструювання другої організаційно-педагогічної умови виховання в учнів ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Виокремленні концептуальні положення вирішення означеної проблеми дозволили встановити, що основною з них у розробці освітньо-виховного й корекційно-реабілітаційного середовища є концепція особистісно орієнтованого підходу до учнів. Системний підхід до розробки цього середовища передбачав таку послідовність, педагогічний інструментарій та цільові установки:

– таксономія виховних цілей забезпечила визначення мети організації й функціонування освітньо-виховного й корекційно-реабілітаційного середовища. Мета виконувала системоутворювальну функцію щодо означеного середовища, забезпечувала організаційно-педагогічні умови ефективної міжсистемної й внутрішньосистемної таксономії цілей і завдань суб'єктів середовища (уроки ЛФК, уроки загальноосвітнього циклу дисциплін та професійної орієнтації, форми позакласної навчально-виховної і корекційно-реабілітаційної діяльності).

При цьому використовувалися спеціально розроблені виховні технології таксономії педагогічних цілей формування в учнів ціннісного ставлення до свого здоров'я. Визначена мета організації й функціонування цього середовища була узгоджена з метою діяльності учнів. Таксономія виховних цілей на міжсистемному рівні функціонування означених суб'єктів здійснювалася за допомогою виховних технологій. Узгодження цілей суб'єктів освітньо-виховного й корекційно-реабілітаційного (ОВ і КР) середовища здійснювалося таким чином, щоб запобігти виникненню ситуації конфлікту цілей між педагогічними формами. Конфлікт цілей ми розглядали як організаційно-

педагогічне зіткнення різноспрямованих цілей діяльності суб'єктів ОВ і КР середовища. При цьому його прояв, профілактика конфлікту цілей досягалася на основі системно-синхронного планування та особистісно орієнтованої системи. У зв'язку з цим явищем, яке притаманне складним педагогічним системам відкритого типу, таксономія педагогічних цілей ОВ і КР середовища входила до складу педагогічного моніторингу оцінки якості функціонування означеного середовища й діяльності його суб'єктів, спрямованих на досягнення мети виховання ціннісного ставлення до здоров'я.

На основі змісту цілей організації й функціонування суб'єктів ОВ і КР середовища, його самого ми визначали зміст інтерактивних методів і педагогічних технологій, які потім входили до складу педагогічних форм системи. Структурування змістовного „суб'єкт-суб'єктного”, організаційного, управлінського, мотиваційного, потребнісного, корекційно-реабілітаційного, духовно-виховного компонентів уроків здійснювалася на основі педагогічних технологій.

Інтеграція названих методів розвивально-виховного впливу та методів корекційно-реабілітаційного навчання, виховання особистості учнів здійснювали на основі науково-технологічних принципів, розроблених І. Бехом. Ці принципи відображають базові закономірності структурування особистісно орієнтованих педагогічних технологій, які в структурі педагогічних форм утворюють інтерактивне ОВ і КР середовище. Спираючись на наукові праці відомого вченого, є підстави, вагомі переконання констатувати, що виховна дієвість особистісно орієнтованого підходу, його технологій залежить від тієї методологічної основи, яка безпосередньо визначає характер їх практичного розгортання. Ця основа конкретизується в сукупності таких взаємоузгоджених принципів. Концептуальні положення особистісно орієнтованого підходу до виховання особистості І. Беха стали науковою основою формування спеціальних принципів розробки педагогічних технологій у контексті дослідження.

Розпочинаючи розробку третьої організаційно-педагогічної умови ефективного виховання в учнів з порушенням зору ціннісного ставлення до

здоров'я, ми вважаємо за доцільне цей процес розглянути в системі організаційно-педагогічних координат нової парадигми освіти й виховання. Вона, в інтерпретації К. Баханова, розглядається як вихідна концептуальна схема розв'язання педагогічних проблем, яка ґрунтується на орієнтації навчання на особистість учня, визнання учня рівноправним суб'єктом навчальної взаємодії, на діалог як основну форму навчально-виховного спілкування. Згідно з новою парадигмою освіти дидактичні (корекційно-реабілітаційні) принципи аналізуються в невід'ємному зв'язку й спрямовані на персоніфікований розвиток і виховання особистості учня (демократизація, гуманізація, розвивально-виховний характер навчання, домінування комунікативно-діалогової форми структурування навчання й виховання).

Згідно із змістом нової парадигми освіти домінантною формою організації освітньо-виховної, корекційно-реабілітаційної й фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та їх педагогів є структура особистісно орієнтованого корекційно спрямованого навчання.

Системний аналіз концептуальних ідей особистісно-орієнтованого підходу до структурування інтерактивного навчання дозволив установити, що одним з основних його змістовних компонентів є розвиток в учнів пізнавального інтересу, який у структурі особистості виконує мобілізуючу, організуючу, самореалізуючу функцію й визначає її психоемоційну та пізнавально-виховну спрямованість, які є духовно-ціннісними орієнтирами в процесі розробки інтерактивних виховних технологій у галузі загальної та спеціальної освіти. Таким чином, у контексті нашого дослідження вважаємо доречним визначити сутність поняття „пізнавальний інтерес учнів у галузі фізичної й соціальної реабілітації”. Теоретичною основою дефініції цього поняття були наукові праці К. Баханова, І. Беха, В. Григоренка, І. Зязюна, Б. Лихачова, Г. Шевченко, які обґрунтували пізнавальний інтерес учнів як багатокomпонентну поведінкову систему, що включає спонукання, потреби, освітньо-виховні орієнтації, духовно-культурологічні цінності, визначені цілями пізнавально-емоційної діяльності.

У процесі розробки третьої організаційно-педагогічної умови під поняттям „пізнавальний інтерес учнів щодо фізичної і соціальної реабілітації” ми розуміли як форму прояву пізнавальної потреби учнів, яка забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення мети та завдань освітньо-виховної й корекційно-реабілітаційної діяльності й тим самим сприяє орієнтації на засвоєння нових знань, навичок і вмінь, інноваційних, інтерактивних виховних технологій, програм фізичної, духовної й соціальної реабілітації в аспекті пізнавально-емоційного відношення до більш повного, об’ємного й активного відображення практики інтеграції в суспільно-соціальні відносини країни. Пізнавальний інтерес учнів відображає рівень їхнього відношення до ОВ і КР діяльності, ціннісного ставлення до здоров’я як духовно-соціальної й світоглядної категорії особистості.

Спираючись на основні положення особистісно орієнтованого підходу до структурування інтерактивних виховних технологій формування в учнів ціннісного ставлення до здоров’я, ми сформулювали низку ознак прояву в них пізнавального інтересу:

- активність у процесі визначення мети і завдань педагогічних технологій реалізації „суб’єкт-суб’єктних” взаємин, аргументації своєї діяльності та її результатів у процесі вирішення завдань уроків;

- каузальний тип використання ОВ і КР чинників аргументації результатів їх впливу на особистість;

- самостійно сформульовані проміжні та підсумкові узагальнення, висновки щодо результатів комунікативно-діалогової форми діяльності;

- самостійність у постановці питань консультування в педагогів, однолітків, партнерів малої групи, тріад, діад, намагання й здатність до самостійного пошуку додаткової інформації;

- партнеродомінантність у реалізації різноманітних форм спілкування, ОВ і КР діяльності, а також самостійність у виправленні помилок партнерів по малій групі, у доповненні їх аргументації, в оцінці особистісних і групових досягнень у процесі ОВ і КР діяльності;

- психоемоційна реакція на закінчення уроків (бажання скорішого закінчення уроку; розпач, що урок уже закінчився; бажання продовження уроку);
- спілкування зі своїми партнерами, педагогами за темою уроку, після його закінчення;
- певний рівень вихованості особистісно-ціннісного відношення до свого здоров'я як духовно-соціальної та світоглядної категорії;
- прояв мотивації, переживань і співпереживань щодо результатів діяльності малої групи, команди, навчальної групи в умовах комунікативно-діалогової форми структурування уроків.

У контексті цього концептуального положення в структурі означеної педагогічної технології наскрізну позицію займають методи, засоби та спеціальні організаційно-педагогічні умови формування пізнавального інтересу учнів до ОВ і КР діяльності в інтерактивному середовищі спеціальної школи. Вплив цієї педагогічної технології інтегрується в педагогічні технології виховання в учнів ціннісного ставлення до свого здоров'я. При цьому межі інтегрованості визначалися підсистемою методів і засобів стимулювання розвитку пізнавальних інтересів та мінімізації й усунення прояву антистимулів діяльності.

Таким чином, структурована інтерактивна виховна технологія формування пізнавальних інтересів у структурі технологічно організованих інтерактивних уроків ЛФК, спрямованих на виховання ціннісного ставлення до свого здоров'я, забезпечує інтенсифікацію особистісно орієнтованих процесів виховання: умотивованості; переживань і співпереживань; самоорганізованості, самоактуалізації, самореалізації, наполегливості, оновлення знань, навичок, умінь ОВ і КР практики; стимулювання розвитку пізнавальних інтересів, підкріплення фізичної й духовно-ціннісної діяльності учнів у системі уроків ЛФК позитивними результатами (ефект предметно-практичної реалізації пріоритетних ціннісних орієнтацій). Результати інтенсифікації означених психоемоційних процесів особистості учнів утворюють структуру, яка, за твердженням І. Беха визначається як пізнавально-емоційне утворення, що є

результатом діяльності особистості, пов'язаної з процесом накладання її емоцій на предмет (психічне і соматичне здоров'я), що певною мірою усвідомлюється, пізнається, переживається.

Отже, у цій роботі наведено теоретико-методологічне обґрунтування та практичне вирішення проблеми виховання в учнів з порушенням зору ціннісного ставлення до свого здоров'я, яке було пов'язане з розробкою та впровадженням відповідних організаційно-педагогічних мов і інтерактивних виховних технологій, зміст яких визначався особистісно орієнтованим підходом до формування особистості цих учнів в умовах спеціальної школи.

Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дозволив установити, що особистісно орієнтований підхід до структурування виховного процесу учнів з порушенням зору є сутністю нової парадигми освіти й передбачає спрямованість впливу педагогічних чинників на особистість цих учнів, визнання їх рівноправними учасниками навчально-виховної взаємодії, реалізацію комунікативно-діалогової форми організації навчально-виховного процесу як основної категорії спілкування цих учнів у виховній, навчальній і корекційно-реабілітаційній діяльності. Теоретичне обґрунтування особистісно орієнтованого підходу до розбудови організаційно-педагогічних умов виховання в учнів з порушенням зору ціннісного ставлення до свого здоров'я доводить, що означений підхід буде ефективним тільки за умови наукової таксономії педагогічних цілей у системі їх навчально-виховної діяльності, організації інтерактивного освітньо-виховного й корекційно-реабілітаційного середовища учнів цієї нозології, системного розвитку в цих учнів пізнавального інтересу до фізкультурно-оздоровчої та духовної діяльності у сфері розвитку, збереження та персоніфікованого вдосконалення свого здоров'я.

Література

1. Амосов М.М. Регуляція життєвих функцій та кібернетика. Київ: Наук. думка, 1994. 114.
2. Ахім Біль. Мистецтво обробки інформації. Київ, 2002. 234.

3. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Умань : вид-во Уман. держ. пед. ін-ту, 2003. 52.
4. Безпалько О.В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді: теоретико-методичні основи : *монографія*. К.: Наук. світ, 2006. 363.
5. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. Основи здоров'я : кн. для вчителя. К. : Генеза, 2005. 240.
6. Григоренко В.Г. Теорія і методика психічного і фізичного виховання інвалідів. О. : Вид-во ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2001. Ч. I. 84; Ч. II. 100.
7. Котляров М.В. Формування життєвих планів дітей-інвалідів по зору. Система соціального і психолого-педагогічного супроводу дітей пільгових категорій. Д. : Дон ІППО. „Виток”, 2006. 206.
8. Пріма Р.М., Ярощук Л.Г. Таксономія педагогічних цілей як технологічний компонент у навчально-виховному процесі гімназистів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. № 10. 162.
9. Сорока Г.І. Планування та аналіз виховної роботи школи. Х. : Вид. група „Основа”, 2004. 64.
10. Сорочинська В.Є. Організація роботи соціального педагога : *навч. посіб.* К. : Кондор, 2005. 198.
11. Тернопільська В.І. Від самопізнання до соціальної відповідальності. Житомир : Виклик, 2003. 190.

4.4. Виховання інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом

Відомо, що кожен урок у загальноосвітній школі повинен сприяти розвитку пізнавальних інтересів учнів, набуття ними навичок самостійного поповнення знань. Це також стосується уроків фізичної культури. Учителям фізичної культури потрібно наполегливо й цілеспрямовано формувати в учнів навички й звички до самостійних занять фізичними вправами, теоретичної самоосвіти стосовно фізичної культури та спорту.

Результати вивчення особливостей розвитку інтересу до занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах показують, що актуальність досліджуваної проблеми обумовлена також низкою суперечностей між великим творчим потенціалом інтересу до занять фізичною культурою як особистісного утворення, який визначає активність особистості в навчально-фізкультурній діяльності, і відсутністю педагогічно обґрунтованих засобів його виховання [13; 14].

Проблема інтересу в різноманітних її аспектах досліджувалась багатьма вітчизняними і зарубіжними вченими. Дослідники визначають проблему інтересу за трьома її основними аспектами: філософським, педагогічним та психологічним. У працях Б.Г. Афанасьєва, О.О. Бодалєва, Л.С. Виготського, М.Ф. Добриніна, Д.Б. Ельконіна, В.Г. Іванова, О.М. Леонтєва, Н.Г. Морозової, Л.С. Рубінштейна зазначено, що становлення та розвиток інтересу до певного виду діяльності є складним та багатоплановим процесом, який поряд з іншими елементами психіки регулює поведінку особистості у процесі вибору професії [15].

Інтерес до виконання фізичних вправ викликають елементи новизни, емоційного забарвлення занять. Футбол як вид спорту і засіб фізичного виховання сьогодні відповідає зазначеним критеріям. Він є важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання в освітніх закладах України (Віхров К.Л, 2002; Фалес Й.Г., 2003; Соломонко В.В., 2005). Питання, пов'язані

з використанням футболу у фізичному вихованні школярів і студентів, вивчали Віхров К.Л., 2002; Шаленко В.В., 2005; Васильчук А.Г., Костюкевич В.М., 2006; Маляр Є., 2007; Сіренко Р.Р., 2008., Собко С.Г., 2017.

Мета дослідження: визначити і впровадити в практику основні способи виховання інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.

Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом розв'язання таких завдань дослідження:

1. З'ясувати стан проблеми виховання у школярів інтересу до занять фізичною культурою в педагогічній теорії та освітній практиці.
2. Визначити компоненти та рівні сформованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.
3. Виявити та експериментально перевірити способи підвищення інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.

Інтерес, як ключове поняття нашого дослідження, є компонентом свідомих мотивів. Система мотивів заломлюється в інтересах, які виступають як своєрідна об'єктивна орієнтація людини в її зв'язках з дійсністю [10]. “Інтерес характеризує, – відзначав Г.І. Ващенко, – спрямування, або зміст активності людини” [3].

Зміст поняття інтерес не є чітко визначеним. Інтерес вивчається у різних галузях знань, у кожній з яких має свої характеристики і класифікації.

У філософській інтерпретації інтерес розглядається як об'єктивно зумовлений мотив діяльності суб'єкта, в якому виділяється чотири основних параметри:

- 1) соціальний стан (статус) суб'єкта чи сукупність його практичних зв'язків із суспільством;
- 2) ступінь усвідомлення цього стану, що має широку варіацію від неповного розуміння до чіткого усвідомлення;
- 3) мотиви діяльності, спрямовані на визначення об'єкта інтересу;
- 4) сама дія як утвердження суб'єкта в реальності.

У "Філософському енциклопедичному словнику" (2002) інтерес визначається як властиве людині відношення, що виражає позитивну чи негативну спрямованість її активності, діяльності, історичної творчості на пошук, вибір, використання або створення шляхів, засобів, способів, норм, соціальних інститутів, здатних задовольнити людські потреби. Інтерес, як вибіркоче ставлення до можливих способів та норм задоволення потреб, залежить не тільки від світоглядних переконань, ціннісних орієнтацій, а також від соціального становища, рівня та умов культурно-історичного розвитку соціального суб'єкта [22].

Згідно з "Психологічним словником" В.І. Войтка, у філософії інтерес трактується як "об'єктивно зумовлений мотив діяльності суб'єкта" [19].

У філософському розумінні інтерес тієї чи іншої соціальної спільноти, перш за все, обумовлюється її станом у суспільстві, що, у свою чергу, залежить від економічних відносин. Інтерес спрямований не стільки на предмет задоволення, скільки на ті соціальні інститути, заклади, норми взаємовідносин у суспільстві, від яких залежить розподіл предметів, цінностей, що забезпечують задоволення потреб [22].

У філософській літературі при розв'язанні питання щодо класифікації інтересів виділяється декілька найбільш суттєвих ознак. Інтереси розрізняються:

- за ступенем загальності (індивідуальні, групові, суспільні), за своєю спрямованістю (економічні, політичні, духовні);
- за характером суб'єкта (класові, національні);
- за ступенем усвідомленості (діючі стихійно і на основі розробленої програми);
- за можливістю їх здійснення (реальні і нереальні), за відношенням до об'єктивної тенденції суспільного розвитку (прогресивні, реакційні, консервативні) [22].

Інтерес – категорія динамічна. У процесі розвитку інтересу підвищується його стійкість. Із ситуативного, випадкового, обмеженого окремими емоційними реакціями на конкретну ситуацію він стає стабільним, змінюється його глибина:

від зовнішнього інтересу до яскравого предмета, об'єкта, факту – до глибинних внутрішніх знань, які відбивають зв'язки й відношення [15].

Згідно зі словником С.У. Гончаренка та Н.Г. Ничкало, у соціологічному контексті під інтересом розуміють об'єктивну причину діяльності суб'єкта (окремої людини, класу, суспільства), спрямованої на задоволення певних потреб [18].

Інтерес є одним із структурних компонентів загальнолюдської культури. Тому інтерес не може бути обмежений однією рисою характеру індивіда. Інтереси безпосередньо пов'язані з психологією, звичаями, культурним рівнем і свідомістю людей. Отже, інтерес слід розглядати в тісному зв'язку з іншими властивостями, що характеризують особистість – з її схильностями та здібностями. Спонукаючи особистість до відповідної діяльності, інтерес породжує схильність і вводиться до її структури. Наявність інтересу до певної діяльності стимулює розвиток здібностей, що забезпечують успішну роботу в цьому виді діяльності.

Встановлюючи взаємозв'язок інтересу з іншими психічними процесами, низка дослідників відзначає його вплив як завжди позитивний. А тому інтерес є джерелом активізації, мотивом діяльності. Перетворення у діяльність є першою та найближчою формою вираження інтересу. Тому інтереси не можуть і не повинні бути пасивно-споглядальними, вони є активними, виявляються дійовим інструментом успішної діяльності [15].

У психологічних словниках поняття "інтерес" (від лат. *interest* – важливий, значущий) розглядають як:

1) форму прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і тим самим сприяє орієнтації, ознайомленню з новими фактами, більш повному і глибокому відображенню дійсності;

2) одну з форм спрямованості особистості: забарвлене позитивною емоцією зосередження уваги на певному феномені. Інтерес – прояв не тільки пізнавальної, але й інших потреб;

3) одну з форм спрямованості особистості, забарвлену позитивною емоцією, пов'язану з проявом пізнавальної потреби;

4) мотив або мотиваційний стан, який спонукає до пізнавальної діяльності [1].

Інтереси відбивають дійсність, а людина, відтворюючи її, обов'язково виявляє своє ставлення до неї. Щукіна Г.І. розглядає інтерес як форму прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення мети діяльності й тим самим сприяє орієнтації в навколишньому світі, ознайомленню з новими фактами, повнішому і глибшому відображенню дійсності. Суб'єктивно інтерес виявляється в емоційному, якого набирає процес пізнання. Задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає появу нових інтересів, які відповідають значно вищому рівню пізнавальної діяльності. Інтерес у динаміці свого розвитку може перетворюватись на схильність як прояв потреби у здійсненні діяльності, викликаній інтересом [24].

Інтерес – синтетичний процес, який охоплює розумову діяльність, почуття і волю. Інтерес – ставлення до предметів, явищ життя, яке характеризується емоційним забарвленням і прагненням пізнати ці предмети та явища, оволодіти ними [6].

Таким чином, інтерес має складну психологічну структуру, чим і зумовлюється сила його впливу на розвиток особистості людини. Він не є окремим психічним процесом як, наприклад, мислення, пам'ять.

Інтерес особистості пов'язаний з тим, у чому вона відчуває потребу, яка для самої особи відіграє суттєву роль. Цим і визначається активність людини. Інтереси – це усвідомлені індивідами, суспільством, а також соціальними групами потреби. Вони відіграють вирішальну роль у житті суспільства. Розгляд інтересів і потреб як мотивів людської діяльності виявляє деяку закономірність, що впливає від усвідомлення людиною об'єктів і процесів дійсності: чим вище рівень усвідомлення, тим все більше потреби наближаються до інтересів, і, нарешті, достатньо усвідомлена та чи інша потреба може стати інтересом. Крім того, інтереси, реалізуючись через відповідну діяльність людини, ведуть до

виникнення нових потреб. Тільки інтереси, що спираються на потреби, розглядаються як реальна сила. Отже, інтерес близький за своєю природою до потреб. Можна сказати, що інтереси є формою вияву потреб у системі різноманітних стосунків між людьми. Однак, незважаючи на те, що інтерес зумовлений потребами, між цими поняттями є суттєві відмінності. Взаємозв'язок інтересу з потребами відзначається відношенням загального до часткового, адже в потребі фіксується лише необхідність суб'єкта, а інтерес більше націлений на обраний предмет, в результаті чого він стає у центрі самосвідомості суб'єкта [15].

У роботі "Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів" В.І. Лозова [10] зазначає, що інтерес розглядається у науковій літературі як:

– форма емоційного прояву потреб особистості. Саме на основі потреб виростають інтереси особистості, які пов'язані з її прагненням до певних предметів і певної діяльності;

– спонукальний фактор, який знаходиться між потребами і метою;

– соціальний зміст особистості, що виходить із потреб;

– вибіркова спрямованість особистості, як відношення людини до об'єкта, до умов свого існування, котре в міру пізнання стає суб'єктивним інтересом і породжує в людині прагнення до оволодіння умовами свого існування;

– об'єктивне явище, яке може існувати для людини, навіть не усвідомлене нею;

– суб'єктивний стан як психічне явище;

– суб'єктивно-об'єктивне явище та інші.

Ці різні точки зору не суперечать одна одній, бо розглядаються в одній ланці потреб, мотивів та інтересів.

Оскільки психологічний аналіз терміну "інтерес" широко використовується і в педагогічній науці, вважаємо за доцільне використовувати це поняття у психолого-педагогічному контексті.

У психолого-педагогічній літературі виділяють такі риси інтересу: прагнення, переживання, ставлення, увага; пізнавальний аспект потреб;

спрямованість; загальна спрямованість особистості; дослідницька мотивація; вторинна потреба та ін. У сукупності визначальних рис інтерес розглядається як вибіркоче емоційно-пізнавальне ставлення особи до предметів, явищ, подій навколишньої дійсності, а також до певних видів діяльності, які мають важливе значення для людини. Інтерес займає ніби проміжне місце в системі потребнісного ставлення людини до навколишньої дійсності. Виникаючи на основі бажання, потягу до певного виду діяльності, і інтерес “у процесі його розвитку може перерости в стійку особистісну потребу, в активне, діяльне ставлення до свого предмета, в нахил”.

Інтерес – це системне утворення, що визначається сукупністю різних параметрів, характеризуючись за змістом, видом, рівнями, та має якісні етапи розвитку.

У педагогіці термін "інтерес" розглядають як: активну спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, пов'язану з позитивними емоціями ставлення до пізнання, до оволодіння тією чи іншою діяльністю; спрямованість ставлень до пізнання і діяльності; пізнавально-емоційне ставлення до діяльності [16].

У педагогіці розрізняють чотири якісні етапи розвитку інтересу.

1. Зацікавленість – найелементарніший інтерес, що за певних ситуацій оволодіває учнями, але при зміні ситуацій швидко зникає. Цей етап розвитку інтересу пов'язаний з новизною предмета, яка може й не мати особливого значення для людини.

2. Допитливість – стан, що характеризується прагненням проникнути за межі побаченого, розширити свої знання. Для учнів другий якісний етап розвитку інтересу характеризується емоціями здивування, почуттям радості відкриття.

3. Пізнавальність – найвищий стан розвитку інтересу, пов'язаний з намаганням учня самостійно розв'язати проблемне питання, проникнути в суть предмета, встановити закономірності його розвитку.

4. Конструктивна творчість – етап розвитку інтересу, що характеризується спрямованістю учнів не лише на глибоке й міцне засвоєння знань, опанування теоретичних основ, а й на застосування їх на практиці.

Отже, педагогічний аспект характеристики інтересу виходить з того, що інтерес – це стан, який рефлектується у свідомості, і разом з тим – це свідомість, котра переходить у дію; це єдність вираження внутрішньої суті суб'єкта й відображення об'єктивного світу [12].

Таким чином, "інтерес" є складною і багатогранною категорією. Інтерес формується і розвивається в процесі різних видів діяльності особистості: ігрової, навчальної, трудової, суспільної – і залежить від умов її життя, навчання і виховання. Отже, інтерес завжди має вибіркового характеру і відіграє виняткову роль у виконанні будь-якої діяльності людини. Він є одним з найбільш суттєвих стимулів нагромадження людиною знань, розширення її світогляду, підвищення пізнавальної активності, а також важливою умовою творчого ставлення до роботи й навчання.

Філософський, соціологічний, психологічний та педагогічний аналіз категорій «інтерес», «інтерес до діяльності», «інтерес до навчальної діяльності», «інтерес до фізичної культури» довів відсутність консолідованої думки з приводу поняття інтересу, його структури. Інтерес розглядається як вибіркова спрямованість уваги людини, характеристика його розумової та емоційної активності; особливе поєднання емоційно-вольових та інтелектуальних процесів, що підвищують активність свідомості і діяльності людини; емоційно-пізнавальне ставлення людини до світу; особливе ставлення особистості до об'єкта, обумовлене її усвідомленням життєвого значення і емоційною привабливістю останнього.

Інтерес до певного виду діяльності розглядається також як динамічний, багатоплановий процес, що і визначає різноманітність визначень його сутності і характерних рис; як пізнавальне ставлення особистості до певного виду діяльності, відношення до предмета, психічна активність особистості, джерело людських спонукань.

У дослідженнях П.К. Дуркіна, З. Джумаєва, А.І. Міхеєва та інших розкрита роль інтересу у вихованні позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Зокрема, П.К. Дуркін [5] розглядав інтерес до занять фізичною культурою як наслідок проведеної виховної діяльності, як одне з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери школяра. З. Джумаєв досліджував фактори, які впливають на формування у сільських школярів інтересу до занять фізичною культурою. Серед них основним він виділив взаємодію школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів. А.І. Міхеєв досліджував питання формування інтересу до спорту в педагогічно занедбаних підлітків. Він виявив такі загальні прояви відхилень у поведінці учнів: зневажливе ставлення до навчання у школі; замкненість; упертість; агресивність до дорослих; хуліганство; пристрасть до пияцтва і скоєння крадіжок. На думку дослідника, найефективнішими формами, методами і засобами формування інтересу до спорту в педагогічно занедбаних підлітків є: навчально-тренувальні заняття в ДЮСШ чи у спортивних секціях при школах; особистий позитивний приклад учителя чи тренера; бесіди учителя у процесі занять або в позаурочний час; своєчасне і педагогічно правильне застосування методів заохочення і покарання; проведення систематичних змагань; організоване відвідування цікавих змагань; залучення підлітків до участі у показових виступах [21].

Проведений аналіз літературних джерел дозволив нам глибше зрозуміти сутність інтересу до занять фізичною культурою і спортом, виділити основні форми його прояву в учнів: потяг, бажання, ставлення, схильність, увагу, волю, прагнення, переживання, радість, мотивацію, мотив, спрямованість особистості, зацікавленість, допитливість, пізнавальність, цінність, ціннісні орієнтації і мету.

Як вказує Борис Ведмеденко та Корнелій Жукотинський, молодь реалізує інтерес до виконання фізичних вправ через чотири етапи:

- на першому етапі з'являється споглядальний інтерес. Цьому сприяють розповіді вчителя про виконання фізичних вправ як форми активного відпочинку;

- на другому етапі розвивається споглядально-дійовий інтерес, коли вчитель демонструє і пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини;
- третій етап – етап причинно-пізнавального інтересу;
- четвертий етап – етап формування пізнавально-творчого інтересу [4].

Стан проблеми вихованості інтересу учнів середніх класів до фізичної культури під час занять футболом у практиці роботи шкіл досліджувався в ході констатуючого експерименту, завданнями якого передбачено:

1. Обґрунтувати компоненти та рівні вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.

2. За експертною оцінкою визначити рівень вихованості інтересу в учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.

За даними психологів, інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє особа в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває особа від діяльності [9].

Ключовим в дослідженні теоретичних основ сутності інтересу до фізичної культури під час занять футболом є визначення його структурних компонентів: когнітивного, емоційно-ціннісного і діяльнісного.

Когнітивний компонент інтересу учнів до фізичної культури під час занять футболом визначається як активно-пізнавальна спрямованість особистості на засвоєння знань з фізичної культури і, зокрема, футболу. Ця спрямованість пов'язана з емоційно-позитивним ставленням до занять футболом. Згідно з показниками сформованості когнітивного компоненту інтересу учнів середніх класів – це рівень знань, що складає систему поглядів на способи фізичного вдосконалення засобами футболу, поєднані з усвідомленим бажанням займатися.

Емоційно-ціннісний компонент інтересу учнів до фізичної культури під час занять футболом визначається як здатність особистості до усвідомлення значущості систематичних занять фізичними вправами, зокрема футболом, заради чого виконується та чи інша дія і виникає внутрішнє спонукання особистості до фізкультурної діяльності; отримання задоволення від діяльності, пов'язаної з грою у футбол; домінування мотивів фізичного вдосконалення і

збереження здоров'я. Показниками сформованості емоційно-ціннісного компоненту інтересу учнів до фізичної культури під час занять футболом є позитивне ставлення до занять фізичною культурою, отримання задоволення від діяльності, пов'язаної з грою у футбол, домінування мотивів фізичного вдосконалення.

Діяльнісний компонент інтересу до фізичної культури під час занять футболом визначається здатністю особистості до здійснення стабільної активності в діяльності, пов'язаній з грою футбол, успішному застосуванню знань, умінь і навичок з фізичної культури, зокрема футболу, в процесі фізичного вдосконалення. Показниками сформованості діяльнісного компоненту інтересу до фізичної культури під час занять футболом є психомоторні здібності, рухові вміння і навички, фізична підготовленість, стабільна активність в діяльності, пов'язаній з грою футбол в процесі фізичного вдосконалення.

На основі означених компонентів встановлено рівневі характеристики вихованості інтересу в учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.

Низький рівень. Ситуативний, мінливий, нестійкий інтерес, що спричинений зовнішніми чинниками (позитивна оцінка, уникнення неприємностей у зв'язку з пропусками занять, вимоги). Учні не володіють теоретичними знаннями й особистісними якостями, що дозволяють отримувати задоволення від діяльності, пов'язаної з заняттями футболом; відсутність бажання фізичного вдосконалення.

Середній рівень. Сталий інтерес, що стимулюється внутрішніми чинниками, але прагматичними й раціональними (не бути гіршим за когось). В учнів існує достатня теоретична база; позитивні емоційні переживання щодо свого ставлення до занять футболом; мають слабку потребу у фізичному вдосконаленні, ситуативно проявляючи зацікавленість до фізкультурної діяльності.

Високий рівень. Стійкий, сталий інтерес, що виникає під дією внутрішніх чинників, спонукається потребою у спілкуванні, пізнанні нового, творчості;

супроводжується ініціативністю та самостійністю, активним оволодінням новими фізкультурними вміннями й навичками, отриманням задоволення від занять футболом з домінуванням мотивів фізичного вдосконалення.

Для визначення рівнів вихованості інтересу в учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом застосовувався метод експертних оцінок.

До експертизи було залучено 5 вчителів фізичної культури ЗОШ №16 м. Кропивницький.

Ступінь погодженості думок експертів оцінювався за величиною коефіцієнта конкордації за формулою 1:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)} \quad (1),$$

де S – сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним студентом, від середньої суми рангів, m – кількість експертів, n – кількість студентів, і дорівнював 0,7-0,8.

Результати експертної оцінки розподілились наступним чином: 21,1% учнів середньої школи мають високий рівень вихованості інтересу до фізичної культури під час занять футболом, 51,8% – середній, 27,6% – низький (рис.1).

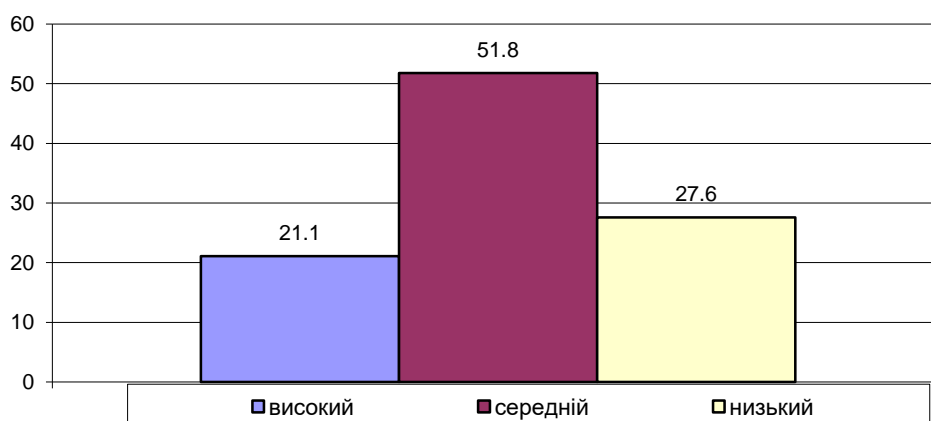


Рисунок 1. Розподіл результатів відповідей експертів стосовно рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом

За умови взаємозв'язку і взаємообумовленості компонентів інтересу учнів до фізичної культури під час занять футболом, його виховання, на нашу думку, буде більш ефективним за дотримання таких педагогічних умов:

1. Формування у школярів всебічних знань з футболу.
2. Здійснення емоційно-ціннісного впливу на учнів під час занять футболом.
3. Активізація навчально-пізнавальної діяльності у процесі занять з футболу.

Сьогодні в педагогічній науці і практиці є дві цілком різні стратегії, в рамках яких існують системи освіти, – стратегія розвитку та стратегія формування. Стратегія розвитку – розвиток особистісного потенціалу людини, її самоактуалізація. Стратегія формування – педагогічне втручання ззовні у внутрішній світ людини, нав'язування їй вироблених суспільством способів діяльності, оцінок.

Відповідно стратегії формування, педагогічні умови – це ті чинники, що стимулюють, активізують значущу діяльність учнів, обумовлюють повніше виявлення їхніх потенціальних можливостей та здібностей.

У своїй роботі ми використали результати дослідження Столітенка Є.В. [21], який запропонував технологію фізичного виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Проаналізувавши авторський матеріал, ми використали послідовність кроків виховання інтересу до фізичної культури під час занять футболом в урочній формі шкільної програми, пов'язавши їх із запропонованими педагогічними умовами [20].

1. Формування у школярів всебічних знань з футболу.

З цією метою вчитель на уроках дотримується таких педагогічних умов: кожного разу, розкриваючи учням завдання уроку, звертає увагу на перспективні цілі, пов'язані з необхідністю розвитку основних фізичних якостей та підвищення фізичної підготовленості; пояснює правила і методи виконання фізичних вправ безпосередньо в процесі навчання, досягаючи свідомого засвоєння школярами основних вимог правильного виконання вправ; створює

такі ситуації, які спонукають учнів до набуття і застосування знань у процесі здійснення взаємоконтролю та взаємодопомоги, самостійного вивчення фізичних вправ та виконання індивідуальних завдань, обов'язків чергового, капітана команди, арбітра тощо; озброює учнів методичними знаннями про планування і проведення самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Під час засвоєння школярами теоретичних знань з фізичної культури учитель часто застосовує коментування, поєднує розповідь з демонстрацією вправ. Він роз'яснює і доказує корисність занять вправами, які необхідно вивчити на уроці, коментує техніку їх виконання, вказує на допущені помилки й у кінці показу пояснює шляхи їх виправлення. Після цього вчитель поступово залучає до коментування вправ учнів, дає їм спеціальні завдання, виконання яких сприяє закріпленню отриманих теоретичних знань. Засвоєними вважаються ті знання, які школярі міцно з'ясували, можуть вільно передати словами та вміють самостійно застосувати на практиці.

У школярів виникає активний інтерес до футболу як виду спорту, обумовлений оволодінням ними певною системою знань про цей вид. Учитель закріплює такий інтерес шляхом умілого педагогічного спрямування роботи з пропаганди футболу, яка допомагає учням узагальнювати та систематизувати знання, одержані з різних джерел. На виховання в школярів інтересу до футболу істотно впливають перегляди відповідних телепередач, читання спортивних газет і журналів, безпосередні відвідання змагань різного рівня, матчів, спортивних свят тощо.

2. Здійснення емоційно-ціннісного впливу на учнів під час занять футболом.

Проведена мотиваційна робота та озброєння учнів системою знань з футболу повинна забезпечити позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Надалі великого значення набуває робота щодо виховання у школярів інтересу до занять футболом.

Основним джерелом його виникнення у школярів є їхня природна потреба в рухах, другим – потреба в розвагах, яка найкраще задовольняється під час занять рухливими і спортивними іграми. Третім джерелом є потреба в пізнанні нових відчуттів. Правильне використання цих потреб забезпечує яскраве емоційне забарвлення процесу навчання. На їх основі розвивається початкова стадія психологічного механізму формування інтересу до занять футболом – установка. Д.М. Узнадзе наголошує, що за наявності якоїсь потреби і ситуації її задоволення виникає специфічний стан суб'єкта, який можна характеризувати як готовність, установку до здійснення певної діяльності, спрямованої на задоволення потреби цього суб'єкта. Вже сам факт вибору якогось виду діяльності, незалежно від того, проявляється він у практичних діях або ж лише у вербальній формі, свідчить про наявність у психіці індивіда схильності, готовності до цього вибору.

Елементарною стадією зародження інтересу до занять футболом, яка обумовлена суто зовнішніми, часто неочікуваними обставинами, що приваблюють увагу школяра, є потяг. Він здійснюється за механізмом умовного рефлексу. На цій стадії учень задовольняється лише орієнтуванням у певній ситуації, а потяг служить початковим поштовхом виявлення інтересу до занять футболом.

Наступною стадією розвитку інтересу до занять футболом є бажання, яке характеризується свідомим уявленням школяра про предмет занять фізичними вправами.

Подальша навчальна робота має бути спрямована на забезпечення переходу бажання у стадію наміру. Він характеризується як свідоме рішення, що виконує функцію спонукання і планування поведінки школяра. Намір включає в свою структуру установку, потяг, бажання та постановку мети. У нашому випадку – мети до занять футболом.

Якщо учень усвідомлює цю мету, знає її практичне значення й приймає рішення діяти, то у нього формується прагнення. Структура прагнення, на відміну від попередніх стадій розвитку інтересу до занять футболом, передбачає,

окрім емоційної сторони, володіння певними знаннями та вміннями, необхідними для практичного досягнення поставленої мети. Ці знання і вміння й розвиваються на уроках футболу.

Останньою стадією психологічного механізму формування інтересу є становлення самого інтересу до занять футболом. Розвивати його на уроках, зробити стійким можна лише за умови збудження у школяра позитивних емоцій, формування усвідомленості у виконанні фізичних вправ. Велике значення надається у цей період також формуванню знань з футболу та умінь самостійно займатися фізичними вправами. Однією з головних характерних особливостей стійкості інтересу є те, що для його задоволення важливим є як сам процес занять футболом, так і їх результат. Глибина та ступінь задоволеності інтересу перебувають у прямій залежності від того, наскільки футбол став особисто значущим для учня.

3. Активізація навчально-пізнавальної діяльності у процесі занять з футболу.

Основними методами та прийомами розвитку в школярів на уроках інтересу до занять футболом є ті, що забезпечують стійкість і усвідомленість засвоєних знань та умінь; враховують особистісні та індивідуальні особливості учнів; сприяють розвитку в них здатності до самовиховання; виховують в учнів потребу фізичного вдосконалення. Ефективність використання зазначених методів та прийомів залежить від їх раціонального поєднання. Оптимальною послідовністю роботи при цьому є така: роз'яснення – доказ – показ – практичне виконання вправ з обов'язковим інструктажем, у процесі якого визначається дозування навантаження, темпу виконання вправ тощо. Це дозволяє планомірно формувати стійкий усвідомлений інтерес школярів до занять футболом.

Продуктивність уроку у вихованні в учнів інтересу до занять футболом залежить від раціонального розподілу часу на його підготовку й проведення. Джерелами економії часу є: своєчасна підготовка спортивного залу, майданчика, необхідних приладів та інвентарю для заняття, виходячи з його основної мети та конкретних завдань; своєчасна підготовка учнів до уроку; коротке та конкретне

пояснення нового матеріалу; раціональне число повторень кожної вправи; збільшення щільності заняття під час вивчення та вдосконалення вправ шляхом поділу класу на групи.

Провідну роль у вихованні в учнів інтересу до занять футболом у процесі навчання відіграє якість проведення уроків. Великою мірою вона залежить від правильного планування й умілого використання на заняттях методів і прийомів виховної роботи, достатньої кількості й стану спортивного обладнання та інвентарю, оформлення залу і спортивних майданчиків. Істотне значення для школярів мають красивий і зручний одяг учнів та вчителя, цікава організація процесу навчання фізичних вправ. Це викликає в них установку, потяг та бажання активно працювати над своїм фізичним удосконаленням.

Поряд з активізацією пізнавальної діяльності учнів у процесі виконання регламентованих вправ, спрямованих на досягнення поставленої мети, вчитель широко застосовує і більш вільну в цьому плані ігрову діяльність. У рухливих іграх школярам надається можливість творчо здійснювати свої рухові дії в межах установленого правилами гри порядку. Завдяки цьому вони виявляють свої фізичні здібності за власними внутрішніми спонуками, глибоко переживають особисті та командні успіхи, активно прагнуть вдосконалювати свої дії. Це поступово переноситься на їхню повсякденну життєдіяльність, яка стає більш творчою і цілеспрямованою.

Для виховання активності у заняттях футболом вчитель використовує схильність школярів до виявлення самостійності. Він створює на уроках такі ситуації, в яких вони реалізують цю схильність і завдяки цьому розвивають свою готовність до самостійних занять фізичними вправами. Вчитель спонукає учнів до проявлення самостійності такими завданнями, які вимагають самостійного вибору способу дій і застосування засвоєних знань та рухових умінь на практиці. Для цього школярів залучають до оцінювання правильності власних рухів і дій товаришів, самостійно організовувати групи для спільної участі у грі або спортивному змаганні.

Під час проведення формуючого етапу експерименту ми керувалися методологічними та теоретичними положеннями щодо сутності педагогічного експерименту, вимог до його організації та методики проведення, збору та статистичної обробки емпіричних даних, їх кількісного та якісного аналізу, узагальнення тощо [23].

Формуючий етап експерименту проводився протягом квітня – жовтня 2021 рр. на базі ЗОШ № 16 м. Кропивницький. Загальна кількість учнів середніх класів – 128, вчителів-експертів – 5.

Здійснюючи організацію експериментальної роботи, нами проводились виступи на методичних об'єднаннях вчителів фізичної культури вищезазначеного закладу, консультації з вчителями інших шкіл та тренерами з футболу, готувались необхідні експериментальні матеріали. Ми спостерігали за їх використанням в урочних формах занять, брали особисту участь у експериментальному виховному процесі, допомагаючи у проведенні уроків, виступаючи в ролі організатора змагань.

Формуючий етап експерименту складався з двох частин – попередньої та основної.

Попередня частина формуючого етапу педагогічного експерименту проводилася з грудня 2020 року до березня 2021 року. Вона передбачала розв'язання таких завдань:

1. Виявити ставлення вчителів фізичної культури до обґрунтованих нами послідовності кроків виховання інтересу до фізичної культури під час занять футболом в урочній формі шкільної програми;

2. Підбір (разом з вчителями) контингенту дітей, які будуть залучені до експерименту.

Для вирішення другого завдання підготовчого етапу формуючого експерименту нами, разом з готовими до співпраці вчителями фізичної культури, була проведена робота по відборі дітей (віднесених до основної медичної групи), готових приймати участь в експерименті. Всього було відібрано 128 учнів школи.

Основна частина формуючого етапу експерименту проводилася протягом квітня-травня. Її метою була перевірка ефективності процесу виховання інтересу в учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом. Організація навчально-виховного процесу здійснювалася на основі реалізації обґрунтованих педагогічних умов, обумовлених рівнями сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного і діяльнісного компонентів інтересу в учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом.

Реалізація впровадження в навчально-виховний процес з фізичної культури обґрунтованих педагогічних умов передбачала впровадження удосконаленого планування навчального матеріалу. Це планування відрізнялося від традиційного творчим підходом до вибору засобів фізичного виховання школярів. Воно дозволяло вчителю використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей контингенту учнів, умов проведення уроків, наявної матеріальної бази та інвентарю. Крім того, іноді його доповнювали традиційними для даної школи елементами і вправами з інших видів спорту, передбачених навчальною програмою. Важливою умовою є й те, що матеріал планувався для кожного класу окремо, що дозволило враховувати специфіку фізичного розвитку та підготовленості учнів.

Другою особливістю удосконаленого планування є те, що замість конспектів окремих уроків пропонувалось впровадити плани-конспекти на групи уроків. Така форма дозволила ставити конкретні виховні, освітні та оздоровчі завдання й вирішувати їх протягом певної групи уроків, отримуючи кінцеві результати. При традиційному плануванні домогтися цього дуже важко, оскільки за один урок нереально виховати будь-яку рису характеру школяра, навчити його певних рухових дій та суттєво вплинути на розвиток фізичних якостей. За допомогою плану-конспекту на групу уроків учитель отримує можливість вирішувати поставлені завдання комплексно, наприклад, запланувати одразу засоби для ознайомлення, навчання та закріплення техніки виконання рухової дії. Згідно цього документа, у графі “Зміст і структура” вчитель розподіляє навчальний матеріал за частинами уроку та визначає усі елементи, які необхідно

засвоїти учням протягом даного блоку уроків. Графа “Організаційно-методичне забезпечення” є основною, оскільки містить конкретні методики навчання і виховання вказаних елементів та форми організації навчально-виховного процесу.

Задля впровадження в навчально-виховний процес з фізичної культури обґрунтованих педагогічних умов, нами запропоновано наступний алгоритм занять з футболу на уроках фізичної культури:

Підготовча частина – теоретичне повідомлення. Теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Окремі теоретичні дані подавались у вигляді коротких повідомлень (3–5 хв.) на початку уроку (вивчення спрощених правил гри; індивідуальних, групових і командних тактичних дій в іграх зі зменшеними складами (4×4) на малих ігрових майданчиках, розв’язання простих ігрових ситуацій, які найчастіше зустрічаються в матчах, на макеті футбольного поля або на спеціальних бланках, що є одним із найважливіших засобів теоретичної підготовки).

У підготовчій частині також передбачалось проведення рухливої гри або естафети (рис. 2-14). Рухлива гра розвиває дитину, але, на відміну від фізичних вправ, не набридає їй завдяки своєму цікавому характеру. Існує багато рухливих ігор, що допомагають розвивати якості і навички, вирішувати завдання, специфічні для футболу [8]. Їх використання дозволяє якісно вирішувати різноманітні пізнавальні, навчальні, виховні, контрольні, оздоровчі завдання, сприяє трансформації диференційованих тренувальних ефектів в результативність ігрових і змагальних дій [11].

Гравці команд сідають у колону на відстані 1 м один від одного і за сигналом учителя передають ногами м'яч по колоні (рис. 2). У такий спосіб потрібно перекласти декілька м'ячів з одного місця в інше, не втративши жодного. Яка команда зробить це першою, та й перемогла.

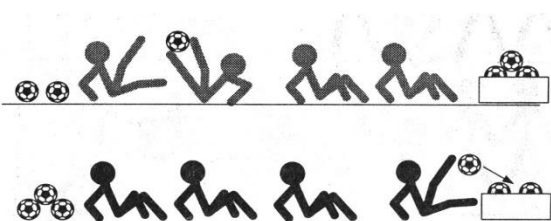


Рисунок 2. Спритність ніг

Гравці команд, що вишикувалися в колони, по черзі повинні дострибати до позначеної лінії та назад з м'ячем, затисненим між колінами (рис. 3).

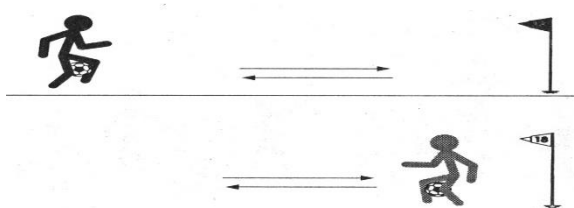


Рисунок 3. «Кенгуру»

Гравці діляться на дві команди, які шикуються в шеренгу на одному боці майданчика перед лінією, накресленою ведучим (рис. 4). Кожна команда розраховується по порядку номерів. Один із гравців, ведучий, з м'ячем у руках стає між командами. Називаючи будь-який номер, він кидає м'яч якомога далі. Гравці, які мають цей номер, біжать до м'яча. Хто раніше торкнеться м'яча рукою, той приносить його. Команда, яка за визначений час набере більшу кількість торкань – переможець.

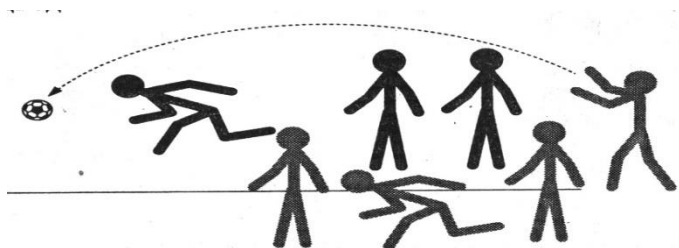


Рисунок 4. Ривок за м'ячем

Усі гравці команд, окрім першого й останнього, знаходяться у вихідному положенні – лежачи на спині (рис. 5). За командою першого «Спина!» всі одночасно роблять «міст», у цей час перший котить м'яч останньому гравцю,

який, зловивши м'яч, оббігає колону і виконує роль першого, а перший набуває вихідного положення. Гра триває, поки всі гравці не побувають у ролі першого й останнього.

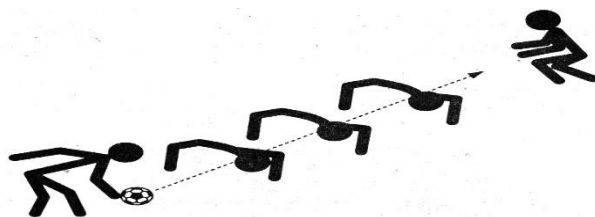


Рисунок 5. «Жолобочок»

Гра проводиться за правилами попередньої («Жолобочок»), тільки вихідним положенням є упор лежачи (рис. 6). М'яч перший гравець кидає останньому за командою «Живіт!», коли всі гравці, підводячись на руках, набувають положення трикутника.

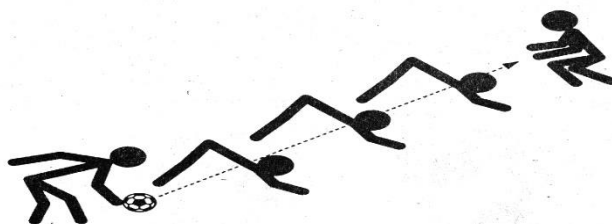


Рисунок 6. «Тунель»

Усі гравці діляться на дві групи-шеренги, які стоять (сидять) лицем один до одного на відстані 6-10 м (рис. 7). За сигналом учителя м'яч передається з рук в руки від першого гравця в кінець шеренги. Останній гравець, одержавши м'яч, ударяє ним об підлогу й передає у зворотному напрямі. Перший гравець, одержавши м'яч, піднімає його вгору. Виграє команда, в якій раніше піднімуть м'яч угору.



Рисунок 7. «Хто швидше передасть м'яч?»

Гравці команд стають один за одним, широко розставляють ноги, роблячи «тунель» (рис. 8). Перший гравець котить м'яч останньому й стає у вихідне положення, останній з м'ячем біжить на місце першого і т. д. Перемагає команда, всі гравці якої побувають на місці першого.

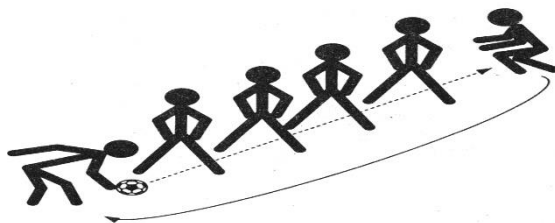


Рисунок 8. «Тунель з м'ячем»

Учасники сідають на підлогу в колону по одному на відстані 1 м один від одного (рис. 9). За сигналом учителя вони, дуже прогнувшись, передають м'яч над головою в кінець колони. Останній, одержавши м'яч, сідає першим. Виграють гравці команди, яка швидше зайняла своє вихідне положення.

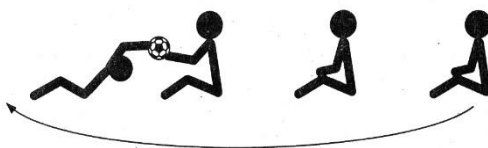


Рисунок 9. «Прогнися й передай м'яч»

Гравці декількох команд шикуються в колони по одному (рис. 10). За сигналом учителя вони передають м'яч у кінець колони й назад. Перший гравець передає м'яч над головою, другий – під ногами і т.д. Перший гравець, що одержав м'яч, піднімає його високо над головою. Команда, що зробила це швидше за інших, стає переможцем.

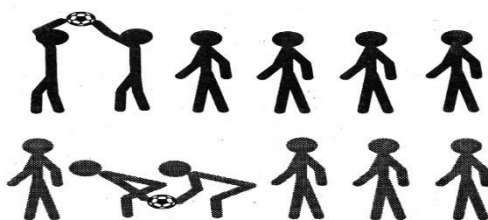


Рисунок 10. «Хвиля»

Гравці команд по черзі обводять кеглі (або фішки), рухаючись до поворотного прапорця і назад. Виграє команда, яка першою і без помилок виконала завдання естафети (рис. 11).



Рисунок 11. «Футболіст»

Гравці команд по черзі стрибають через скакалку, затиснувши м'яч колінами, до поворотного прапорця і назад (рис. 12). Виграє команда, яка першою і без помилок виконала завдання естафети.



Рисунок 12. «Через скакалку з м'ячом»

Чотири групи гравців стають позаду чотирьох обручів, розташованих на відстані 9-11 м один від одного (рис. 13). У центрі дванадцять м'ячів. По гравцю від кожної команди біжать до м'ячів, щоб узяти їх в руки (по одному кожен), принести їх назад і покласти в обруч. Наступний гравець повторює його дію, і вправа продовжується до тих пір, поки в кожному обручі не буде по чотири м'ячі. В ході гри дітям дозволяється брати м'ячі з інших обручів, не обов'язково із центра.

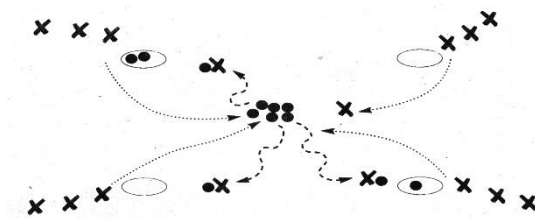


Рисунок 13. «Хто швидше»

Група гравців, узявшись за низ жилетки або футболки партнера, що знаходиться попереду, утворює ланцюжок (рис. 14). В ногах у першого м'яч. Він починає вести його довільно по периметру розміченого заздалегідь квадрату зі стороною 10м між стійками. Увесь ланцюжок рухається за ним. Коли вони досягають стартової відмітки, перший йде в хвіст і вправа продовжується. Ланцюжок не повинен рватися – інакше все починається спочатку.

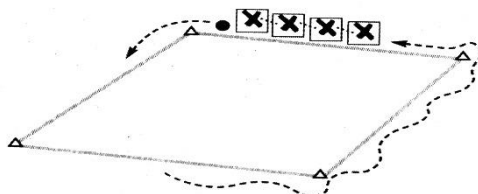


Рисунок 14. «Футбольний потяг»

Основна частина. Найбільш результативний шлях формування якостей, необхідних для продуктивної колективної роботи, – це ігрове моделювання ситуацій спільної діяльності, де вони проявляються. Нами, на початку основної частини заняття, запропоновано виконання специфічних вправ в групах по 4 особи (рис. 15-23), які під час спрощених форм ігор (рис. 24) створять свої команди 4×4. Вчитель їх комплектував таким чином, щоб у кожній парі або групі був добре підготовлений учень, який би виконував функції груповода й надавав допомогу іншим. При цьому враховувались симпатії, довіра, взаємоповага, особисті захоплення і бажання школярів.

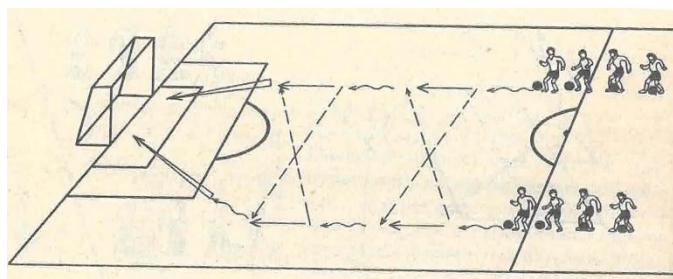


Рисунок 15. «Ведення – обмін передачами – удар»

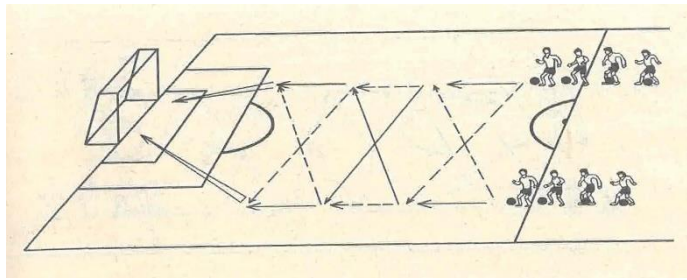


Рисунок 16. «Обмін м'ячами у русі – зміна позиції – удар»

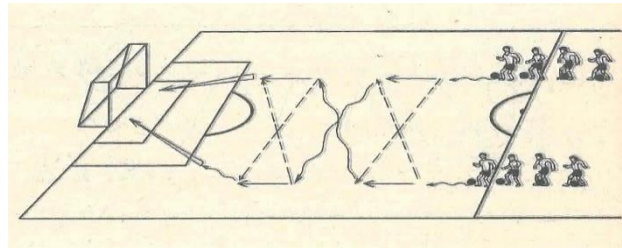


Рисунок 17. «Ведення – обмін передачами – удар після передачі на хід по діагоналі»

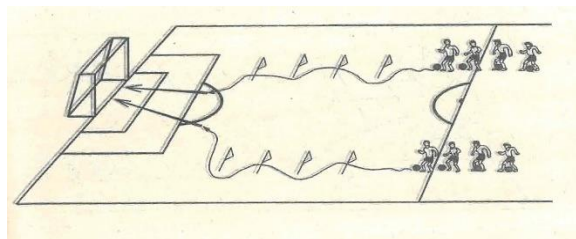


Рисунок 18. «Обведення стоек – удар»

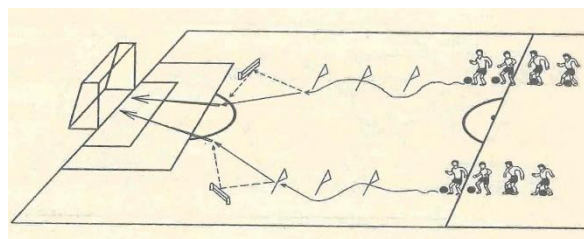


Рисунок 19. «Обведення стоек – гра в стінку – удар»

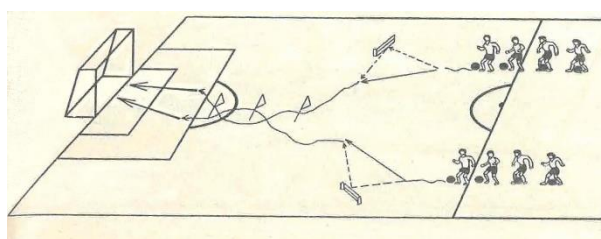


Рисунок 20. «Гра в стінку – обведення – удар. Хто швидше?»

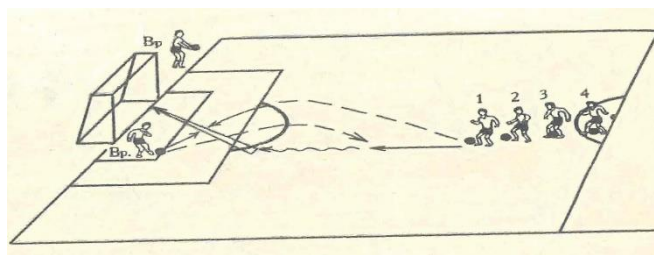


Рисунок 21. «Обмін довгими передачами – удар. Воротар у ворота»

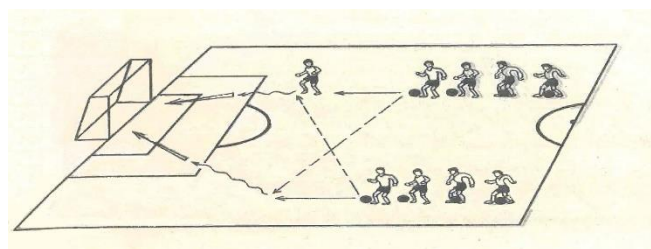


Рисунок 22. «Отримання передачі на хід – удар»

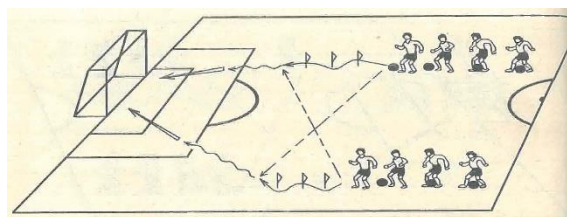


Рисунок 23. «Оббігання стоек – прийом м'яча – удар»

Спрощені форми гри у футбол мають переваги над усіма іншими, що підтверджують наступні статистичні показники:

- гравці торкаються м'яча в 5 раз більше ніж в грі в грі 11×11;
- ситуації один-на-один виникають в 3 рази більше ніж в грі 11×11;
- голи забиваються кожні 2 хвилини;
- м'яч знаходиться поза грою 8% в 4×4, 14% в 7×7, 34% в 11×11.

Інші переваги спрощених футбольних ігор у футбол 4×4:

- гра стає більш зрозумілою;
- більше індивідуальної свободи, більше задоволення від гри;
- збільшується необхідність прийняття рішень;
- атаки частіше доходять до штрафного майданчика;
- активна участь підвищує рівень фізичної підготовки.

Заклучна частина заняття проводилася в традиційному руслі.

Із 45 хвилин відведеного на заняття часу, 17 хвилин проводилася підготовча, 23 хвилини – основна і 5 хвилин – заклучна частини уроку.

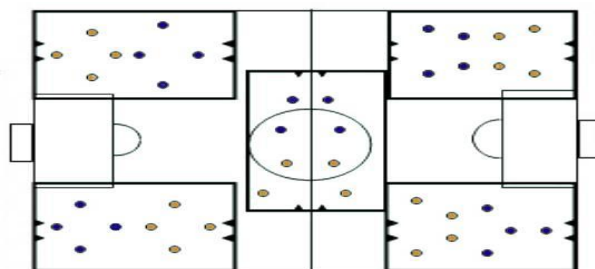


Рисунок 24. Спрощені форми гри 4×4 на футбольному полі

По завершенні експерименту проводилася повторна експертна оцінка, до якої були залучені вчителі фізичної культури ЗОШ №16 м. Кропивницький (n=5).

Результати експертної оцінки розподілились наступним чином: 31,4% учнів середньої школи мають високий рівень вихованості інтересу в учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом, 56,5% – середній, 12,1 % – низький (рис. 25).

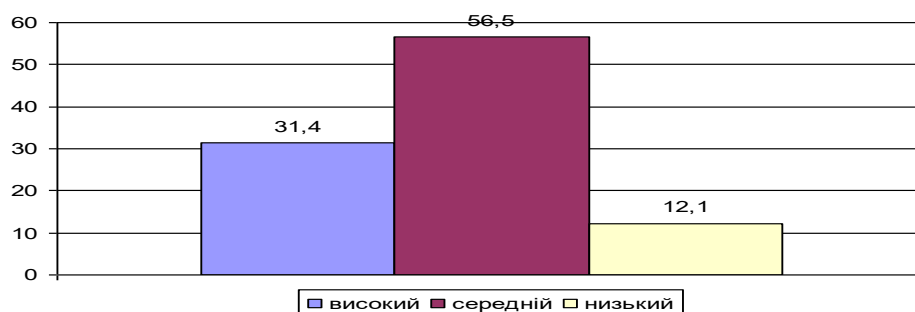


Рисунок 25. Розподіл результатів відповідей експертів стосовно рівня вихованості інтересу учнів до фізичної культури під час занять футболом

Ступінь погодженості думок експертів за коефіцієнтом конкордації (W) коливався в межах 0,7-0,9.

Для визначення динаміки зрушень рівня сформованості особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання за результатами експертних

оцінок проводився їх порівняльний аналіз між початком експерименту і його завершенням (рис. 26).

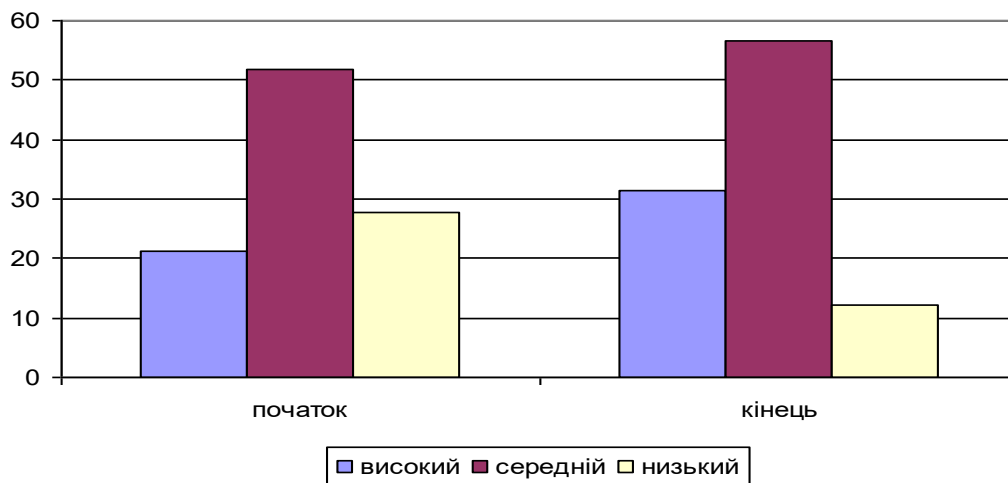


Рисунок 26. Динаміка змін рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом від початку до кінця експерименту

Так, на основі аналізу відповідей експертів прогресивні зміни високого рівня становлять 10,3%, середнього – 4,7% після експерименту. Водночас, регресивні зміни низького рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом становлять 15,5%.

Для додаткового підтвердження ефективності впровадження педагогічних умов та алгоритму занять з футболу на уроках фізичної культури, нами оброблялись відповіді на питання анкети: “Чи збільшився Ваш інтерес до фізичної культури під час занять футболом?” Очікувані відповіді на питання: так, ні, не знаю. Розподіл відповідей представлено в таблиці 1.

Таблиця 1. Розподіл учнів у залежності від відповідей на питання анкети (n = 128)

Групи	Так	Ні	Не знаю
Група А (n=128)	52	30	46
Група Б (n=128)	27	58	43

Примітка: 1) група А – учні, що виконували завдання за запропонованим алгоритмом занять з футболу на уроках фізичної культури; 2) група Б – учні, що працювали за шкільною програмою

Підтвердження ефективності нашого дослідження здійснювалося за допомогою критерію хі-квадрат (χ^2) [17]. На основі даних таблиці підраховувалися значення статистичного (того, за яким спостерігаємо) критерію за формулою (2):

$$\chi^2 = \frac{1}{n_e \cdot n_k} \sum_{i=1}^c \frac{(n_e \cdot k_i - n_k \cdot E)^2}{E_i + K_i} \quad (2)$$

Підставляючи експериментальні дані з таблиці, отримали:

$$\begin{aligned} & \frac{1}{n_a \cdot n_k} \cdot \left[\frac{(n_a \cdot K_1 - n_k \cdot \hat{A}_1)^2}{\hat{A}_1 + \hat{E}_1} + \frac{(n_2 \cdot K_2 - n_k \cdot \hat{A}_2)^2}{\hat{A}_2 + \hat{E}_2} + \frac{(n_3 \cdot K_3 - n_k \cdot \hat{A}_3)^2}{\hat{A}_3 + \hat{E}_3} \right] = \\ & = \frac{1}{128 \cdot 128} \cdot \left[\frac{(128 \cdot 27 - 128 \cdot 52)^2}{52 + 27} + \frac{(128 \cdot 58 - 128 \cdot 30)^2}{30 + 58} + \frac{(128 \cdot 46 - 128 \cdot 43)^2}{46 + 43} \right] = 16,92. \end{aligned}$$

За таблицею розподілу χ^2 (за Н. Бейлі) визначили критичне значення ($\chi^2_{\text{крит.}}$) для числа ступенів свободи $V = C - 1 = 3 - 1 = 2$ при 5-% рівні значимості. Воно дорівнює 5,99, що є менше того, за яким спостерігали (16,92). Звідси вірно:

$$\chi^2_{\text{спост.}} > \chi^2_{\text{крит.}} \quad (16,92 > 5,99),$$

що свідчить про достовірність відмінностей між відповідями респондентів.

Висновки

1. Вивчення спеціальної літератури засвідчує, що проблема виховання інтересу до занять фізичною культурою актуалізується як складова підготовки підростаючого покоління, яке почало проводити більше часу у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором.

Однак практика навчально-виховної роботи в загальноосвітніх школах показала, що уроки фізичної культури сьогодні недостатньо орієнтовані на свідоме, активне ставлення до занять фізичними вправами.

2. Аналіз літературних джерел дозволяє інтерпретувати поняття «інтерес до занять фізичною культурою» як складне особистісне утворення, яке спонукає учнів засвоювати знання, вміння і навички з фізичної культури, виконувати фізичні вправи з метою досягнення фізичної досконалості, поліпшення постави, зміцнення здоров'я за допомогою усвідомлення значущості занять фізичними вправами, задоволення потреб з пізнавальної, рухової і змагальної активності, які супроводжуються позитивними емоціями.

3. Суперечності, що існують між великим потенціалом інтересу до занять фізичною культурою і педагогічними засобами його виховання, покликаний вирішити такий дієвий засіб фізичного виховання як футбол.

4. Визначено, що основними компонентами інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом є: когнітивний, що проявляється в системі знань з фізичної культури і, зокрема, футболу; емоційно-ціннісний, що визначається як здатність особистості до усвідомлення значущості систематичних занять футболом; діяльнісний, що відображає активність і звичку школярів до занять футболом.

За означеними компонентами обґрунтовано рівні сформованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом: високий, середній, низький.

5. Визначено та обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність процесу виховання інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом:

- 1) формування у школярів всебічних знань з футболу;
- 2) здійснення емоційно-ціннісного впливу на учнів під час занять футболом;
- 3) активізація навчально-пізнавальної діяльності у процесі занять з футболу.

6. Реалізація обґрунтованих педагогічних умов, алгоритму занять з футболу на уроках фізичної культури дала змогу досягти позитивної динаміки змін рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом. Так, на основі аналізу відповідей експертів прогресивні зміни високого рівня становлять 10,3%, середнього – 4,7% після експерименту. Водночас, регресивні зміни низького рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом становлять 15,5%.

Підтвердження позитивної динаміки змін рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом перевірено математико-статистичними методами, зокрема χ^2 – квадрат (χ^2).

Література

1. Бородовська В.Й., Патрик І.П., Яблонко В.Я. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові: Словник. 2-ге видання. Київ: ВД "Професіонал", 2005. 224 с.
2. Васкан І.Г., Цюпак Ю.Ю. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 4. С. 29–31.
3. Ващенко Г.І. Загальні методи навчання. Посібник для педагогів. Київ: 1997. 410 с.
4. Ведмеденко Борис, Жукотинський Корнелій. Спонукальні сили інтересу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2002. Том II. С. 222-226.

5. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 1 (9). С. 38–40.
6. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 2 (6). С. 67–72.
7. Ламкова О.І., Дорофєєва С.В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Харків: Веста: Вдавництво "Ранок". 2005. 128 с.
8. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
9. Лозова В.І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів. Харків: "ОВС", 2000. 164 с.
10. Наумчук В.І. Методичне забезпечення дистанційного навчання спортивним іграм. Тернопіль: ТНПУ. 2009. 26 с.
11. Онищук В.О. Шлях до глибоких знань. Київ: Знання, 1969. 47 с.
12. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. №2. С. 19–23.
13. Остапенко О.В. Виховання у старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою в загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2014. 19 с.
14. Пасічник Н. Психолого-педагогічні аспекти формування в учнів інтересу до підприємницької діяльності. *Наукові записки*. Кіровоград, 2003. Вип. 49. Ч. 1. Серія: Педагогічні науки. С. 70–75.
15. Педагогічний словник /за ред. М.Д. Ярмаченко. Київ : Пед. думка, 2001. 516 с.
16. Професійна освіта: Словник: навч. посіб. / уклад. С.У. Гончаренко та ін.; за ред. Н.Г. Ничкало. Київ: Вища шк., 2000. 380 с.
17. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: Головне вид-во видавничого об'єднання "Вища школа", 1982. 215 с.

18. Собко С., Полтавець М. Педагогічні умови виховання інтересу учнів до фізичної культури під час занять футболом. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2018. С.83–87.

19. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ: Баланс-Клуб, 2016. 304 с.

20. Філософський енциклопедичний словник. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

21. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

4.5. Особливості організації процесу фізичного виховання учнів початкової школи у Новій українській школі

Вступ. У зв'язку з впровадженням в початкову освіту нового Державного стандарту початкової освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87, стало зрозуміло, що для реалізації завдань, поставлених в новому стандарті необхідний вчитель, який володіє індивідуальним стилем діяльності, високою професійною мобільністю, педагогічними технологіями, здатний підняти рівень загальної та фізичної культури підростаючого покоління, тим самим реалізуючи вимоги стандарту, забезпечення внеску в формування культурного та морального суспільства [1]. У Державному стандарті початкової освіти говориться про те, що вчитель повинен формувати в учнів початкові уявлення про значення фізичної культури для зміцнення здоров'я людини (фізичного, соціального та психологічного), про її позитивний вплив на розвиток людини (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний) про фізичну культуру і здоров'я як факторах успішного навчання і соціалізації і формування морально-етичної орієнтації учня. Школяр повинен опанувати вміннями організовувати здоров'язберігальну життєдіяльність [1].

Професійна місія педагогів Нової української школи (НУШ) і вчителя фізичної культури зокрема лежить у площині його готовності до змін в освітньому процесі: швидко реагувати на природовідповідність освітніх змін, вияву нових ідей, виклики часу, творчі ініціативи у галузі фізичної культури, запити та потреби здобувачів освіти. Про це свідчить низка освітніх державних законодавчих документів і актів, у яких зазначено вимоги до гармонійного фізичного розвитку і обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти. Так, у Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що відповідно до сучасної мети освіти здійснюється «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей», формування цінностей, необхідних для успішної самореалізації в подальшому житті. Державний стандарт початкової освіти (2018) визначає мету

фізкультурної освіти як «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок» [1].

В умовах Нової української школи зміст освіти максимально має бути наближений до практичної діяльності через шляхи опанування новітніми методиками, технологіями навчання, педагогічними техніками, формами професійної діяльності, які на засадах освітніх підходів будуть враховувати запити й інтереси учнів. Відкриваються нові можливості для інтеграції знань, умінь, навичок із різних дисциплін і практики педагогіки партнерства, проєктування моделей інноваційних методик у навчанні, конструювання сучасних освітніх програм.

Реалізація завдань упровадження ідей Нової української школи потребує від педагогів осмислених змін своєї свідомості через активне використання нових (оновлених) освітніх підходів до навчання фізичної культури з початкової школи, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учня. Саме в молодших класах фізичне виховання дітей слід спрямовувати на свідоме (вдумливе) ставлення їх до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення передачі рухового досвіду від старшого покоління до молодшого, успадкування характерних національних цінностей завдяки збереженню народних традицій та звичаїв, удосконалення пошуку шляхів, форм і засобів використання систем фізичного виховання учнів.

Одне з нововведень НУШ полягає не в акценті уваги на спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості. При розробці і організації уроку фізичної культури, як і при розробці будь-якого іншого уроку, необхідно враховувати анатомо-фізіологічні, психологічні особливості учнів. Компетентний педагог повинен чітко розуміти, що на його уроках діти повинні не тільки задовольняти свою рухову потребу, розвиватися фізично, а й отримувати максимальне задоволення в психологічному аспекті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні і практичні аспекти особливостей організації процесу фізичного виховання учнів початкової школи досліджували провідні науковці в галузі педагогіки та психології: О. Вашуленко, Б. Шиян, О. Духнович, Г. Ващенко, В. Пристинський, С. Русова В. та інші. У роботах цих науковців чітко простежується посилена увага до організації та проведення уроків фізичного виховання в учнів початкових класів, що сприяє загальному розвитку і вихованню дитини.

Зважаючи на провідні тенденції суспільства, окремої уваги потребує вивчення фізичного виховання у початковій школі, що висвітлено в роботах В. Стеценко, Ю. Черпака, Н. Сороколіт, О. Непша, Т. Надім'янової.

Разом із широким дослідженням організації процесу фізичного виховання в початковій школі, не всі аспекти цього питання наразі висвітлено на достатньому рівні, зокрема практично відсутні наукові розвідки, присвячені питанням особливості організації процесу фізичного виховання в початкових класах в умовах НУШ. Отже, мета статті полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов особливостей організації процесу фізичного виховання учнів початкової школи у Новій українській школі.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний процес фізичного виховання реалізується через різноманітні форми уроків, під час яких учні вивчають предмет фізичного виховання, засвоюють його, формують і збагачують особисту фізичну культуру. Структура занять з фізичного виховання передбачає їх загальнопедагогічну спрямованість і конкретний зміст, що забезпечує вирішення завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної сутності різних організаційних форм фізичного виховання дітей шкільного віку показує, що не всі вони можуть відобразити всі елементи навчального процесу: навчання фізичним вправам; набуття знань у галузі фізичної культури; процес розвитку фізичних здібностей; спеціальна підготовка тощо.

Важливим складником для успішного фізичного виховання дітей має стати розвиток базових і спеціальних компетентностей учителів фізичної культури:

історично-педагогічної, професійно-педагогічної, психолого-педагогічної, мовно-комунікативної, анатоמו-фізіологічної, соціально-громадянської, загальнокультурної та комунікаційної. Педагог має дотримуватися правил і норм комунікації, що ґрунтуються на засадах партнерства [7].

Головними особливостями уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;
- уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;
- на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;
- уроки зумовлені розкладом занять.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувти належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя. Зміст уроків фізичної культури – не тільки набір фізичних вправ, як це часто трактується.

Ці особливості зводять заняття фізичною культурою до базового рівня і створюють сприятливі умови для досягнення мети шкільного навчання – підготовки всіх учнів до самостійного життя і праці, розвитку потреби і навичок

систематичних занять фізичними вправами, зміцнення їхнього здоров'я, підтримки належного рівня. безперервна фізична підготовка. Зміст занять фізичною культурою – це не просто комплекс фізичних вправ, як це часто трактують.

Школярам треба прищепити гігієнічні навички, навчити їх раціонально будувати режим праці і відпочинку, вільно ходити, правильно дихати, загартовуватись і багато іншого, що стосується здорового способу життя.

Головним для досягнення бажаного результату в змісті уроку є виконання учнями запланованих вправ і пов'язана з цим всебічна навчальна робота учнів, яка включає такі дії:

- інтелектуальні, що проявляються у спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;
- рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізичних якостей;
- контрольні-оцінюючі дії, що передбачають організацію самоконтролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і товаришами, регулювання емоційних проявів.

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку: спроектований і реальний (той, що склався у процесі його проведення). Зміст реального уроку не збігається повністю з окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована педагогом до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку[2].

Структура уроку – процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту. Основою для проектування є біологічні закономірності

функціонування організму, що визначають його працездатність, а отже, логіка розгортання навчально-виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю. Як відомо, існують чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності.

Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

- послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
- розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

За цією логікою, урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити стан учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоби переходи від однієї частини до іншої були м'якими і непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворити відповідний емоційний стан. Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різноманітну ходьбу з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ. Зміст підготовчої частини уроку

змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її задачі – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей, таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання. Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи. Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

На рівень засвоєння учнями навчального матеріалу також активно впливають вибір учителем форм комунікацій, інструментів навчання, налагодження технік зворотнього зв'язку, переосмислення зробленого дітьми. На уроках фізичної культури освітній процес спрямовано на цілісний розвиток і лідерське становлення особистості учня початкових класів. В умовах сьогодення вчителю фізичного виховання важливо бути готовим уміти працювати в різних форматах навчання: офлайн, онлайн або змішаному. Зазначені форми спираються на психолого-педагогічний супровід, який забезпечує комунікативно-діяльнісну взаємодію всіх учасників освітнього процесу [8].

Виходячи з назви, у 1-х – 4-х класах – «початкова загальна освіта» – у програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами

рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основами рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будьякому виді спорту, обраному учнем. До вправ для формування культури рухів з елементами гімнастики увійшли вправи основної гімнастики, організуючі вправи, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі. Вправи для оволодіння навичками пересувань забезпечують формування життєво необхідних ходьби, бігу, танцювальних кроків, способів лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання, навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем включають елементи володіння малим і великим м'ячем, які в подальшому дозволять оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо. Стрибкові вправи об'єднують види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, у висоту, у довжину, опорні стрибки. Ігри для активного відпочинку (рухливі й народні ігри) систематизовані за відповідними видами рухової діяльності. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів рухової діяльності. Крім того, цей розділ містить основи туризму (4 клас). Усі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку.

Вправи для розвитку фізичних якостей систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей. Це дозволить вчителю підбирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дозволить планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей. Використання вправ для формування постави і профілактики плоскостопості досягає позитивного ефекту за умови багаторазового повторення правильного положення тіла у різних вихідних положеннях та під час пересування.

Порушення постави визначається візуально: під час зовнішнього огляду перевіряють висоту розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток. Асиметрію лопаток визначають і за допомогою вимірів сантиметровою стрічкою методом «трикутник»: дитина перебуває у своїй звичайній позі, а вимірюють сантиметровою стрічкою такі показники: від VII шийного хребця (який найбільше виступає) до нижнього кута лівої та правої лопатки. Якщо постава фізіологічно нормальна, то ці відстані рівні. До цього розділу увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів. Ураховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дозволяє планувати комплексні уроки, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів [5].

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху.

Надання теоретичних знань також здійснюється у процесі уроків фізичної культури. З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку фізичних якостей. Програма передбачає реалізацію змісту обсягом трьох годин на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє певну кількість годин на вивчення складових кожного виду рухової діяльності.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості. Творче використання на уроках фізичної культури цих дидактичних принципів вимагає застосування адекватних методів навчання. Ураховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

Основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є уроки фізичної культури; гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах та в групах продовженого дня. Зміст цих занять визначається змістом уроків фізичної культури відповідного класу. Систематичне проведення таких заходів сприяє фізичному розвитку, підвищенню розумової працездатності й успішності, виховує дисциплінованість і організованість [6].

Уроки фізичної культури в школі розрізняють за змістом і педагогічними завданнями. За змістом розрізняють комплексні уроки та уроки з акцентом на певний вид навчального матеріалу. У 1-4 класах переважно проводять комплексні уроки, які передбачають рухливі ігри, вправи з основної гімнастики, легкоатлетичні вправи або вправи з лижної підготовки. Можна проводити уроки, що передбачають один вид вправ. Наприклад, лижної підготовки, плавання чи рухливих ігор. Залежно від поставлених педагогічних завдань, уроки фізичної культури поділяються на вступні, уроки ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, повторення вивченого матеріалу та вдосконалення у виконанні, уроки мішаного типу, контрольні та підсумкові.

Будь-який урок фізичної культури має відповідати типовій структурі, але кожен з них має свої особливості.

Більшість уроків фізичної культури слід проводити на відкритому повітрі (при шкільних майданчиках, стадіоні). Взимку уроки на відкритому повітрі

проводять в тиху погоду або при слабкому вітрі за температури не нижче -10 градусів за Цельсієм для учнів 1-2 класів та - 12 градусів за Цельсієм для учнів 3-4 класів. У інших кліматичних зонах питання про можливість проведення занять на повітрі вирішується органами освіти спільно з органами охорони здоров'я. У приміщенні, де проводять заняття, температура повітря має бути не нижчою 14 градусів за Цельсієм.

Гімнастика до уроків. Її мета – організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів протягом дня, загартування організму. Для дітей, які навчаються в другу зміну, гімнастика до уроків є до того ж і формою активного відпочинку. Її проводять щодня в школі перед початком уроків. Слід наголосити на тому, що гімнастика до уроків і ранкова гігієнічна гімнастика – це окремі форми роботи з фізичного виховання школярів, вони не можуть замінювати одна одну. У зв'язку з цим серед учнів потрібно вести роз'яснювальну роботу про те, що гімнастика до уроків не повинна замінювати, витіснити ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчо-гігієнічне заняття якої значно більше, ніж гімнастики до уроків.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 6-8 вправ. На початку виконується короткочасна ходьба, яка проводиться в бадьорому темпі. В прохолодну погоду на майданчику після ходьби проводиться нетривалий біг на місці, після якого учні знову переходять на ходьбу. У комплекс слід добирати такі вправи, які зручно виконувати у звичайному одязі. Кожну вправу виконують 8-10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Важливо при цьому звертати увагу на правильність дихання.

Фізкультурні хвилинки – форма, що сприяє зменшенню втоми і підвищенню розумової працездатності учнів на уроках. Поряд з цим вони сприятливо діють на організм дитини, запобігаючи порушенням постави.

У позаурочний час неабияку роль у військово-патріотичному вихованні відіграє всеукраїнська військово-спортивна гра «Джура», яка проводиться з учнями 1-4 класів. В процесі організації цієї гри береться до уваги той факт, що один з основних видів діяльності молодших школярів є ігровий. Протягом року

на міському, обласному та всеукраїнському етапі серед учнів початкових класів проводиться гра «Козачата». Саме «Джура» здатна якнайкраще формувати справжню людину, громадянина, патріота, виховувати в молодій душі найвищі й найкращі людські почуття, а відтак, у майбутньому це неодмінно ляже на олтар українського державотворення. [4, с. 7].

Нещодавно Іллінівський опорний заклад загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради Краматорського району Донецької області доєднався до впровадження концепції “Спорт заради розвитку” від Української федерації “Спорт заради розвитку” та за активну участь у заходах отримав Золоту відзнаку “Заклад партнер”. Спорт заради розвитку – це звернення уваги на проблему формування нової цінності, ідея якої полягає в тому, що виконання фізичних вправ для фізичної підготовки та ведення здорового способу життя доцільно поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини.

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах.

Потрібно заохочувати учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: “класики”, скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах, самокатах, роликівих ковзанах, скейтах.

На базі закладу освіти серед учнів 4 класу було проведене опитування, у результаті якого ми прийшли до висновку, що:

- 87,5 % дітей ведуть активний спосіб життя;
- 87,5 % учням подобається займатися фізичною культурою;
- 100 % дітям подобається проведення уроків фізичної культури;
- 75% відповіли що їм подобається приймати участь у різних заходах з фізичної культури;
- власний рівень фізичного розвитку більшість (75%) визначає середнім, а 25% достатнім.

Більша частина дітей займається спортом поза уроками фізичної культури. Найулюбленішим видом спорту є: легка атлетика, плавання, танці, баскетбол.

На підставі результатів дослідження (зпа даними опитування), маємо зауважити, що більшість учнів полюбляє займатися спортом та фізичною культурою, руховою активністю.

Висновки

Освітня реформа Нової Української Школи наголошує на важливості виховання молодого покоління фізично розвинутими, загартованими, готовими до праці та оборони нашої держави.

Специфічні особливості уроку фізкультури створюють сприятливі можливості для виховання моральних, морально-вольових якостей, культури поведінки. Завдання полягає в такій організації занять, за допомогою якої забезпечувалося б ефективне виховання у школярів морально-етичних якостей у процесі колективних дій, де ці якості необхідно весь час проявляти. Колективні заняття фізичною культурою дають можливість дітям практично реалізувати правила морально-етичної поведінки в ході спільних дій класу, групи, команди. Саме тут учні на особистому досвіді переконуються, що успіх спільної справи залежить від організованості, дисциплінованості, взаємодопомоги, від морально-вольових зусиль, проявлених кожним членом колективу.

У молодших класах починається шлях дітей у світ знань, світ постійного фізичного вдосконалення. І чим чіткіше буде прокладений цей шлях шкільними педагогами, тим швидше і успішніше школярі досягнуть поставлених цілей. Значний внесок в цю важливу справу повинні внести вчителі фізичної культури, яких по праву називають вчителями здоров'я. Оздоровчий ефект уроків фізичної культури забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональними можливостями організму. Учні потребують індивідуального підходу, а нові підходи до організації уроку фізичної культури створюють сприятливі умови для формування особистості, для розвитку не тільки учнів, а й педагогічної майстерності вчителя. Саме тому, відповідно до вимог сучасності, виникає необхідність розробки новітніх технологій на уроках фізичної культури.

Література

1. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п>
2. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*: мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 102-105.
3. Закон України «Про освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Колдисюк Л. «Джура» таки відбудеться. Шлях перемоги. 2013. № 3. С. 7.
5. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Житомир, 23 березня 2018 року). Житомир : ПП «ДжіВіЕс», 2018. С. 90-92.
6. Непша О.В., Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Бердянськ, 20-21 квітня 2017 року). Бердянськ : БДПУ, 2017.
7. Черпак Ю.В. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості. *Реалізація в дошкільній та початковій освіті принципів демократії: зваженість, обізнаність, досвід*. Мат. V Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конф. (Київ, 15 вересня 2022).
8. Черпак Ю.В. Форми, методи, прийоми – інструментарій для творчої самореалізації та самовдосконалення вчителя фізичної культури. *Компетентнісне спрямування дошкільної та початкової освіти в умовах Нової української школи*. Мат. III Всеукраїнської науково-практичної конференції. URL : <file:///C:/Users/SUPERV~1/AppData/Local/Temp/389-1022-1-PB.pdf>

4.6. Реалізація принципів індивідуалізації та доступності на уроках фізичної культури

В Україні склалася тривожна ситуація, яка несе в собі велику загрозу національній безпеці, соціальній і демографічній сферам. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку дітей та молоді є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища [1]. До небезпек здоров'я українських дітей додалися карантини, війна, постійний стрес та, відповідно, тривожність.

Така ситуація становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України та стала пріоритетною проблемою загальнодержавного значення і вимагає адекватного вирішення. Національні інтереси потребують нагального вжиття ефективних заходів для розв'язання соціально значущої проблеми запобігання захворюваності шляхом зміцнення здоров'я дітей як найвищої соціальної цінності. Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Кожен учитель фізичної культури знає і усвідомлює, як непросто викликати у школярів стійкий інтерес до навчальної діяльності. А це одне із основних завдань закладів загальної середньої освіти, що дає можливість виховати стійку потребу та свідоме особисте ставлення до власного фізичного розвитку.

Навчання буде ефективним тоді, коли воно підтримує фізичну й психологічну активність будь-якої дитини та є доступним. Тож, принципи індивідуалізації та доступності покликані для активізації школярів на заняттях фізичною культурою для зняття психофізичної напруги, бо фізична культура – це єдність реальної (практичної) та ідеальної (психічної) діяльності, в процесі

якої людина вступає у зв'язки і стосунки з суспільним та природним середовищем.

Мета дослідження – виявити особливості застосування принципів індивідуалізації та доступності під час проведення уроків фізичної культури.

Проблемі індивідуального підходу у вихованні дітей приділяли увагу багато представників педагогіки, а саме Г. Сковорода, Л. Українка, М. Мазепа, А. Макаренко, М. Монтесорі, Е. Еріксон, Ж. Піаже та інші. Дослідження індивідуального підходу у навчанні є актуальною темою для багатьох сучасних дослідників: В. Кремень, Т. Корнієнко, О. Ворожбит, О. Малишевський, К. Робінсон, Д. Гаттон, Л. Дарлінг-Гемонд, Д. Пірсон. Ці вчені, серед інших, продовжують досліджувати індивідуальний підхід у навчанні та розробляти нові методи та підходи для підтримки різних потреб та можливостей кожного учня.

Шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, закладаються основи для збереження і розвитку здоров'я кожного члена суспільства. Досягти цієї мети можна лише за умови здійснення освітнього процесу на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку учня. Отже, необхідність орієнтації на кожну дитину актуалізує проблему індивідуального підходу в організації особистісно орієнтованого фізичного виховання [4]. Індивідуальний підхід є запорукою ефективності педагогічного процесу. Він базується на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється через призму індивідуальних особливостей кожної дитини [6]. При вивченні індивідуальних особливостей дітей слід звертати увагу на вивчення їхнього фізичного стану й здоров'я, від яких багато в чому залежить їхня увага на уроці, під час занять і загальна працездатність.

Нова українська школа (НУШ) ставить перед собою завдання не лише забезпечити дітей основною освітою, але й формувати їх як особистостей, готових до життя у сучасному світі. У рамках фізичної культури у НУШ акцентується на індивідуальному підході, орієнтованому на розвиток кожної дитини з урахуванням її особистих потреб, здібностей та інтересів.

Ось деякі аспекти індивідуального підходу у фізичній культурі в НУШ:

1. Диференційований підхід до навчання означає те, що вчителі фізичної культури у НУШ стараються розробляти програми та методики, які дозволяють індивідуалізувати процес навчання для кожного учня, вони враховують фізичні можливості, рівень підготовки, інтереси та потреби кожної дитини.

2. Стимулювання активності та самовираження: Учні навчаються не лише виконувати певні вправи чи спортивні рухи, але й розвивають свою фізичну активність та вміння самостійно обирати види фізичної діяльності, які їм до вподоби.

3. Врахування індивідуальних особливостей відбувається, коли вчителі спостерігають за розвитком кожної дитини, враховуючи її фізичний стан, темперамент, психологічні особливості тощо. Це допомагає адаптувати програму та завдання до потреб кожного учня.

4. Розвиток особистісних якостей: фізична культура у НУШ спрямована не лише на фізичний розвиток, але й на формування різних особистісних якостей, таких як відповідальність, самодисципліна, співпраця та лідерство. Це допомагає кожній дитині розвиватися як особистості.

Загалом, індивідуальний підхід у фізичній культурі в НУШ сприяє гармонійному розвитку кожної дитини, її фізичному та психологічному благополуччю, а також формуванню життєвих навичок та цінностей.

Здійснення індивідуального підходу до дітей під час усіх видів їхньої діяльності необхідно розглядати як певну взаємозв'язану систему. Важливою ланкою цієї системи є вивчення особливостей кожної дитини й індивідуальний підхід у фізичному вихованні.

Знання особливостей розвитку кожної дитини створює умову для успішного обліку цих особливостей у процесі фізичного навчання, бо учні відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем сформованості і функціонування різних органів і систем

організму тощо. Диференційований підхід у фізичному вихованні враховує різні сторони рухового розвитку особистості.

Метою діяльності вчителя у цьому контексті є сприяння фізичного розвитку особистості учня, удосконалення важливих рухових навичок, зміцнення здоров'я на засадах диференційованого підходу на уроках фізичної культури, враховуючи фізичну підготовленість та здоров'я школярів.

Для дослідження цієї мети реалізують такі завдання:

- диференціація учнів за рівнем підготовленості у процесі організації фізкультурно-оздоровчої роботи;
- удосконалення індивідуальних рухових навичок і вмій учнів;
- підвищення ефективності занять фізичною культурою;
- зміцнення здоров'я підростаючого покоління [11].

Отже, диференційований підхід до дітей відповідно до індивідуальних особливостей – ефективний метод поліпшення навчального процесу на уроці фізичної культури у школі. Основне завдання диференційного навчання на уроці фізичної культури – забезпечення максимально рухової діяльності учня, надати оптимальний руховий режим.

Вивчення стану здоров'я дітей має важливе значення для опрацювання оздоровчих заходів і створення для них оптимальних умов навчання та виховання.

Методичну і теоретичну основу реалізації проблемної теми становлять ідеї гуманізації освіти, висновки психолого-педагогічних досліджень з проблеми індивідуалізації та диференціації навчання, виховання учнів, результати досліджень спеціалістів у галузі фізичного виховання щодо пріоритетної ролі фізичної культури в гармонійному розвитку особистості, необхідність врахування типологічних особливостей учнів під час їхньої урочної та позаурочної діяльності з фізичного виховання через підвищення їх рухової активності [1].

Ідеальною метою такої роботи вважаємо сформованість в учнів стійких переконань щодо необхідності свідомого ставлення до власного здоров'я та його збереження, формування фізично досконалої особистості учня.

Відповідно до обраних напрямків та завдань при підготовці до уроку обов'язково треба враховувати наступні принципи:

1) чіткий розподіл (диференціація) школярів за певними ознаками (стан здоров'я, фізичний розвиток, рухова підготовленість) на групи та виділення індивідуальних особливостей кожного учня;

2) визначення для кожної групи та для окремих учнів найбільш ефективних засобів фізичної підготовки;

3) дозування фізичного навантаження з урахуванням рівня підготовки кожного учня;

4) використання доцільних форм та методів навчання [2].

Тож, індивідуальний підхід базується на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється через призму індивідуальних особливостей кожної дитини. Індивідуальний підхід пронизує всю систему дії на дитину, націлений на зміцнення позитивних якостей і усунення недоліків. За допомогою індивідуального підходу можна знайти «ключ» до кожної дитини. В процесі правильного фізичного виховання за умови індивідуального підходу до кожної дитини у всіх дітей прокидається інтерес до занять фізичною культурою. Також потребують індивідуального підходу й діти, що мають високу підготовку. На уроці вони іноді обтяжуються легкістю вправ, які проводяться зі всіма учнями. У цих випадках до таких учнів необхідно пред'являти підвищені вимоги при виконанні завдань і частково удосконалювати вправи.

Диференційований підхід також базується на знанні індивідуальних особливостей. Отже, індивідуалізація і диференціація процесу фізичного виховання дітей – не мета, а засіб розвитку індивідуальності кожного школяра. Учні суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем сформованості і функціонування різних органів і

систем організму тощо. Тому диференційований підхід у фізичному вихованні повинен враховувати різні сторони рухового розвитку особистості [4].

Метою діяльності вчителя фізичної культури є сприяння фізичному розвитку особистості учня, удосконалення життєво важливих рухових навичок, зміцнення здоров'я на засадах диференційованого підходу на уроках фізичної культури на основі фізичної підготовленості та стану здоров'я школярів при організації процесу фізичного виховання.

Реалізація будь-яких принципів навчання не можлива без доступності викладеного матеріалу. Принцип доступності у фізичній культурі є важливим елементом для забезпечення рівних можливостей участі у фізичних активностях для всіх людей, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, фізичного стану, віку, статі, інвалідності чи соціального статусу. Цей принцип визнає необхідність створення середовища, де кожна людина може займатися фізичною активністю на своєму рівні та в межах своїх можливостей.

Вчені В. Трубаров, Л. Іванова, Л. Омельченко, О. Сліпченко, М. Стоун, А. Літбі, Л. Мехтик, М. Наріман та інші продовжують працювати над дослідженням та розробкою стратегій для покращення доступності та інклюзії в різних сферах життя. Їхні дослідження і рекомендації допомагають зрозуміти проблеми, що стикаються люди з інвалідністю, і забезпечити більш широкий доступ до різних послуг та можливостей для всіх.

Принцип доступності у НУШ відіграє ключову роль у забезпеченні рівних можливостей для навчання та розвитку кожної дитини, незалежно від її індивідуальних особливостей, фізичного стану, вікових характеристик, соціального статусу чи особливих потреб. Основні принципи доступності у НУШ включають:

- інклюзивну освіта: НУШ прагне створити середовище, де кожна дитина має можливість отримати якісну освіту в умовах повноцінної інклюзії, тобто що школа враховує потреби кожного учня та намагається забезпечити йому підтримку та можливості для навчання на рівних умовах з іншими учнями;

- персоналізоване навчання: у НУШ надається перевага індивідуальному підходу до кожної дитини, бо вчителі стежать за розвитком кожного учня, враховуючи його потреби, здібності та інтереси, і намагаються надати навчальні матеріали та підходи, що відповідають їхнім індивідуальним особливостям;

- фізична доступність: НУШ забезпечує фізичну доступність для всіх учнів, включаючи тих, хто має фізичні обмеження або інвалідність (це означає наявність пандусів, спеціальних умов для дітей з обмеженими можливостями та інших адаптацій для забезпечення їхнього комфорту та безпеки);

- соціальна інклюзія: у НУШ створюються умови для соціальної інтеграції кожної дитини, незалежно від її соціального статусу чи інших факторів, тобто школа активно сприяє формуванню дружніх відносин, взаєморозуміння та поваги між учнями та створює атмосферу, де кожен відчуває себе важливим та прийнятим;

- спеціальна підтримка: НУШ надає спеціальну підтримку для дітей з особливими освітніми потребами або індивідуальними вимогами, а саме індивідуальні навчальні програми, роботу за реабілітаційними та корекційними програмами тощо [9].

Для реалізації принципу доступності у фізичній культурі враховуються такі аспекти:

- фізичні можливості (важливо створити умови, які б враховували різні рівні фізичної підготовленості та здібностей людей, бо це може включати різні рівні інтенсивності тренувань, адаптивні програми та альтернативні варіанти виконання вправ);

- обладнання та середовище (спортивні майданчики, спортивні зали та інші місця для фізичної активності мають бути обладнані з урахуванням потреб людей з різними фізичними обмеженнями. Наприклад, наявність пандусів, спеціальних апаратів та устаткування для людей з інвалідністю);

- педагогічний підхід (вчителі фізичної культури повинні мати знання і навички для роботи з різними групами людей, включаючи людей з інвалідністю чи особливими потребами. Це може включати адаптивні методики навчання та врахування індивідуальних особливостей кожного учасника);

- соціальна інтеграція (важливо створити умови для активної участі людей у фізичних активностях у спільноті, що може включати організацію спільних занять для учасників з різними потребами, сприяння взаєморозумінню та підтримку соціальної включеності) [3].

Отже, принцип доступності у фізичній культурі сприяє формуванню відкритого та інклюзивного суспільства, де кожна людина має можливість насолоджуватися фізичною активністю та розвиватися на своєму рівні. Міри доступного – одна із найскладніших проблем фізичного виховання. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями учня і складністю поставлених перед ним рухових завдань.

Принцип доступності на уроках фізичної культури в школі включає в себе ряд заходів та підходів, спрямованих на забезпечення того, щоб кожен учень мав можливість активно брати участь у фізичних заняттях незалежно від його фізичних здібностей, рівня підготовки та особистих особливостей. Основні аспекти принципу доступності на уроках фізичної культури включають наступні аспекти.

1. Індивідуалізація та диференціація. Вчителі фізичної культури повинні розробляти уроки, які враховують індивідуальні особливості кожного учня. Це може включати адаптацію вправ та тренувань для різних рівнів фізичної підготовки, заохочення до участі та підтримку кожного учня у досягненні своїх цілей.

2. Забезпечення безпеки учнів під час занять фізичною культурою має велике значення. Вчителі повинні враховувати можливі ризики та небезпеки, а також враховувати індивідуальні обмеження та особливості учнів, щоб запобігти травмам та негативним наслідкам.

3. Доступність устаткування та майданчиків. У закладах освіти повинно бути необхідне устаткування та спортивні майданчики, які відповідають потребам учнів з різними фізичними здібностями та індивідуальними потребами. Це може включати адаптивне устаткування та спеціальні майданчики для людей з інвалідністю.

4. Підтримка та стимулювання. Вчителі повинні стимулювати учнів до активної участі у фізичних заняттях та підтримувати їх у досягненні успіхів. Це може включати позитивне підкріплення, індивідуальне керівництво та підтримку в уникненні стресу та невпевненості.

5. Інклюзивна атмосфера. Створення атмосфери в класі, де кожен учень відчуває себе важливим та прийнятним, є важливим аспектом принципу доступності. Це може включати сприяння співпраці, взаєморозуміння та поваги між учнями незалежно від їхніх фізичних здібностей чи особистих характеристик [6, 10].

Реалізація цих аспектів дозволяє створити середовище, де кожен учень має можливість активно брати участь у фізичних заняттях, розвивати свої здібності та здоров'я, а також сприяє підвищенню загального рівня фізичної активності.

Таким чином, використання принципів індивідуалізації та доступності на уроках фізичної культури у закладі загальної середньої освіти є важливим аспектом створення позитивного та відкритого середовища для всіх учнів. Реалізація цих принципів сприяє забезпеченню рівних умов для навчання та розвитку кожної дитини, незалежно від її індивідуальних особливостей.

Індивідуалізація дозволяє вчителям адаптувати навчальний процес до потреб кожного учня. Це означає врахування рівня фізичної підготовки, інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей кожного учасника. Вчителі можуть розробляти індивідуальні програми, надавати додаткову підтримку або адаптувати вправи та завдання, щоб кожен учень мав можливість розвиватися у максимально комфортних умовах.

Доступність на уроках фізичної культури полягає у забезпеченні можливості для участі всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей чи обмежень. Це означає створення фізично доступного середовища, використання адаптивного устаткування, забезпечення безпеки під час занять та створення атмосфери взаєморозуміння та підтримки.

Застосування цих принципів на уроках фізичної культури допомагає кожній дитині відчувати себе важливою та підтриманою, розвивати свої фізичні здібності та позитивне ставлення до здорового способу життя. Такий підхід сприяє загальному підвищенню якості навчання, формує учнівську самооцінку та сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Література

1. Барановська О. Індивідуалізація та диференціація навчання як засіб компенсації освітніх втрат учнів початкової школи. *Проблеми сучасного підручника*. № 29. 2023. С. 14-23.
2. Головка Н.О. Індивідуалізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури: *Метод розробка*. <https://vseosvita.ua/library/embed/01009pimg-022b.docx.html>
3. Ковтун В.А., Станіславчук Т.І. Теорія та методика фізичного виховання: *Навчальний посібник*. Київ: Освіта України, 2019. 354 с.
4. Компанієць А.В., Семенова О.М. Організація індивідуалізованого навчання з фізичного виховання у загальноосвітній школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 3(43). 2019. С. 76-79.
5. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ: Педагогічна думка, 2009. 439.
6. Марченко І.П. Фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами: Теоретико-методичні засади. Київ: Кондор, 2015. 305 с.
7. Слободян І.В., Жуков В.В. Фізична культура: *Навчальний посібник*. Київ: Видавництво Літера ЛТД. 2020. 386 с.

8. Станіславчук Т.І., Яцюк І.Ю. Організація індивідуалізованого навчання на уроках фізичної культури. *Фізична культура і спорт в школі*. №5(97). 2016. С. 22-25.
9. Tereshchuk Grygorij. Індивідуалізація навчання в контексті ідей концепції нової української школи. *Naukovì Zapiski Ternopìl's'kogo Nacìonal'nogo Pedagogìčnogo Unìversitetu Imenì Volodimira Gnatûka. Serìâ: Pedagogìka*. 2017. Р. 6-16.
10. Шевченко Л.Г., Компанієць А.В. Особливості проведення занять з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я нації*. № 3(27). 2017. С. 51-54.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 216 с.

4.7. Фізичне та моральне виховання студентів та молоді засобами спортивного туризму

Постановка проблеми. Значення активного відпочинку та туризму у залученості людини до здорового способу життя важко переоцінити. І дорослі, і діти із задоволенням подорожують, знайомляться з людьми, містами та країнами. Правильно організована подорож зміцнює здоров'я людини, підвищує витривалість, загартовує, розвиває силу, волю, мужність, ініціативу, наполегливість, самостійність, дисциплінованість, відповідальність, підвищує трудову активність. Що дозволяє розглядати туризм як один із засобів реабілітації? По-перше, туризм – це рухова активність. Відомо, що рух має велике значення у розвитку людини з перших хвилин життя. Рух різних частин тіла, тіла загалом, переміщення у просторі – необхідний чинник розвитку фізичних і психофізіологічних якостей організму протягом усього життя. По-друге, туризм створює середовище повноцінного спілкування, в якому людина з проблемами взаємодіє з різними людьми, встановлює соціальні контакти та має можливість виконувати різні соціальні ролі. По-третє, відтворювальна функція туризму спрямована на відновлення сил, витрачених і під час виконання виробничих і повсякденних побутових обов'язків. Туризм допомагає відновити психічні ресурси людини. По-четверте, екологічність туризму як виду діяльності. Сприятливий клімат, гарна природа, близькість водних просторів (річка, озеро, море), наявність природних пам'яток, пам'яток матеріальної культури – все це сприяє позитивному психоемоційному настрою, що також є реабілітуючим фактором. По-п'яте, туризм надає змогу розвитку особистості. Пізнання історії, культури, життя інших народів несе у собі великий гуманітарний потенціал, збагачує людину, розширює кругозір [1].

Туризм має важливе значення у соціальній, культурній, освітній та економічній сферах життя. Розмаїття його форм дає можливість людині вибрати найбільш йому притаманну: зручний час, місце, вид подорожі, транспорт. Спортивний туризм – це поєднанням активного відпочинку і спортивних занять,

має позитивний вплив на здоров'я людини. Під час такого відпочинку організм відчуває фізичне навантаження, що сприяє зміцненню м'язів, покращенню кардіоваскулярної системи, покращенню обміну речовин та кровообігу. Активні тренування допомагають спалювати зайві калорії та сприяють схудненню. Спортивний туризм сприяє розвитку координації рухів, спритності, гнучкості та витривалості. На практиці це означає, що під час спортивних занять людина розвиває свої здібності, а також набуває впевненості у своїх силах та можливостях.

Сучасний стан сфери фізичної культури і спорту в Україні

Результати першого в Україні комплексного дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я»: дослідження підготував «Державний інститут сімейної та молодіжної політики» за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та благодійного фонду Катерини Білоруської. Головна мета дослідження – вивчити рівень рухової активності та занять фізичною культурою і спортом дітей та молоді упродовж останніх 5 років та визначити вплив воєнної ескалації. А також спонукати державний та громадський сектор і надалі слідкувати за цими показниками, аби відстежувати фізичне та психічне здоров'я дітей та молоді з метою позитивних змін у цьому напрямку. Відтак, формувати здорове покоління. Опитування провели у 8 регіонах України: Київській, Рівненській, Одеській, Львівській, Вінницькій, Полтавській, Івано-Франківській, Житомирській областях та у міста Київ [2]. Опитування проводилося у період з 12 вересня по 15 жовтня 2022 року. Вибірка – 8372 респонденти віком 10-16 років, 8 337 батьків та 734 вчителі фізичної культури. Дослідження проводилось методами глибинних інтерв'ю з експертами, онлайн-опитуваннями, а також аналізом державних статистичних даних. Це дозволило залучити репрезентативну кількість учасників та отримати цінні висновки експертів спорту, медиків, науковців, батьків про рівень залученості дітей та молоді до рухової активності. А також вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я дітей та підлітків.

Особливо здивували показники за останні 5 років. Адже на цей період припала пандемія COVID-19 та дистанційне навчання. Усе це вплинуло на рівень рухової активності дітей та молоді. Досі актуальної та повної статистики у напрямку залученості дітей до рухової активності ще не було. Це дослідження – перша спроба зібрати ці показники. Ось деякі ключові результати, які вдалося з'ясувати: 7,6% опитаних не мають необхідних умов для занять спортом та руховою активністю; 46% дітей не відвідували заняття фізкультури з початку повномасштабного вторгнення (до війни цей показник становив 15%); лише 22,6% опитаних заявили, що у їхньому населеному пункті немає обмежень для занять фізичною культурою та спортом; 66,6% дітей не відвідують спортивні гуртки, до 24 лютого 2022 року цей показник становив 37% [2]. Крім того, загальний стан здоров'я дітей і молоді після початку повномасштабного вторгнення погіршився, особливо це стосується психічного здоров'я. Зокрема, погіршилася успішність в школі, з'явилися тривожні розлади, песимістичні погляди на життя, розлади сну, проблеми з апетитом. Недостатньо розвиненими є й умови для занять фізичною культурою і спортом, відсутня або недостатньо розвинена інфраструктура (спортивні майданчики, спортивні заклади, спортивні секції, гуртки тощо) (табл. 1).

Таблиця 1. Загальна кількість центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" по Україні за 2021-2022 рр.

Показники	2021 рік	2022 рік
Загальна кількість центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" (одиниць)	205	181
Всеукраїнський	1	1
регіональні	22	21
районні	3	1
міські	124	111
районні у містах	2	2
селищні	53	45

Джерело: Довідник «Україна спортивна». URL:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

Існують обмеження і для дітей та молоді з інвалідністю до занять фізичною культурою та спортом (табл. 2), а саме: відсутність спеціалізованих закладів та безбар'єрного середовища для маломобільних груп населення; нестача тренерів для осіб з інвалідністю та програм і спеціалістів, які спрямовані на цю категорію дітей; а також страх та незвичні умови для занять фізичною культурою і спортом.

Таблиця 2. Загальна кількість центрів з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю "Інваспорт"

Показники	2021 рік	2022 рік
Загальна кількість центрів з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю "Інваспорт" (одиниць)	30	30
Український	1	1
регіональні	23	23
районні	0	0
міські	6	6
районні у містах	0	0

Джерело: Довідник «Україна спортивна». URL:

http://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

Показники розвитку фізичної культури й спорту в Україні та стан здоров'я населення, а особливо дітей та молоді, залишаються далеко не найкращими. Навіть попри значну кількість законів, програм, стратегій тощо. За останні 5 років діти та молодь все менше відвідують уроки фізичної культури у закладах освіти. Ця частка зменшилась від 88,1% у 2017 до 85,6% у 2021. Також у закладах ДЮСШ і СДЮШОР стає все менше вихованців (від 6,2% у 2017 р. до 5,6% у 2021 р.) від загальної чисельності дітей в Україні [3]. Як результат – знижується рівень залученості до занять фізичною культурою і спортом та зменшується рухова активність. Відтак, це призводить до погіршення здоров'я, особливо серед дітей і молоді. Така тенденція невтішна, це стосується стану кількості здорових дітей не лише за останні роки, а й за десятиліття. Все це на тлі зменшення чисельності дитячого населення. Так, найпоширенішими хворобами серед дітей віком 0-17 років є: зниження гостроти зору (47,85 осіб на 1000 дітей у 2017 р. та 45,67 осіб на 1000 дітей у 2021 р.); слуху (відповідно 39,45 і 36,13);

порушення мови (відповідно 18,62 і 13,98); порушення постави, сколіоз (відповідно 15,4 і 14,65).

Також після початку повномасштабної війни, порівняно з періодом до 24 лютого 2022 року, фізичний та психічний стан здоров'я дітей дещо погіршився. Раніше чинниками, які погіршували здоров'я дітей та молоді, були: нездорове харчування; малорухомий спосіб життя; комп'ютерна та Інтернет-залежність; відсутність бажання і мотивації у дітей; недостатня розвиненість спортивної інфраструктури; брак секцій, гуртків. Тоді як після початку воєнної ескалації погіршується здоров'я дітей: обмежений або взагалі відсутній доступ до спортивної інфраструктури; зруйнована спортивна інфраструктура; відсутність безпеки, загроза обстрілів, постійні повітряні тривоги; неконтрольованість виконання вправ і уявна присутність на уроках. Залишається високим і показник інвалідності серед дітей. Якщо частка дітей до 18 років з інвалідністю у 2018 становила 1,6% (від загальної кількості дітей віком до 18 років), тоді як у 2021 році цей показник зріс до 2,2%. Рівень залученості дітей та молоді до занять фізичною культурою і спортом знизився (табл. 3): відвідуваність спортивних секцій і гуртків – вдвічі; відвідуваність уроків фізкультури – майже на третину.

Таблиця 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність

Показник	Кількість закладів освіти, підприємств, установ, організацій	Кількість осіб, які навчаються (працюють)	Кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою діяльністю	Кількість осіб, які відвідують заняття з фізичної культури
Заклади освіти, підприємства, установи, організації усіх типів	33492	7580437	4093134	4949193
у тому числі заклади дошкільної освіти	11333	865784	401175	689144
заклади загальної середньої освіти	12467	3788250	1673141	3527892
заклади професійної (професійно-технічної) освіти	515	196812	82504	184409

заклади фахової передвищої освіти	512	249722	126024	222005
заклади вищої освіти	290	792032	295557	325743
заклади позашкільної освіти	503	221608	90516	x
організації, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність за місцем проживання громадян	2382	256154	381532	x
підприємства, установи, організації	5490	1210075	1042685	x
з них осередки фізкультурно-спортивних товариств	1139	502874	155484	x
2021 рік				
Заклади освіти, підприємства, установи, організації усіх типів	38 275	8 922 188	4 477 098	5 473 832
у тому числі заклади дошкільної освіти	13 070	1 120 835	549 846	958 746
заклади загальної середньої освіти	13 503	3 993 656	1 978 911	3 759 135
заклади професійної (професійно-технічної) освіти	573	218 638	99 501	198 701
заклади фахової передвищої освіти	546	273 329	149 688	224 244
заклади вищої освіти	299	787 794	309 179	333 006
заклади позашкільної освіти	574	229 597	125 679	x
організації, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність за місцем проживання громадян	3 238	637 204	515 091	x
підприємства, установи, організації	6 472	1 661 135	749 203	x
з них осередки фізкультурно-спортивних товариств	876	664 716	166 510	x

Джерело:

Довідник

«Україна

спортивна».

URL:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizyczna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

Причин, які заважають дітям відвідувати спортивні секції, безліч. Від навантаження у школі та відсутності мотивації, до браку спортивних гуртків. Спорт – одна із форм терапії. Заняття фізичними вправами у природному середовищі забезпечують психофізичне благополуччя людини. До таких результатів можна віднести такі: контроль емоцій: спортивний туризм – заняття сильних духом, власних опанувати свій внутрішній світ; підвищення самооцінки: заняття спортом дозволяють спостерігати психофізичні зміни свого організму, досягнуті наполегливою працею та подолання складнощів; запобігання вигоранню: фізичні вправи гармонізують діяльнісну та емоційну сторони життя людини; зняття напруги: під час заняття лікувальною фізкультурою людина послаблює самоконтроль.

Найбільш популярними терапевтичними елементами спортивного туризму виступають такі: 1. Медитативна діяльність із застосуванням різних фізичних вправ: йога, цигун, пілатес. Ці практики дозволять відчувати єднання людини з природою, сприяти самоідентифікації себе і світу, що має значення не тільки для усунення проблем фізичного тіла, але й для становлення здорової світоглядної позиції людини. 2. Розтяжка допомагає підготувати тіло до більш напруженої діяльності. Проводити її можна у будь-якому місці, наприклад, на березі водойм. Естетичне милування – каталізатор здоров'я. 3. Велосипед: сила та рівновага, почуття єднання з природою. Велосипед дозволяє брати участь у заходах у різних країнах світу та відточувати дух суперництва. 4. Плавання не тільки оздоровлює тіло, а й допомагає розслабитись. 5. Піші прогулянки, особливо скандинавська ходьба, забезпечують кардіонавантаження, стимулюють імунітет.

Спортивний туризм – одне із найбільш швидкозростаючих сегментів у індустрії туризму [4]. Очікується значне розширення природного туризму у поєднанні з гольф-туризмом, велнес-туризмом, а також фітнесу, гірського туризму, гірського велосипеда, пішого туризму. Великі перспективи рафтингу і каякінгу, а також екстремальних видів спорту. Таким чином, спорт – це чудовий засіб відновлення чи підтримки психофізичного здоров'я.

Нормативно-правові механізми управління у сфері фізичної культури і спорту: національний та закордонний досвід

У міжнародних нормативно-правових документах визначені пріоритети розвитку системи фізичної культури та спорту. Серед основних міжнародних актів, присвячених регулюванню питання розвитку фізичної культури та спорту, можна назвати такі наступні: Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту, прийнята на Генеральній конференції ООН у 1978 р., Міжнародна Конвенція проти апартеїду у спорті, затверджена Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1985 р., Конвенція Ради Європи про єдиний підхід до забезпечення безпеки, охорони громадського порядку та обслуговування під час футбольних матчів та інших спортивних змагань, ухвалена у м. Сен-Дені 03.07.2016 р., Антидопінгова конвенція 1989 р., Європейська конвенція про запобігання насильству та хуліганській поведінки глядачів під час спортивних заходів 1985 р. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту, ухвалена на Генеральній конференції ООН у 1978 р., встановлює, що фізичне виховання та спорт є важливими елементами безперервної освіти у загальній системі освіти [5]. Стаття 5 Конвенції Ради Європи про єдиний підхід до забезпечення безпеки, охорони громадського порядку та обслуговування під час футбольних матчів, укладена у Сен-Дені 03.07.2016 закріплює положення про те, що сторони забезпечують, щоб національна нормативна правова база зобов'язувала організаторів заходів, після консультації з усіма партнерськими організаціями, гарантувати безпеку та захист усіх учасників та глядачів [6].

Європейська конвенція про запобігання насильству та хуліганській поведінці глядачів під час спортивних заходів 1985 р. у ст. 3 встановлює, що сторони зобов'язуються забезпечити вироблення та здійснення заходів, спрямованих на запобігання та придушення насильства та хуліганської поведінки глядачів [7]. Спортивна хартія Європи 1992 р. однією зі своїх цілей вказує захист та розвиток моральної та етичної бази спорту, створення гарантії спортсменам та спортсменкам від їх експлуатації з метою політичної, комерційної та фінансової наживи [8].

Конвенція Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями від 18 вересня 2014 року передбачає, що кожна Сторона координує політику і дії всіх органів державної влади, що пов'язані із боротьбою з маніпулюванням спортивними змаганнями. Кожна Сторона, в межах своєї юрисдикції, заохочує спортивні організації, організаторів змагань і операторів ставок на спортивні змагання співробітничати у боротьбі з маніпулюванням спортивними змаганнями та, за необхідності, покладає на них обов'язок виконувати відповідні положення цієї Конвенції [9].

У міжнародних нормативно-правових документах закладені базові засади для формування у країнах ефективної та дієвої державної політики у галузі фізичної культури та спорту. Частково положення зазначених нормативно-правових актів визначені у національному законодавстві щодо фізичної культури та спорту. Міжнародний туристсько-спортивний союз (МТСС) взяв на себе відповідальність організувати діяльність спортивного туризму [10]. З'явився він в 1990 році та членами союзу є СНД і Балтії, разом з цим і Україна. Україну, як дійсного члена МТСС та МФСТ, представляє як Туристсько-спортивний союз (ТССУ) і Федерація спортивного туризму (ФСТУ) [11]. Ці громадські організації працюють на основі затверджених статутів та мають на меті об'єднання зусиль членів Союзу та Федерації та координацію їхньої діяльності щодо сприяння розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україною [12]. Центрами, що організують розвиток спортивного туризму в країні є секції, туристські союзи та клуби. В табл. 4 зазначена Характеристика спортивних туристських походів в 2018–2020 роки за даними ЦМКК спортивного туризму.

Для порівняння показані актуальні на сьогоднішній день показники дані Центральної маршрутно-кваліфікаційної комісії (основна технічна комісія) Федерації спортивного туризму України (ЦМКК ФСТУ) [13]. Чемпіонат України зі спортивного туризму – туристські спортивні походи (дорослі, юніори, юнаки), III-IV ранг, протягом року з роз'їздами. Треба зазначити, що Чемпіонати спортивних походів з різних видів туризму проводилися нерегулярно. Найбільша кількість походів до 2020 року припадає на 2019. До цього року їх чисельність

збільшувалась. Але у зв'язку з карантинном, який призвів COVID-19, кількість спортивних походів значно зменшилась. Позитивна динаміка була характерна для автотуризму, та мотоциклічного. А ось вело туризм, водний, пішохідний і гірський мають негативну динаміку.

Таблиця 4. Характеристика спортивних туристських походів в 2019-2020 роки за даними ЦМКК спортивного туризму

Вид туризму	2018 рік		2019 рік		2020 рік	
	Кількість походів	Кількість учасників	Кількість походів	Кількість учасників	Кількість походів	Кількість учасників
Лижний	-	-	1	9	1	9
Велотуризм	2	10	10	48	1	6
Автомобільний	2	17	1	3	3	17
Вітрильний	5	48	4	33	4	24
Мотоциклічний	-	-	1	4	3	5
Пішохідний	-	-	9	55	-	-
Водний	1	10	3	24	-	-
Гірський	-	-	2	17	-	-

*Джерело: Офіційний сайт ЦМКК Федерації спортивного туризму України.
URL: <http://www.cmkk.com.ua//>*

В Україні публічне управління у сфері фізичної культури і спорту регулюється великою кількістю нормативно-правових документів, зокрема: Конституцією України, Законами України «Про фізичну культуру і спорт», Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115 [14] була затверджена Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, метою якої є визначення провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму,

формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві [15].

Показники результативності, на які спирається Стратегія [16], складаються відповідно до узагальнення даних, які формуються у відповідній формі звітності № 2-ФК (щорічна) «Звіт з фізичної культури і спорту», яка заповнюється: закладами освіти різних організаційно-правових форм власності, які здійснюють фізкультурно-спортивну діяльність; підприємствами, установами, організаціями, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, незалежно від форм власності та підпорядкування; закладами фізичної культури і спорту Міноборони; органами управління освіти територіальних громад; органами управління фізичною культурою і спортом територіальних громад; фізкультурно-спортивними товариствами; центрами «Інваспорт»; центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»; 9) відокремленими підрозділами національних спортивних федерацій. Серед цільових індикаторів – показники пропускнує спроможності об'єктів, спортивних споруд, кількість дітей, які займаються спортом, спортсменів-розрядників, кількість тренерів, частка видів спорту, будівництво центрів підготовки спортсменів. Однак спостерігається відсутність збору й аналізу показників економічної ефективності. Узагальнені дані за деякими показниками з аналізу результатів статистичної звітності за формою № 2-ФК «Звіт з фізичної культури і спорту» за 2019-2021 рр. представлено в табл. 5 [17-20].

Таблиця 5. Динаміка основних показників стану сфери фізичної культури і спорту, 2019-2021 рр.

Характеристика показника	2019 рік	2020 рік	2021 рік
Кількість працівників, усього	65 837	65 909	65 543
Кількість спортивних споруд, усього	92 946	92 274	89 046
Видатки всіх видів, використано коштів, усього грн.	9 217 266,96	9 277 213,61	14 467 629,02
Кількість осіб, які займаються спортом, усього	970 511	963 470	902 098
Кількість осіб, які охоплені	5 167 057	4 892 770	4 477 098

Джерело: Довідник «Україна спортивна». URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizyczna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

Узагальнений аналіз даних свідчить про пропорційне скорочення всіх показників, з урахуванням активних дій щодо реформування сфери фізичної культури і спорту.

Досвід зарубіжних країн в організації системи фізичного виховання молоді

Зарубіжний досвід у створенні системи фізичного виховання свідчить, що територіальний принцип поділу управлінських функцій дозволяє розмежувати компетенцію та відповідальність державних та територіальних органів управління: на державному рівні виконуються основні функції управління, на регіональному та місцевому – органи управління спортом орієнтовані переважно на розвиток масового спорту та спорту для всіх [21].

За кордоном масовий спорт насамперед є механізмом оздоровлення населення, досягнення самовираження розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Основними тенденціями процесів розвитку масового спорт є: підвищення ролі держави у підтримці масового спорту, а також всіх форм організації діяльності у цій сфері; використання масового спорту у профілактичних та лікувальних заходах, профілактика негативних соціальних явищ, використання спорту у моральному, естетичному та інтелектуальному розвитку молоді. Вплив даних процесів призвело до розвитку фізкультурно-оздоровчої інфраструктури з урахуванням потреб населення, різноманіття форм методів і засобів масового спорту, зростання доходів від спортивних видовищ та сектору спортивного сервісу, збільшення обсягів спортивного телерадіомовлення.

Оцінка системи фізичного виховання населення в країнах-світових лідерів у сфері спорту показує, що особливу увагу тих, хто має високі показники, що систематично займаються масовим спортом і фізичною активністю держави приділяють фізичному вихованню дітей та молоді. Основою цієї системи є –

спортивні заняття у школах та університетах. Крім обов'язкових передбачених навчальним планом уроків фізичної культури проводяться факультативні заняття із загальної фізичної підготовки, ігрові та секційні заняття з різних видів спорту, організовані школами разом із спортивними товариствами. Це дозволяє залучити до позакласної спортивної роботи більшу кількість учнів, познайомити школярів з різними видами спорту, мотивувати дітей до заняття спортом у подальшому, залучити дітей до спортивних клубів та товариств [22]. Організаційні форми фізичного виховання та розвитку шкільного спорту у зарубіжних країнах:

1) Великобританія. Основним урядовим органом, який відповідає за політику в галузі спорту у Великій Британії, є Міністерство у справах культури, засобів масової інформації та спорту. Міністерство отримує велику частину коштів безпосередньо з бюджету країни і передає повноваження щодо розподілу фінансів та здійсненню державної спортивної діяльності політиці п'яти установ: агентству «Юкей Спорт» (UK Sport) та Англійській, Уельській, Шотландській та Північноірландській національним Радам [23].

Основу системи фізичного виховання становлять заняття спортом у школах та університетах. Результати практично всіх змагань – міжшкільних та міжвузівських – розміщуються в єдиній національній базі, і на їх основі відбувається відбір перспективних спортсменів, з якими згодом розпочинається системна робота. Аматорськими видами спорту та фізичною активністю британці займаються у спортивних клубах, яких у Великій Британії налічується понад 150 тисяч. У 2015 році у Великобританії було розроблено та прийнято стратегію з розвитку спорту «Нова стратегія для активної нації», в якій відображено курс на світове лідерство в галузі розвитку спортивної сфери. У країні діє Програма фізичної активності учнів початкових шкіл (вік дітей віком від 5 до 11 років), яка передбачає щоденні заняття. У середніх школах діє програма під назвою «Фізичне виховання як підготовка до життя» [24]. Спортивні тренування проводяться у позакласний час – зазвичай наприкінці тижня – під керівництвом викладача фізичної культури. Проводяться також

міжшкільні змагання [22]. Відповідальність за цю роботу покладено на Національну раду шкільного спорту, яка перебуває у підпорядкуванні Державного секретаріату освіти Великобританії.

2) Німеччина. Німецька олімпійська спортивна конфедерація – головна спортивна організація Німеччини, засновниками якої стали спортивні федерації та спілки. Конфедерація відповідає за розвиток спорту в країні та просування ідей олімпізму, визначає заняття масовим спортом як: спорт, яким займаються широкі верстви населення різних вікових груп не залежно від статевої власності (синонім – «народний спорт»); спорт, яким переважно займаються непрофесійно (синонім - «аматорський спорт»).

З метою розвитку спорту в Німеччині на регіональному рівні прийнято низку програм, наприклад, «Спорт та навколишній світ», «Програма розвитку шкільного спорту» при реалізації якої, поряд із підтримкою у школі юних спортсменів високої кваліфікації, приділяють велику увагу забезпеченню належного рівня фізичної активності у ранньому дитячому віці, збільшення у всіх школах тривалості щоденних рухливих занять, а також можливості інклюзії через рух та спорт. З цією метою було розроблено концепцію «Школа, яка заохочує спорт і рух», яка, крім обов'язкових уроків фізкультури, передбачених навчальним планом, запропонувала всім школам широкий вибір ігрових та спортивних занять [25].

Між загальноосвітніми школами та спортивними федераціями укладено угоду «Про рух, ігри та спорт у рамках позакласного шкільного спорту та розвитку в ранньому дитячому віці», його мета – залучити до позакласної спортивної роботи спортивні федерації регіонів, а на рівні шкіл – місцеві спортивні товариства; розширити можливості ігор, руху та спортивних занять у школі повного дня та дитячих садках; познайомити школярів із різними видами спорту; мотивувати дітей до зайняття спортом, залучити дітей до спортивних товариств. Ще однією формою мотивації до занять масовим спортом у Німеччині є ініціатива «Тренуйся» (Trimm-dich). Вона є кампанією зі створення на всій території країни оздоровчих стежок – кільцевих маршрутів із встановленими на

них простими та надійними спортивними знаряддями , що стартувала ще в 1970- х роках.

3) Франція. Вивчення французької моделі організації системи фізичного виховання становить особливий інтерес напередодні Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі (Французька Республіка). Висока залучення державних структур у всі аспекти управління спортивною діяльністю відрізняє Францію від більшості європейських країн. Держава виділяє на розвиток спорту суттєві кошти: у середньому 4,3 млрд. євро на рік, з яких 3,5 млрд. євро до фонду оплати праці фахівців, які працюють у школах та університетах; територіальні органи місцевого самоврядування (комуни та їх об'єднання) беруть на себе близько 70,0% витрат, пов'язаних із розвитком спорту, що становить близько 10,8 млрд. євро.

Фінансування сфери спорту у Франції здійснюється спільно Міністерством спорту та підвідомчими йому структурами; спортивним рухом, що об'єднує 15,7 млн. ліцензованих спортсменів, 2,0-3,0 млн. волонтерів та 167,6 тис. спортивних асоціацій та федерацій, об'єднаних в Олімпійський та спортивний комітети Франції (CNOSF); територіальними органами місцевого самоврядування (комунами та їх об'єднаннями, які щорічно спрямовують понад 10,0 млрд. євро на реалізацію спортивної політики на місцях); приватними компаніями, які виступають у ролі інвесторів, рекламодавців і меценатів. Крім того, у структурі Міністерства є Управління у справах спорту, яке тісно взаємодіє зі 116 спортивними федераціями, надаючи їм фінансову допомогу для вирішення особливих завдань, пов'язаних з підготовкою до Олімпійських ігор, та реалізує свої функції через мережу регіональних управлінь у справах молоді, спорту та соціальної політики (DRJSCS) та департаментських управлінь з соціальних питань (DDCS/DDCSPP), а також через безпосередньо підвідомчі Міністерству установи: 17 навчально-тренувальних центрів (CREPS), три національні спортивні школи (Національна школа парусного спорту та водних видів спорту (ENVSN)) , Національна школа гірничого спорту (ENSM) та Французький

інститут верхової їзди (IFCE), Національний інститут спорту (INSEP), Національний центр розвитку спорту (CNDS), Національний музей спорту.

До структури підвідомчих Міністерству установ також входять 4 спортивні центри, що базуються у 4-х регіональних навчально-спортивних центрах (CREPS) та вирішують специфічні завдання: 1) SEMC – «Спорт для всіх»; 2) «Спорт для людей з обмеженими можливостями»; 3) «Спорт на відкритому повітрі»; 4) «Спорт та здоров'я».

4) Канада. Розвиток спорту вищих досягнень та аматорського спорту здійснює державне агентство «Спорт Кенеді» (Sport Canada), яке з 2015 року перебуває у підпорядкуванні Міністерства спорту та у справах інвалідів (Ministry Department of Sport and Persons with Disabilities). Агентство має у своєму підпорядкуванні та фінансує роботу близько 60 профільних керівних органів (governing bodies) – національних спортивних організацій/федерацій (National Sport Federations), кожна з яких відповідає за конкретні види спорту (наприклад, «Баскетбол Кенеді») або «Теніс Кенеді»), визначає порядок роботи та здійснює безпосереднє державне фінансування провінційних (асоціації) та місцевих спортивних організацій (клуби, команди, ліги) [26].

Основне фінансування усіх видів спорту (зокрема аматорського) здійснює Федеральний Уряд. На особливу увагу заслуговує елемент Програми сприяння, орієнтований на фінансове забезпечення участі у спорті представників корінного населення та людей з обмеженими можливостями. У період з 1990 по 2017 роки на території Канади та США проведено сім Ігор корінних народів Північної Америки (North American Indigenous Games), що належать до категорії мультиспортивних змагань (14 видів) [27].

5) Китай. Нині в КНР діє «загальнодержавна система» централізованого управління розвитком спорту. Особливе місце у системі розвитку спорту Китаю відводиться підготовці національного спортивного резерву, що складається з трьох рівнів: початкового, середнього та вищого. Нині у Китаї функціонують понад 2200 спортивних навчальних закладів. Спортивні заклади вищого рівня – понад 300 спортивних шкіл та вишів – відповідають за підготовку молодих

спортсменів та всебічний розвиток професійного спортивного резерву КНР. В них навчаються близько 100 тис. осіб.

До завдань навчальних закладів середнього рівня – понад 1900 спортивних шкіл середнього ступеня, дитячих спортивних шкіл та спортивних шкіл з окремих видів спорту – входить виявлення та відбір талановитих кадрів, всебічне підвищення загального рівня фізичної підготовки населення, навчання базовим спортивним навичкам та створення фундаменту для подальшого спортивного розвитку. В них навчаються близько 290,0 тис. людина. У навчальних закладах нижчого ступеня (молодіжні спортивні клуби, спортивні секції) навчаються близько 6,0 млн. осіб. Їхніми завданнями є популяризація спорту, зміцнення здоров'я населення, виявлення спортивних талантів серед дітей, робота з дітьми та підлітками. Динамічний соціально-економічний розвиток Китаю спричинив зміну методів роботи спортивних шкіл. Відзначаються процеси їхньої інтеграції із звичайними загальноосвітніми установами.

б) США. В США немає федерального відомства, що відповідає за спорт. Функції громадської Ради з фізичної підготовки та спорту (The President's Council on Physical Fitness and Sports), що діє при Президенті, зводяться до вироблення рекомендацій щодо популяризації здорового способу життя та фізичної культури серед американців.

У грудні 1987 р. Сенат США ухвалив Резолюцію з питань фізичного виховання, що рекомендувала місцевим органам самоврядування включити до навчальних планів початкових шкіл щоденні заняття фізичною культурою. Фахівці вважають, що у середніх та старших класах їх слід проводити по 1 год. Але зараз 40% американських шкіл проводять заняття не кожного дня. Відповідно до Резолюції розроблена нова навчальна програма для дітей та підлітків починаючи з дитячого садка до 12-го класу школи. Нова програма під назвою «Physical Best» («Фізична досконалість») містить п'ять основних розділів: «Аеробна витривалість», «Гнучкість», «М'язова витривалість», «М'язова сила» та «Гармонійний фізичний розвиток». Програма побудована на принципах індивідуального підходу, постійного оновлення навчального

матеріалу та стимулювання учнів. В США поряд з академічними заняттями з навчальних планів та програм увага приділяється шкільному спорту. Цю роботу проводять шкільні спортивні клуби чи ініціативні групи під керівництвом батьківського комітету. За даними журналу «Sports Illustrated», США є близько 25 тис. таких клубів, тобто вони створені майже у кожній школі. В результаті цієї роботи, яка знайшла широку підтримку громадськості, складовою життя середніх шкіл США стала система міжшкільних спортивних змагань, які проводяться під постійним контролем фахівців з ЗВО та професійних спортсменів [28-29].

Провідною організацією у студентському спорті є Національна асоціація студентського спорту (National Collegiate Athletic Association, NCAA). Заснована у 1906 році, вона координує проведення змагань з більш ніж 20 видів спорту, проводить 89 національних студентських чемпіонатів на рік. У її турнірах беруть участь близько 1100 вузів та 500,0 тис. спортсменів-студентів.

У багатьох країнах все частіше проводяться шкільні спортивні змагання. Створюються спеціальні організації, що реалізують одне із завдань шкільної державної програми – розвиток фізичних здібностей та відбір спортивних талантів, організація спортивних тренувань та проведення спортивних змагань [30]. У більшості зарубіжних країн дуже популярні періодично запроваджувальні національні цільові програми фізкультурно-спортивних заходів (кампаній) для дітей та підлітків («Тиждень шкільного спорту» в Австрії, «Молодь тренується для Олімпіади» в Німеччині, «Ківі-спорт» у Новій Зеландії, тощо) [31]. Таким чином, узагальнення та систематизація закордонного досвіду показують, що молодіжний спорт став соціально значущим масовим явищем, державні органи створюють спеціальні урядові спортивні комітети, які надають спорту фінансову підтримку, у всіх країнах світу фізичне виховання входить до програм навчання загальноосвітніх організацій, закладів вищої освіти, а також додатково проводиться різного роду спортивна робота після занять.

Фізичне і моральне виховання студентів і молоді засобами спортивного туризму

Важко переоцінити оздоровче значення спортивного туризму, що може бути природніше руху, фізичної праці в природному середовищі. На туристських маршрутах закладаються основи здорового способу життя, прагнення до фізичної досконалості, до впливу на розум, тіло і душу молодої людини, яка розвивається. При цьому процес впливу на людину йде паралельно по всіх напрямках (тіло і душа). Ця різностороння комплексна направленість є основною і безумовною перевагою педагогічно грамотно організованої спортивно-туристської роботи. В даний час, коли вищі навчальні заклади практично усунулися від виховання студентів і молоді, визначивши для себе головною функцію навчання, спортивний туризм може допомогти ліквідувати цю прогалину. Причому його виховна роль полягає не тільки у сприятливому впливі на молодь, а й у формуванні більш демократичних, творчих взаємин педагога та студентів, у становленні педагогіки співробітництва. Таким чином, спортивний туризм вирішує одночасно найважливіші педагогічні завдання: комплексний вплив на студента, виховання, навчання, оздоровлення, професійна орієнтація, соціальна адаптація, залучення до здорового способу життя.

У спорт-туризмі особлива увага приділяється активному відпочинку та пошукам нових адреналінових пригод. Такі туристи шукають можливості для активної фізичної активності, екстремальних видів спорту або просто бажають випробувати себе на міцність. Нижче представлені деякі розваги та види активного відпочинку, які часто приваблюють спорт-туристів: 1. Гірські лижі та сноуборд. Розваги на гірськолижних курортах – це популярний вибір для спорт-туристів. Гірські лижі та сноуборд дозволяють випробувати відчуття свободи та швидкості на засніжених схилах гір. Курорти пропонують різні рівні трас, включаючи траси для початківців та експертних сноубордистів та лижників. 2. Банджі-джампінг – це екстремальний вид спорту, який пропонує стрибнути з висоти за допомогою розтяжки на ногах. Це один із найпопулярніших видів розваг для спорт-туристів, які шукають передачу адреналіну та випробування себе на межі. 3. Серфінг – це водний вид спорту, який вимагає від спортсмена великої фізичної підготовки та балансу. Це відмінний вибір для спортивних

туристів, які бажають насолодитися природою та океаном та випробувати відчуття сили та свободи. 4. Альпінізм – це вид спорту, що пропонує можливість досліджувати гірські вершини та випробувати себе в умовах висоти та екстремального холоду. Це вимагає хорошої фізичної підготовки, технічних навичок та сміливості. 5. Водні види спорту, такі як вейкбордінг, водні лижі, катання на гідроциклах та парасейлінг, пропонують спорт-туристам можливість насолодитися водними розвагами та випробувати відчуття свободи та швидкості на водній гладіні. Це відмінний спосіб охолодитись у спеку та отримати масу позитивних емоцій. 6. Стрибки з тарзанки. Стрибки з тарзанки – це один із найпопулярніших атракціонів на природних спортивних майданчиках. Вони пропонують можливість голосно крикнути і стрибнути з висоти, при цьому відчуваючи відчуття літання та веселощів. Всі ці розваги та безліч інших видів активного відпочинку приваблюють спорт-туристів, які прагнуть відчути нові відчуття, отримати адреналін, насолодитися природою та випробувати себе в екстремальних умовах. Вони створюють незабутні враження та допомагають розслабитися після інтенсивних тренувань та змагань. Спорт-туристи отримують позитивні емоції, нові навички та враження, що залишаються на довгий час.

Однією з особливостей спортивного туризму є можливість пізнавальних екскурсій. Під час таких екскурсій туристи можуть не лише займатися спортом, а й відвідувати різноманітні історичні та культурні пам'ятки. Пізнавальні екскурсії мають низку переваг [4]. По-перше, вони дозволяють повніше зануритися в атмосферу місця, де проходить спортивна подія. Такі екскурсії допомагають зрозуміти історію та культуру регіону, де вони відбуваються. Це особливо актуально для спортивних туристів, які цікавляться не лише самим спортом, а й його історією. По-друге, пізнавальні екскурсії дозволяють розширити горизонти туристів та поповнити їхню ерудицію. Вони можуть відвідати музеї, галереї та інші культурні об'єкти, щоб дізнатися про місцеву історію, мистецтво та культуру. Такі екскурсії можуть бути організовані як туристом, так і за допомогою спеціалізованих туроператорів. Зручно, що туристи можуть вибрати визначні пам'ятки, що їх цікавлять, і скласти індивідуальний

маршрут. При цьому кількість запропонованих екскурсій може бути різноманітною: від відвідування головних визначних пам'яток міста до вузьких спеціалізованих екскурсій, пов'язаних із конкретною тематикою спортивного заходу. Важливо відзначити, що пізнавальні екскурсії можуть додати цінності спортивному туризму. Адже окрім самого змагання чи заняття спортом, туристи отримують можливість познайомитись з новою культурою, розширити свій кругозір та провести час із максимальною користю.

Спортивний туризм допомагає розвивати навички командної роботи та сприяє об'єднанню команди. Під час спільних тренувань та змагань спортсмени навчаються працювати разом, домовлятися про стратегію та приймати колективні рішення. Крім того, спортивні турніри та збори часто проводяться у різних країнах, що дозволяє спортсменам познайомитися з різними культурами та традиціями. Це сприяє розвитку поваги та толерантності до відмінностей, а також допомагає створити дружні та довгострокові зв'язки з представниками інших команд. Спортивний туризм також сприяє розвитку командних навичок, таких як комунікація, планування та вирішення проблем. Під час змагань спортсмени мають бути готовими оперативно реагувати на зміни у ситуації та приймати рішення разом із іншими членами команди. Таким чином, спортивний туризм є чудовим способом об'єднання та розвитку командної роботи. Він допомагає спортсменам покращити свої навички та створити міцні дружні зв'язки з іншими спортсменами.

Спортивний туризм надає чудову можливість розширити свій кругозір та познайомитися з різними видами спорту. Подорожуючи у різні куточки світу, спортивні туристи мають можливість скуштувати нові види фізичної активності, які можуть бути недоступні у їхніх рідних країнах. Різноманітність спортивних можливостей та умов, що пропонуються різними країнами, налаштовує туристів на нові відчуття та випробування. Крім практичної складової спортивний туризм також дозволяє розширити теоретичні знання про спорт. Відвідування спортивних заходів, музеїв та виставок, присвячених спорту, допомагає спорт туристам дізнатися більше про історію різних видів спорту, вивчити цікаві факти

та досягнення. Це особливо важливо для людей, які активно займаються спортом, які хочуть дізнатися більше про свій улюблений вид активності. Розширення кругозору через спортивний туризм також включає знайомство з культурою та традиціями різних країн. Відвідуючи змагання або тренування в різних країнах, туристи отримують можливість занурення в місцеву культуру та спілкування з місцевими жителями. Це допомагає більш глибоко зрозуміти та відчути особливості кожної країни, її національну ідентичність.

Активні види відпочинку, такі як піші походи, велосипедні прогулянки, катання на гірських лижах або каное, дозволяють зняти напругу, що накопичилася, звільнитися від думок про роботу і проблеми, а також насолодитися свіжим повітрям і прекрасними видами природи. При цьому організм отримує дозу ендорфінів – гормонів щастя, які підвищують настрій та загальний тонус організму. Крім того, спортивний туризм сприяє покращенню фізичної підготовки та розвитку координації рухів. Поступово збільшуючи фізичну активність, ми тренуємо нашу серцево-судинну систему, зміцнюємо м'язи та суглоби, покращуємо гнучкість та витривалість організму. Регулярні фізичні навантаження у позитивному сенсі впливають на наше здоров'я та допомагають справлятися зі стресом у повсякденному житті.

Однією з головних особливостей спортивного туризму є можливість заводити нові знайомства та дружити з однодумцями з усього світу. Адже спорт об'єднує людей та створює унікальну атмосферу, де всі готові допомогти один одному та підтримати у будь-якій ситуації. Під час спортивних змагань та занять різними видами спорту, ви зможете познайомитись з учасниками з різних країн та культурних середовищ. Разом з ними ви долатимете труднощі тренувань, змагатися і радітиме перемогам. Такі змагання часто проводяться на міжнародному рівні, що ще більше розширює коло спілкування та можливості зустріти цікавих людей. Знайомство з новими друзями також відбувається під час поїздок та екскурсій, які часто включені у спортивні тури. Ви зможете разом із групою мандрівників відвідати різні визначні пам'ятки, вивчити культуру та історію відвіданої країни, і, звичайно ж, провести час поза спортивними

заходами. Це чудовий спосіб не тільки розширити свій кругозір, а й дізнатися багато цікавого від місцевих мешканців та інших учасників подорожі.

Крім того, спортивні тури часто поєднують у собі кілька видів спорту. Це дозволяє познайомитися не лише з учасниками своєї дисципліни, а й із людьми, які займаються іншими видами спорту. Цікаво спілкуватися, ділитися досвідом та надихатися іншими спортсменами, які також прагнуть досягнення висот у своїх областях. Подорожі в рамках спортивного туризму допомагають знайти нових друзів, розширити кругозір та дізнатися багато цікавого про інші культури [30]. Це одна з головних привабливих особливостей таких поїздок та є невід'ємною частиною повноцінного спортивного досвіду.

Спортивна туристична діяльність ставить перед учасниками завдання досягнення певних цілей. Основна мета спортивного туриста – це підвищення фізичної активності та покращення фізичної форми. Досягнення поставлених цілей можливе завдяки участі у різноманітних спортивних заходах та тренуваннях. Одним із головних аспектів спортивного туризму є подолання себе. Спортивний турист змушений долати свої фізичні та психологічні кордони, долати труднощі та долати себе для досягнення своїх цілей. Це вимагає сили волі, витривалості та наполегливості.

Участь у спортивних заходах та тренуваннях у рамках спортивного туризму дозволяє спортивному туристу набувати нових навичок та умінь. Це може бути, наприклад, вивчення нового виду спорту або покращення наявних навичок. Отримання нових навичок сприяє розвитку особистості та підвищення самооцінки.

Спортивний туризм сприяє прищепленню здорового способу життя. Участь у фізично активних заходах та тренуваннях допомагає підтримувати фізичну форму та зміцнювати здоров'я. Спортивний туризм сприяє формуванню стійких навичок здорового способу життя, таких як регулярні тренування, правильне харчування та відмова від шкідливих звичок. Ще однією важливою метою спортивного туризму є досягнення спортивних результатів. Участь у спортивних заходах дозволяє спортивному туристу представити свої сили на

публіці, порівняти свої результати з результатами інших учасників та виміряти свої здібності у спорті. Це може бути досягнення призових місць, встановлення нових рекордів чи просто покращення особистих показників.

Спортивний турист – це не тільки людина, яка захоплюється фізичними навантаженнями та активними видами відпочинку, а й той, хто прагне особистісного зростання та самовдосконалення [31]. Захоплення спортом та подорожами допомагає туристу розвивати різні якості, які корисні у повсякденному житті [31]:

Основні цілі спортивного туриста	Як досягаються цілі
Підвищення фізичної активності та покращення фізичної форми	Участь у спортивних заходах та тренуваннях
Отримання нових навичок та умінь	Вивчення нових видів спорту, покращення наявних навичок
Здобування навичок здорового способу життя	Регулярні тренування, правильне харчування, відмова від шкідливих звичок
Досягнення спортивних результатів	Участь у змаганнях, встановлення рекордів

- Фізична витривалість – регулярні тренування сприяють покращенню фізичної форми, зміцненню м'язів та покращенню загального самопочуття. Завдяки цьому спортивний турист отримує більше енергії для активного відпочинку та здійснення поставлених собі цілей.

- Самодисципліна та цілеспрямованість – регулярні тренування та досягнення спортивних цілей вимагають від спортивного туриста самодисципліни, наполегливості та цілеспрямованості. Ці навички можуть бути перенесені на інші сфери життя.

- Стресостійкість – заняття спортом та подорожі допомагають спортивним туристам покращити свою здатність до адаптації та справлятися зі стресовими ситуаціями. Адже під час подорожей можуть виникнути непередбачені обставини, які потребують швидкого прийняття рішень та здатності зберігати спокій.

- Командний дух та робота в колективі - участь у спортивних змаганнях чи командних тренуваннях розвиває навички роботи в колективі, вміння слухати та поважати думку інших, а також досягнення спільних цілей.

- Самоорганізація та планування – для успішної участі у спортивних змаганнях або довгих подорожах потрібна хороша організація часу та планування. Комплексна підготовка до спортивних змагань чи подорожі допомагає розвивати навички самоорганізації та планування. Таким чином, спортивний турист отримує не лише фізичну активність та емоційне задоволення від подорожей, а й можливість розвитку своєї особистості та набуття корисних навичок для життя.

Для спортивного туриста важливо мати гарну фізичну форму. Подорожі, особливо активні види відпочинку, потребують гарної витривалості та сили. Розвиток фізичної форми є важливим аспектом для спорту туристів. Спортивні туристи проводять багато часу на свіжому повітрі, беручи участь у різних фізичних активностях, таких як піші прогулянки, велосипедні поїздки, гірські лижі, скелелазіння та інші. Відвідування туристичних місць, трекінг та піші маршрути вимагають гарної фізичної підготовки. Для розвитку фізичної форми спортивні туристи можуть займатися спортом постійно, таким чином підтримуючи свою фізичну підготовку високому рівні. Регулярні тренування допомагають покращити витривалість, силу та гнучкість тіла. Однак, не всі спортивні туристи можуть багато часу присвячувати тренуванням. У таких випадках можна використовувати різні інтенсивні тренування, які допоможуть покращити фізичну форму в більш короткий термін. Такі тренування можуть включати інтервальні тренування, метаболічний тренінг, кардіо-тренування та інші. Також, спортивні туристи можуть використовувати додаткові засоби для розвитку фізичної форми, такі як спортивне харчування, вітаміни та добавки. Вони допоможуть покращити фізичну витривалість та відновлення після навантажень. Розвиток фізичної форми є важливою частиною спортивних туристів. Наявність спортивних клубів в Україні наведено у таблиці 6.

Хороша фізична підготовка допомагає насолодитися поїздкою, уникнути травм та втоми, а також отримати максимум задоволення від активного відпочинку на природі. Спортивний туризм пропонує не лише активні заняття на природі, а й справжні пригоди та незабутні враження. Завдяки цьому виду туризму люди можуть познайомитися з новими місцями, випробувати нереальні відчуття та побачити світ абсолютно по-новому.

Таблиця 6. Спортивні клуби України (2021, 2022 рр.)

Показники	2022			2021		
	Загальна кількість			Загальна кількість		
	спорт. клубів, од.	осіб, які залучені до занять фізичною культурою, спортом	працівників сфери фізичної культури і спорту, які проводять заняття, осіб	спорт. клубів, од.	осіб, які залучені до занять фізичною культурою, спортом	працівників сфери фізичної культури і спорту, які проводять заняття, осіб
Спортивних клубів, усього	3 154	434 690	9 437	3 706	593 975	11 121
у тому числі спортивної спрямованості	1 911	286 139	7 023	2 178	387 453	7 244
фізкультурно-оздоровчої спрямованості	1 243	148 551	2 414	1 528	206 522	3 877

Джерело: Довідник «Україна спортивна».
 URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizyczna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

Основними видами спорту, які є популярними у спортивному туризмі, є:

1. Гірські види спорту, такі як альпінізм, скелелазіння, гірський велосипед та ін.
2. Водні види спорту, включаючи серфінг, каякінг, водний мотоцикл та ін.
3. Повітряні види спорту, такі як парашутизм, дельтапланеризм, аерохокей та ін.
4. Зимові види спорту, включаючи лижі, сноуборд, гірські лижі та ін. Кожен із цих видів спорту пропонує свої особливості та унікальні можливості для

мандрівників. Наприклад, любителі альпінізму можуть підкорювати вершини гірських масивів, відчуваючи величезну напругу та радість від досягнення вершини. А любителі водних видів спорту можуть насолоджуватися красою моря чи озера та відчувати адреналін від хвиль та швидкості. Крім того, спортивний туризм дозволяє людям залучитися до місцевої культури та традицій. Один із способів це зробити – відвідати різноманітні змагання та спортивні заходи. На таких заходах можна побачити як професійних спортсменів, так і любителів, об'єднаних загальною любов'ю до активності та пригод. Таким чином, спортивний туризм дозволяє людям не лише насолоджуватися активним відпочинком та природою, а й отримати незабутні враження від пригод, випробувати себе та розширити межі своїх можливостей.

Спортивний туризм – це не тільки активний та здоровий відпочинок, а й новий спосіб життя, який приносить багато користі та радості. У сучасному світі все більше людей вибирають спортивний туризм як своє основне хобі, і не дарма. Особливістю спортивного туризму є те, що він поєднує в собі активне проведення часу та подорожі. Люди, які займаються спортом, завжди прагнуть бути у формі та підтримувати свій фізичний стан на високому рівні. Вони цінують як фізичну активність, а й рухливий спосіб життя.

Спортивні туристи віддають перевагу активним видам спорту, таким як гірські лижі, сноуборд, велосипедні прогулянки, піші походи, альпінізм і багато іншого. Вони шукають нові місця для подорожей, де зможуть займатися улюбленими видами спорту та насолоджуватися природою. Спортивні туристи проводять багато часу на свіжому повітрі, що сприятливо впливає на їхнє здоров'я та самопочуття. Вони не бояться труднощів і готові долати перешкоди, щоб досягти поставленої мети. Спорт для них – це не лише хобі, а й спосіб життя. Крім того, спортивні туристи часто подорожують до компанії однодумців, що дозволяє їм розвивати дружбу та обмінюватися досвідом. Вони постійно дізнаються щось нове та цікаве, виявляють нові місця та дізнаються про природні пам'ятки. Якщо ви хочете змінити своє життя і додати до нього більше активності

та енергії, спортивний туризм – відмінний вибір. Він допоможе стати фізично сильнішим, знайти нових друзів і познайомитися з чудовою природою.

Важливою перевагою активних форм спортивно-туристської діяльності є подолання розриву між знаннями про норми поведінки та практикою застосування їх у природних умовах. Не применшуючи значення формування етичних, моральних та інших пов'язаних з нормами поведінки знань, необхідних для формування особистісних якостей, слід визнати, що можливість практично слідувати їм є необхідним, дієвим, найважливішим компонентом виховання. У туристському поході усувається розрив між ідейно-моральними уявленнями і практикою поведінки, формування вірних переконань стає більш ефективним, так як діяльність супроводжується належним виховним впливом, а накопичення позитивного досвіду поведінки відбувається в процесі корисної діяльності.

Спорт і рекреаційний туризм у регламентації здорового способу життя студентів і молоді

В соціальному контексті інтерес для нашого дослідження представляють спеціальні освітньо-оздоровчі програми та технології формування здорового способу життя, які підвищують ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я та здорового способу життя, сприяють зниженню захворюваності та смертності. Соціальні технології спрямовані, головним чином, на забезпечення умов для формування здорового способу життя, а також розвиток ціннісних орієнтирів і нормативних уявлень про здоровий спосіб життя. Соціальні технології спрямовані на підвищення благополуччя та якості життя. Соціальні технології можуть мати інформаційно-просвітницьку, соціально-підтримуючу, організаційно-дозвільну, спортивно-розвивальну спрямованість. Педагогічні – спрямовані на інформування, оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя за допомогою застосування універсальних інноваційних інтерактивних технологій. Педагогічні технології служать основою для розробки навчальних програм, що забезпечують цілеспрямований системний вплив на адресні групи. Важливе значення у цьому контексті набуває розвитку системи спеціальної підготовки педагогічних кадрів. Психологічні технології спрямовані

на особистісне зростання, формування системи цінностей і мотивацій на здоровий спосіб життя. Метою психологічного компонента здоров'язберігаючої діяльності є розвиток певних особистісних та соціальних компетенцій, що забезпечують мотивацію до здорового способу життя. Психологічні технології здійснюються як у рамках програмної діяльності в груповій роботі, так і при індивідуальному консультуванні студентів та ін. Спортивно-оздоровчі технології спрямовані на розвиток ефективних профілактичних стратегій, в результаті яких формується стійка система превенції гострих і хронічних соматичних, інфекційних, нервово-психічних, стоматологічних захворювань, а також соціально-значущих розладів (куріння, прийом алкоголю та наркотиків, СНІД, туберкульоз та ін.). Спортивно-оздоровчі технології являють собою систему розвитку різноманітних адресних профілактичних та лікувально-реабілітаційних програм допомоги [21].

Відповідно до мети та завдань рекреаційних туристських заходів (головна мета – рекреація учасників) виділимо в підсистемі рекреаційного туризму види туристської діяльності: рекреаційно-розважальний (релаксаційний) туризм, рекреаційно-оздоровчий туризм, рекреаційно-пізнавальний та рекреаційно-спортивний туризм. Рекреаційно-розважальний та рекреаційно-оздоровчий (у тому числі реабілітаційний) туризм – це власне рекреаційний туризм. Тут домінує одна головна мета - повноцінний відпочинок та оздоровлення туристів. У разі рекреаційно-розважального туризму туристи «віддаляються» зі звичної, набридлої дійсності і «занурюються» в новий яскравий природний контекст, що має значний рекреаційний потенціал і несе яскраві враження, пригоди [4]. Для успішного проведення заходів даної спрямованості майбутнім фахівцям необхідно володіти всіма переліченими вище компетенціями, а саме знати необхідні методи та способи розважальної діяльності, географію рекреаційних систем, вміти залучати до рекреаційного процесу учасників, бути комунікабельним.

У разі рекреаційно-оздоровчого туризму в туристських заходах цілеспрямовано використовуються деякі оздоровчі компоненти; акцент при

плануванні робиться саме на зміцнення здоров'я туристів. Для реабілітаційного туризму (форма – поїздка на санаторно-курортний відпочинок) характерні компетенції, що дозволяють повернути стан здоров'я до статусу, характерного для людини до захворювання. До них відносяться знання методик проведення оздоровчих прогулянок у природному середовищі та іншій оздоровчій діяльності, дієтичного харчування, вживання лікувальних мінеральних вод та ін. Для власне оздоровчого туризму (форма – оздоровчий похід вихідного дня) характерні компетенції, що дозволяють зберегти та навіть покращити стан здоров'я учасників. До таких компетенцій насамперед належить знання та вміння застосовувати методики дозованого фізичного навантаження в природному середовищі, процедур загартовування та ін.

Рекреаційно-пізнавальний туризм лежить в галузі взаємодіючих підсистем рекреаційного і пізнавального туризму. До цього різновиду рекреаційного туризму віднесемо туристські заходи з двома домінуючими цілями: відпочинок і придбання нових знань. Отже, у цьому розділі рекреаційного туризму «лежать» такі компетенції, які дозволяють провести будь-які рекреаційні туристичні подорожі, вміння планувати якусь екскурсійну програму. Зрозуміло, і екологічні походи, з явним пізнавальним мотивом, віднесемо до цього розділу туристської діяльності.

До рекреаційно-спортивного туризму віднесемо всі рекреаційні туристські заходи, де для повноцінного відпочинку та оздоровлення учасників активно використовуються різні види спорту (гірськолижного, підводного плавання, бігу, лижних гонок, спортивних і рухливих ігор тощо). У таких заходах необхідні компетенції, засновані на знаннях техніки та вміннях застосовувати методики проведення різних спортивних ігор, різноманітних видів спорту. Крім мотиву повноцінного відпочинку, в учасників явно простежується мотив особистого спортивного вдосконалення, (бажання покращити техніку катання на лижах, техніку орієнтування на місцевості, техніку сплаву на плотах і байдарках тощо), є спортивний азарт [22]. Тут так само необхідно вміння вирішувати можливі

виникнення конфліктів, мати толерантність, поважати і приймати іншу особистість та її думку.

Самодіяльний туризм у ЗВО може бути відмінною школою та засобом формування гармонійно розвиненої особистості. Організація самодіяльного туризму у ЗВО – не простий процес, що потребує певних організаційних зусиль з боку кафедри фізичного виховання та спорту та громадських організацій навчального закладу. Розвиток самодіяльного туризму у ЗВО найбільш продуктивно починати з масових піших походів вихідного дня рідним краєм під патронатом кафедри фізичного виховання і спорту, для початку залучаючи для керівництва ними досвідчених туристів, наприклад, з міського туристичного клубу. Цілі, завдання та цінність таких походів можуть бути найрізноманітніші: активний відпочинок, рекреація, оздоровлення; фізичне та психічне загартування; культурне та духовне збагачення; ефективне відновлення після навчання і праці; зміцнення здоров'я; загальнокондиційна фізична підготовка та загартовування організму; формування та вдосконалення життєво та професійно важливих особистісних якостей; культурна освіта; патріотичне виховання.

Конкретними завданнями походів може бути: спортивно-туристичні (подолати певні перешкоди- перевали, пороги тощо); навчально-туристські (навчитися ставити намети, розпалювати багаття, орієнтуватися на місцевості); краєзнавчі (ознайомитися з новим районом, його природою, історією); дослідницькі (вивчити новий маршрут, скласти опис району); екскурсійні (відвідати пам'ятні місця, пов'язані з ім'ям видатних діячів історії та культури); суспільно-корисні (очистити ліс від сміття, зібрати лікарські рослини). Крім того, походи можуть бути орієнтовані на розвиток почуття самоствердження, бажання цікаво та з користю провести день відпочинку, відпустку, канікули; на прагнення подолання труднощів і перешкод, виконання суспільно корисної роботи, завдань наукових та господарських організацій, згуртування колективів академічних груп, на знайомство з природою, новими місцями, пам'ятками історії та культури та ін.

Туристський похід дозволяє поставити кожного учасника в унікальні з погляду виховання умови, коли абстрактні ідеї норм набувають дуже конкретної, жорстко обумовленої реальності. У разі туристського походу, особливо багатоденного, діяльність кожного члена туристської групи тісно переплетена і взаємозумовлена діяльністю, вчинками інших членів групи та групи загалом. Тут природним шляхом виникає відповідальна взаємозалежність. Людина співвідносить свої вчинки, задоволення потреб з благополуччям своїх товаришів. Так, розуміння елементарних загальнолюдських правил взаємозалежності людей з галузі абстрактних знань переміщується в область конкретних вчинків.

Слід зазначити таку важливу деталь, як можливість умовах походу, туристського табору своєчасно діагностувати відхилення у розвитку особистості студента. Цьому сприяє перебування молоді в атмосфері взаємодовіри та взаєморозуміння, причому не протягом 1-1,5 години заняття або 2 години будь-якого заходу, а протягом тривалого часу - від 4-8 годин (одноденний похід) до декількох днів і тижнів в умовах туристичної подорожі або багатоденного польового табору), що, безумовно, дозволяє розробити і легше здійснити корекцію поведінки та розвитку студента, що підходить для кожного конкретного випадку. Як показують дослідження, при правильній організації, підготовці та проведенні походів, вони сприяє успішному формуванню багатьох особистісних якостей. Це інтегральні якості особистості:

- загальнокондиційна фізична підготовленість;
- витривалість – здатність тривалий час виконувати саму різноманітну роботу, не знижуючи її ефективності;
- врівноваженість (рівний темп у роботі, рівний характері і настрій, спокій у спілкуванні з людьми, стриманість, витримка тощо);
- активність (ініціативність, енергійність, підприємливість тощо);
- комунікативність (контактність, товариськість, колективізм, вміння жити з людьми).

Фізичні якості: загальна та силова витривалість; спритність. Психічні якості: спостережливість; обсяг, розподіл, перемикування, концентрація, стійкість

уваги; здатність швидко проаналізувати інформацію, вибрати правильне рішення і швидко його реалізувати; оперативна та довготривала пам'ять; емоційна стійкість. Вольові якості: цілеспрямованість; дисциплінованість; ініціативність; наполегливість; витримка та самовладання; стійкість – здатність витримувати в процесі виконання завдань великі проблеми. Як встановлено у процесі досліджень, туристські походи вихідного дня є, перш за все, ефективним засобом активного відпочинку, відновлення, зміцнення здоров'я та підвищення фізичних кондицій. Оздоровча цінність піших туристських походів вихідного дня визначається поєднанням фізичних вправ із перебуванням в природних умовах. Перебування на свіжому повітрі в оточенні красивих природних ландшафтів, активна м'язова діяльність ефективно стимулює відновлювальні процеси в організмі, підвищує настрій, сприяє припливу бадьорості та сил.

Організовані для студентських груп походи вихідного дня є відмінним засобом комплексного виховання колективів цих груп. Вони допомагають згуртуватися, перейнятися єдиними цілями, почуттям товариської взаємодопомоги. Велика цінність походів полягає також у тому, що вони сприяють задоволенню природних потреб студентів до рухової фізичної активності, потягу до нових, різноманітних романтичних відчуттів, прагнень до відкриттів; приносять радість неформального спілкування, дозволяють студентам краще розкрити свої особисті якості, отримати потужний заряд позитивних стимулюючих емоцій.

Прикладне значення туристських походів виявляється у тому, що вони допомагають розвивати життєво важливі навички: активного відпочинку та рекреації, післяробочого відновлення; грамотних системних занять фізичними вправами, підтримки своєї фізичної форми; раціональної ходьби; перенесення невеликих вантажів; життєзабезпечення в нестандартних та екстремальних умовах природного середовища.

Під час туристських походів можуть з великою користю здійснюється різноманітні суспільно-корисні роботи [22]: трудова допомога місцевому населенню; охорона природи, благоустрій ландшафту (роботи з озеленення

маршрутів, патрульні рейди лісовими масивами, гасіння вогнищ лісових пожеж та ін.); краєзнавчі дослідження (вивчення та збирання матеріалів з історії, економіки, культурі та побуті населення, дослідження природи, виявлення, відновлення та охорона екскурсійних об'єктів та ін.); виконання різних цільових завдань наукових організацій (пошук лікарських дикорослих рослин, спостереження за режимами малих річок, збір етнографічних матеріалів та ін.); виконання завдань туристських організацій (спостереження за умовами проходження тієї чи іншої місцевості при різній техніці і тактиці рухів, визначення найбільш раціональних наборів продуктів харчування і можливостей їх поповнення в дорозі, випробування нових зразків спорядження, розвідка нових долин, річок, перевалів, розробка та опис нових маршрутів тощо).

Велика роль спортивного туризму та у вихованні. Організуючи з молоддю спортивно-туристську роботу, ми створюємо таке виховне середовище, яке вже незалежно (об'єктивно) впливає на студентів у потрібному напрямку. Для спортивно-туристської діяльності характерний саме такий метод непрямого впливу (опосередковане виховання), коли сама обстановка стимулює вироблення необхідних якостей, навичок та умінь.

Туризм відповідає віковим потребам молоді – бажання самоствердитися, стати самостійним, навчитися долати труднощі, спілкуватися серед своїх однолітків. Тільки зусилля усієї групи дають результат. Заради спільної справи вони вчаться долати втому, ставати вище за особисті симпатії та антипатії, допомагати один одному, бути чуйними. Регулярні заняття туризмом виробляють свідому наполегливість, працьовитість, ініціативу. Туризм є комплексним видом виховання молоді, тому що поєднується з краєзнавчою, експедиційною роботою щодо виконання конкретних завдань, пов'язаних із дослідженнями рідного краю; розширюється кругозір, збагачується духовне життя; є чудовим засобом пізнання краси природи; у юнаків та дівчат виховується любов до рідної землі, спадщини минулих століть. Це прекрасний та ефективний засіб виховання здорової та загартованої людини. Знання, навички та вміння, які набувають у процесі регулярних занять туризмом, важливі

не тільки для сьогоденного здоров'я, але й для успішної діяльності в навчанні, у відносинах з товаришами та дорослими.

Туризм як засіб фізичного виховання характеризується природною прикладністю. Він включає різноманітні за формою та змістом рухові дії, що виконуються в природних умовах колективними зусиллями. Їхня мета формування у молоді вмінь та навичок, необхідних у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним рішенням виховних, освітніх, оздоровчих та спортивних завдань. Крім того, активні заняття туризмом зі спортивною спрямованістю дозволяють формувати та вдосконалювати організаторські здібності [11].

Коли сучасна педагогіка усвідомлює важливість фізичних рухів для розвитку розуму, тоді вона отримає в туризмі новий, потужніший засіб впливу на розвиток людини. Наше суспільство зацікавлене у тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним, готовим до праці. Потрібно виховувати у молоді потребу у фізичному вдосконаленні, і туризм у період нестабільного економічного та політичного становища країни залишається популярним видом та активного відпочинку, і є однією з найперспективніших форм роботи з підростаючим поколінням. Роль студентського туризму, як ефективного засобу морального та фізичного виховання досить висока. Туризм, як вид спорту, підходить для людей різних здібностей та інтересів. Популярність туризму визначає виховні, моральні, завдання оздоровлення та фізичний розвиток молоді.

Висновки. Сьогодні туризм набирає все більші оберти, розвивається та удосконалюється. Освітній туризм нині дуже впливає на сучасну освіту. Освітній туризм активно розвиватиметься і в майбутньому, оскільки цілий спектр проблем розвитку міжнародної системи вищої освіти може бути вирішений з використанням цієї технології. І це неможливо не відзначити, оскільки туризм сприяє підвищенню ефективності освітніх ресурсів, розширенню освітніх послуг та розвитку трудової та освітньої діяльності.

Фізичне виховання студентів і молоді являється відповідальним напрямком діяльності держави і суспільства. В останні роки держава все активніше і ширше культивує спортивний туризм як один з найбільш ефективних засобів формування у молоді людини здорових духовних та фізичних якостей, а також пізнавальних та творчих здібностей. Включеність студента в активні заняття спортивним туризмом багато в чому визначає його ставлення до основних життєвих цінностей.

На основі проведеного дослідження, можна зробити такі висновки: туризм доступний широким верствам населення як засіб фізичної навантаження, і як професійно-прикладної фізичної культури кожному за людини; у процесі освоєння основ туризму формуються різні знання, вміння, навички, які допомагають у подальшій реалізації професійних можливостей людини, особливо молоді, та адаптації до різних реалій сучасного життя; формуються якості «людяності»: взаєморозуміння, дружба, взаємодопомога, відповідальність, дисципліна, любов до природи та дбайливе до неї ставлення, патріотизм та багато інших якостей, які теж допоможуть молодому поколінню у професійній діяльності; міцне здоров'я веде до успішної реалізації всіх задуманих планів та покращення якості життя, вміння соціалізуватися в сучасному суспільстві; це добрий засіб від Інтернет-залежності. Тому можна сміливо використати дисципліну «туризм» зі студентами на заняттях фізичної культури, у роботі секцій та гуртків, у роботі з підлітками та молоддю за місцем проживання, у різних клубах – як засіб професійно-прикладної фізичної культури та соціалізації молоді у сучасному суспільстві.

Література

1. Рибчич І.Є. Організаційно-правові засади регулювання розвитку фізичної культури і спорту у сфері публічного управління. *Аналітика і влада: журнал експертно-аналітичних матеріалів і наукових праць Інституту проблем державного управління та місцевого самоврядування Національної академії державного управління при Президентові України*. Київ : НАДУ, 2014. № 9. С. 66–71.

2. Дослідження щодо фізичної культури та спорту. URL: <https://biloruska.foundation/zvitnist/>
3. Як змінився стан здоров'я дітей за час війни: результати першого великого дослідження щодо фізкультури та спорту. URL: <https://biloruska.foundation/novyny/>
4. Абрамов В.В. Спортивний туризм. Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Харків: ХНАМГ, 2011. 367 с.
5. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. URL: <http://ips.ligazakon.net/document/MU78004H>
6. Конвенція Ради Європи про комплексний підхід до питань безпеки, охорони та послуг під час футбольних матчів та інших спортивних заходів. URL: <http://ips.ligazakon.net/document/MU16092>
7. Європейська конвенція про насильство та неналежну поведінку з боку глядачів під час спортивних заходів, і зокрема футбольних матчів (ETS № 120). URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_003#Text
8. Спортивна Хартія Європи від 14-15 травня 1992 року. URL: <http://lib.sportedu/GetText.idc?TxtID=1542>
9. Конвенція Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями від 18 вересня 2014 року. URL: https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/994_c01/page
10. Heather J. Gibson. Sport tourism: concepts and theories. *Taylor & Francis Group*. 2004. P. 224.
11. Joy Standeven and Paul de Knop. *Sport tourism. Human Kinetics*. 1999. P. 367.
12. James E.S. Higham. Sport tourism destinations: issues, opportunities and analysis. *Butterworth-Heinemann*. 2005. P. 300.
13. Офіційний сайт ЦМКК Федерації спортивного туризму України. URL: <https://www.cmkk.com.ua/>
14. Про фізичну культуру і спорт: Закон України № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

15. Постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>

16. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листоп. 2020 р. № 1089. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020>

17. Україна спортивна-2021 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2022. 118 с. URL: <http://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist-shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna>

18. Україна спортивна-2020 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2021. 98 с. URL: <http://mms.gov.ua/fzichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna>

19. Україна спортивна-2019 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2020. 98 с. URL: <https://mms.gov.ua/fzichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna>

20. Обсяг реалізованих послуг за регіонами за видами економічної діяльності 2021, 2020, 2019 рр. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

21. Hoekman R., Breedveld K., Kraaykamp G. Providing for the rich? The effect of public investments in sport on sport (club) participation of vulnerable youth and adults. *European Journal for Sport and Society*. 2017. № 14 (4). P. 327–347.

22. Журба М.А. Зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури та спорту . *Актуальні проблеми держави та права*. 2017. Вип. 79. С. 51-57. URL: <http://core.ac.uk/download/pdf/156902835.pdf>

23. Sport and Recreation Alliance. Who we are, what we do. URL: <https://www.sportandrecreation.org.uk/pages/about-us>

24. Athlete Appearances. About Us. URL: <https://www.britishcanoeing.org.uk/olympicparalympic/athlete-appearances>

25. Ministerium fur Kultus, Jugend and Sport Baden-Wuerttemberg Fit Lernen und Leben. URL: https://www.km-bw.de/Lde/Startseite/Jugend_Sport/

26. Canadian High Performance Sport Strategy. URL: <https://www.canada.ca/en/canadianheritage/services/sport-policies-acts-regulations/high-performance-strategy.html>
27. Sport for Life. Aboutus. URL: <http://sportforlife.ca/about-us/>
28. American Development Model. About. URL: <https://www.teamusa.org/adm>
29. SHAPE America. Status of Physical Education в США. URL: <https://www.shapeamerica.org/advocacy/son/>
30. Туряниця О.О. Конституційно-правові засади європейської моделі професійного спорту. *Науковий вісник Ужгородського нац. університету*. 2019. Вип. 55. Т. 1. URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib.pdf>
31. Кузьменко О.О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі. *Держава та регіони*. 2021. № 3. С. 36-41.

Розділ 5

Методологія науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті як чинник формування оптимальної рухової активності людини

5.1. Моделювання як метод наукового пізнання закономірностей рухової підготовки дітей і підлітків

Вступ. Однією із проблем, які постають перед шкільним фізичним вихованням, є оптимізація навчального процесу школярів. Оптимізація процесу навчання фізичним вправам школярів молодших класів присвячені роботи А.А. Зданевич [1], В. Рибалка [5], Д.Т. Мірошніченка [4], О.М. Худолія, С.С. Єрмакова [10].

Розвиток рухових здібностей є ефективним якщо вони стають складовою засвоєних рухових навичок [9]. Встановлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використовується метод алгоритмічних розпоряджень О.М. Худолій [7], О.В. Іващенко [2] та враховуються режими чергування виконання вправ і відпочинку [6, 4]. Далі автори визначають, що керування процесом навчання буде більш ефективнішим, якщо режими навчання визначатиметься на основі регресійних моделей, отриманих у результаті повного факторного експерименту типу ПФЕ 2^k . Одним з методів вивчення особливостей формування рухових навичок у дітей і підлітків є моделювання, концепція якого викладена в роботах [3, 6, 8, 12, 13].

Моделювання використовується для отримання нової інформації про досліджуваний об'єкт, а також для перенесення результатів з моделі на наявний процес фізичного виховання дітей і підлітків.

Відомий автор А. О. Лопатьєв [3] зазначає, що науковою основою моделювання є теорія аналогії (в окремих випадках – фізичного і аналогового моделювання – теорія подібності), у якій основним поняттям є поняття аналогії, а саме схожість об'єктів за їх якісними і кількісними ознаками. Далі автор зазначає, що загалом подібність розуміють як у взаємно однозначну відповідність між об'єктами

(процесами), що порівнюються, при якій функції або правила переходу від параметрів, котрі характеризують у тому чи іншому сенсі один із об'єктів, до параметрів, які в тому ж сенсі характеризують другий об'єкт, відомі, а математичні описи (якщо вони є або потенційно можуть бути отримані) допускають їх перетворення до тотожного вигляду. Зараз існує багато різноманітних способів і прийомів математичного моделювання, при цьому в найменуванні математичної моделі часто відображається назва того чи іншого математичного методу, що застосовується при її побудові. Наприклад, розрізняють моделі дискретні й неперервні, детерміністичні й стохастичні, аналогові й символічні тощо. Класифікацію моделей можна формувати за різними ознаками і призначенням, а саме:

- за характером використання початкової інформації;
- за типом (видом) математичного методу;
- за ступенем відповідності моделі і реальної системи;
- за рівнем конкретизації модельованого об'єкта.

Потрібно також розрізняти математичні моделі за характером опису ними просторових характеристик (властивостей) реальної системи. Моделі, у яких просторові характеристики природної системи не враховуються, тобто ці моделі описують такі характеристики (параметри), які залежать тільки від часу, прийнято називати моделями із зосередженими значеннями (параметрами). Моделі, у яких враховується зміна характеристик не тільки в часі, а й у просторі, тобто пошукові характеристики (параметри) залежать від часу і від точки простору, називаються моделями з розподіленими значеннями (параметрами). Слід зауважити, що для теоретичних досліджень найперспективнішими є детерміновані моделі з розподіленими параметрами. Водночас потрібно ширше реалізовувати можливості простих концептуальних моделей, особливо тих, які фізично обґрунтовані. Можна з упевненістю сказати, що прості моделі на практиці відношенні є мобільнішими, хоча вони і не здатні відтворювати весь можливий спектр природних умов.

Сьогодні більшість математичних моделей, що широко застосовуються в різних галузях природничих і суспільних наук, можна ділити ще на такі два великі класи:

1) математичні (аналітичні) моделі; 2) імітаційні (системні) моделі. При цьому вважається, що в математичних моделях використовуються в основному аналітичні методи, зокрема апарат сучасного математичного аналізу й інших розділів математики, а в імітаційних моделях застосування засобів інформатики і сучасних електронних обчислювальних машин (ЕОМ) є основним і принципово обов'язковим елементом дослідження (Лопатьєв, 2007).

На думку А. Н. Лисенкова, для нової методології характерні такі особливості:

1. Використовується комплексний підхід до вивчення об'єктів, що припускає одночасне варіювання багатьох чинників для оцінювання їх впливу і впливу взаємодії. Одночасне варіювання чинниками за спеціальною програмою забезпечує вивчення впливу кожного з них в різних умовах, створюваних зміною інших чинників. Це дозволяє отримати надійніші висновки, придатні за умов, що змінюються.

2. Результати дослідів представляють у вигляді математичної моделі – рівняння регресії, яке зв'язує цільовий показник з варіативними чинниками. Модель відображає повну картину впливу кожного чинника і їх взаємодій; за допомогою неї можна здійснювати спрямований пошук оптимальних режимів, а також висувати гіпотези про механізм явищ, що вивчаються.

3. Одержувані моделі володіють оптимальними статистичними властивостями і забезпечують комплексне представлення результатів у формі, зручній для публікації, зберігання тощо.

Інші автори вказують, що модель – це сукупність різних параметрів, що обумовлюють досягнення певного рівня спортивної майстерності. Орієнтація на модельні показники, на які повинен вийти юний спортсмен, пояснюється необхідністю досягнення більш гармонійного розвитку та і потребою уникнути передчасного форсування підготовки. Відомо, що ефективність – категорія відносна, і про неї можна судити лише у порівнянні. Зафіксувавши підвищення у юного спортсмена рівня розвитку якої-небудь якості, констатуємо лише цей факт. Водночас при порівнянні отриманих даних з модельними показниками, можна виявити, якою мірою повноцінно здійснюється тренувальний процес. Далі автори

зазначають, що в юнацькому спорті метод моделювання можна використовувати з етапу початкової спортивної спеціалізації, але головним чином до нього слід вдаватися на етапі поглибленого тренування.

На думку Г.К. Максимова, А. Н. Синиціна реалізація концепцій математичного моделювання ефективна тільки на основі коректного формулювання завдання. Таке формулювання має давати вичерпну інформацію для її формалізації, тобто забезпечити представлення багатовимірної моделі біологічної системи, проведення повноцінного статистичного аналізу результатів спостережень і подання матеріалу у формі, придатній для інтерпретації. Далі автори указують, що ставлення завдання задовольняє всі вимоги, якщо у ньому міститься інформація про інформативні, критерійні ознаки з безлічі ознак стану системи.

Таким чином, методологічною основою моделювання є діалектика, логіка, теорія пізнання, теорія подібності, системний підхід. Моделювання належить до другого рівня методології – рівня загальнонаукових принципів і форм дослідження і завжди використовується разом з іншими загальнонауковими і спеціальними методами. Моделювання припускає отримання нових знань про об'єкт на основі вивчення моделі і реалізацію їх на практиці, тобто воно є об'єктивним практичним критерієм перевірки наших знань.

Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови процесу навчання рухових дій школярів молодших класів на основі моделювання.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: моделювання, системний підхід, методи теоретичного аналізу та узагальнення для виявлення сутності, математичні методи планування багатофакторних експериментів для вивчення закономірностей процесу навчання. Отриманий експериментальний матеріал підлягав статистичній обробці з використанням пакетів прикладних програм статистичної обробки даних (MS Excel, Statistika 6.0).

Результати дослідження

Оптимізація процесу навчання фізичним вправам школярів молодших класів присвячені роботи А.А. Зданевич [1], О.В. Іващенко [2], В. Рибалко [5],

О.М. Худолія, С.С. Єрмакова [10]. Рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку впливає співвідношення процесів навчання і розвитку рухових здібностей. Розвиток рухових здібностей є ефективним якщо вони стають складовою засвоєних рухових навичок. Встановлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використовується метод алгоритмічних розпоряджень О.М. Худолій [6], О.В. Іващенко [2] та враховуються режими чергування виконання вправ і відпочинку [9].

Відомий фахівець О.М. Худолій [7] вказує, що при складанні розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати:

1. розпорядження повинні точно вказувати на характер кожної дії, виключати випадковість в їх виборі і бути доступними всім, кому вони призначені;
2. розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для серії рухових дій, структурно схожих, але обов'язково доступних на даному етапі навчання;
3. всі навчальні завдання повинні бути взаємозв'язані різними варіантами залежності і мати послідовне ускладнення.

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають розділ навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цим частинам в суворо визначеній послідовності; при цьому тільки оволодіння першою серією навчальних завдань дає право переходити до другої. Порядок вивчення частин навчального матеріалу визначається наявністю зв'язку між ними. Відомо, що на фоні розвинених рухових здібностей швидше і краще формуються рухові навички.

Тому, в першу серію навчальних завдань повинні входити вправи для розвитку тих рухових здібностей, які необхідні для успішного виконання цільової навички.

Друга серія навчальних завдань повинна включати вправи на оволодіння вихідних і кінцевих положень, якими починаються і закінчуються цільові вправи (перша і друга серія навчальних завдань можуть оволодіватися одночасно).

Третя серія навчальних завдань – передбачає дії, без яких неможливо виконати цільову вправу (розмахування у висі або в упорі, махові рухи ногами тощо).

Четверта серія навчальних завдань містить в собі дії, пов'язані з навчанням умінню оцінювати виконання рухів в просторі, за часом і м'язовими зусиллями. Кількість і рівень точності диференціровок залежить від координаційної складності цільової вправи. Інколи достатньо вміти оцінювати лише амплітуду маху і рівень м'язових зусиль, а при навчанні складним вправам необхідно вміти оцінювати комплекси диференціровок, які забезпечують технічну основу вправи.

П'ята серія навчальних завдань – підвідні вправи і частини цільової навички.

Шоста серія навчальних завдань – виконання вправи в цілому в полегшених умовах, за допомогою учителя та в з'єднанні з іншими вправами.

Таким чином, упорядковувати розпорядження алгоритмічного типу слід в такій послідовності:

1. вказати назву вправи;
2. описати техніку і привести кінограму;
3. вказати, що повинні знати і вміти учні перед виконанням вправи;
4. написати серії навчальних завдань.

У дослідженнях О.В. Іващенко [2], О.І. Шиян, Є. Сливки [11] проаналізовано методику навчання фізичних вправ шкільної програми. У подальшому це дозволило виявити, що в розділі «Легка атлетика», для молодших класів є підвищений інтерес до навчання таких елементів: кидки малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль (1–3 класи), кидки малого м'яча на дальність (4 клас). Все це дало можливість планувати дослідницьку роботу з подальшим уточненням мети, завдань, методів експерименту, враховуючи вимоги програмного матеріалу для загальноосвітньої школи.

Подальший аналіз науково-методичної літератури визначив обґрунтовані у цьому напрямку дослідження фахівців О.М. Худолій, О.В. Іващенко, С.О. Черненко [9], В.І. Мірошніченко [4]. У 1-4 класах вивчали метання м'яча у

вертикальну ціль (Зданевич А.А. [1995]; Рибалко В. [2005]; Худолій О.М. [2008]). Далі автори пропонують здійснювати навчання метанням у вертикальну ціль в 1-4 класах за програмою, наведеною в таблиці 1.

Техніка метання у вертикальну ціль: встати лівим боком до цілі, ноги на ширині плечей. Згинаючи праву ногу, нахилити тулуб управо. Праву руку з м'ячем відвести управо, ліву руку зігнути перед грудьми. Кидок виконується за рахунок активного розгинання правої ноги, повороту грудьми у бік метання і перенесення маси тіла на ліву ногу з прийняттям положення натягнутого лука: обидві ноги випрямлені в колінних суглобах, права ставиться на пальці, ліва усією стопою, рука з м'ячем зігнута під кутом приблизно 120° і відведена назад. З цього положення без затримки і фіксації випрямити тулуб і пронести руку з м'ячем над плечем. Після випуску м'яча тулуб повернути ліворуч, ліву руку відвести убік. Навчання метань у вертикальну ціль здійснювали за програмою наведеною у таблиці 1.

Таблиця 1. Оцінювання метання м'яча у вертикальну ціль школярів молодших класів (А.А. Зданевич, 1995; В. Рибалко, 2005; модифіковано)

Вправи	Методика оцінювання
Кидки м'яча об підлогу	Оцінка «0». М'яч лежить повністю на долоні, немає хлестоподібним руху кистю руки. Оцінка «1». Правильний і вільний хват, коли вказівний і середній пальці розташовуються позаду м'яча, а великий і безіменний підтримують його збоку. Спостерігається характерне виконання хльосту, а саме швидкий рух проксимального суглоба у напрямі метання, потім його різке гальмування.
Кидки м'яча вперед-угору, ноги нарізно	Оцінка «0». Перенесення ліктя руки, яка метає, убік від тулуба, в початковому положенні маса тіла перебуває на нозі, що стоїть попереду, ліва рука опущена вниз. Оцінка «1». З вихідного положення ліва нога вперед, тулуб нахилений назад, маса тіла зміщена на трохи зігнуту праву ногу, рука з м'ячем відведена вгоруназад, ліва – піднята вперед-угору. Виконається

	<p>послідовне включення в роботу правої ноги, тулуба, лівої ноги й металної руки.</p>
<p>Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання</p>	<p>Оцінка «0». Нахил тулуба вперед у момент випускання м'яча, відведення руки з м'ячем виконується через сторону, ліва нога згинається в колінному суглобі при метанні. Оцінка «1». Правильність виконання початкового положення, а саме стійки лівим боком у напрямку метання, ноги на ширині плечей, маса тіла на правій нозі (під кутом 25 – 45 градусів), виконується перенесення маси тіла на ліву ногу у момент прийняття положення «натягнутий лук», повороті тулуба обличчям у бік метання.</p>
<p>Кидки м'яча лівим боком до стінки</p>	<p>Оцінка «0». Відсутність повороту осі плечей лівим боком у напрямі метання після відведення м'яча; відсутність перенесення маси тіла на ногу, що стоїть попереду, за рахунок розгинання ноги, що стоїть ззаду, у момент ривка; немає хлистоподібного руху кистю у момент випускання м'яча, тулуб нахилиється убік і вперед. Оцінка «1». Метання м'яча з того самого вихідного положення. Виконується повне випрямлення ніг, просування грудьми вперед-угору та хлистоподібний рух руки в момент останнього зусилля.</p>
<p>Кидки м'яча у ціль з відстані 3 м</p>	<p>Оцінка «0». Відсутність правильного початкового положення, перенесення маси тіла на ногу, що стоїть попереду, згинання правої ноги у момент перенесення маси тіла вперед, немає потрепання в ціль. Оцінка «1». Метання м'яча з того самого вихідного положення. Стежити за своєчасним випусканням м'яча, потрапляння в ціль.</p>
<p>Кидки м'яча у ціль з відстані 5 м</p>	<p>Те саме</p>
<p>Кидки м'яча у ціль з відстані 8 м</p>	<p>Те саме</p>

У дослідженні прийняли участь у кожній паралелі класів по 48 учнів, всього – 172 учні. Результати факторного експерименту наведено у таблиці 2.

Таблиця 2. Регресійна залежність рівня навчаності метання малого м'яча у ціль від кількості підходів (x_1), кількості повторів у підході (x_2) й інтервалів відпочинку (x_3) у школярів 1-4 класів

Клас	Кількість вправ	Рівняння регресії для кодованих змінних
1	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,76 - 0,085x_2 + 0,04x_1x_2$
	2. Кидки м'яча вперед-угору, ноги на ширині плечей	$Y = 0,77 - 0,051x_2 + 0,046x_1x_2$
	3. Кидки м'яча вперед-угору, ліва нога вперед	$Y = 0,8 - 0,044x_2 + 0,049x_1x_2$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,67 + 0,091x_1 + 0,056x_2 - 0,096x_1x_2$
2	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,701 + 0,034x_1x_2 + 0,041x_1x_2x_3$
	2. Кидки м'яча вперед-угору, ноги на ширині плечей	$Y = 0,755 + 0,025x_2x_3 + 0,033x_1x_2x_3$
	3. Кидки м'яча вперед-угору, ліва нога вперед	$Y = 0,735 + 0,03x_2x_3 + 0,04x_1x_2x_3$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,554 + 0,086x_1 + 0,071x_2 - 0,061x_1x_2$
3	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,783 - 0,023x_1 - 0,028x_1x_3$
	2. Кидки м'яча вперед-угору, ноги на ширині плечей	$Y = 0,738 + 0,02x_1 - 0,035x_3$
	3. Кидки м'яча вперед-угору, ліва нога вперед	$Y = 0,773 + 0,05x_1 + 0,028x_1x_2x_3$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,686 - 0,05x_2 + 0,041x_1x_3 - 0,041x_2x_3$
	5. Кидки м'яча лівим боком до стінки	$Y = 0,591 + 0,06x_1 + 0,09x_2 - 0,086x_1x_2$
4	1. Кидки м'яча об підлогу	$Y = 0,754 + 0,024x_1 + 0,026x_2$
	2. Кидки м'яча вперед-угору, ноги на ширині плечей	$Y = 0,766 + 0,034x_1 + 0,039x_2$
	3. Кидки м'яча вперед-угору, ліва нога вперед	$Y = 0,828 + 0,035x_1 - 0,038x_2x_3$
	4. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання	$Y = 0,696 + 0,021x_1 + 0,021x_3 + 0,026x_1x_3$
	5. Кидки м'яча лівим боком до стінки	$Y = 0,683 + 0,06x_1 + 0,038x_2$

Установлено, що на ефективність процесу навчання школярів *першого класу* «кидка м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає 6-12 підходів, кількість повторень у підході 2 рази, інтервал відпочинку тривалістю 60-180 с. Акценту виборі режиму навчання робиться на кількості повторень у підході.

На ефективність процесу навчання школярів *другого класу* «кидка м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 разів, кількості повторень у підході до 3 разів і зменшення інтервалу відпочинку до 60 с. Акцент у виборі режиму навчання робиться на взаємодії трьох чинників ($x_1x_2x_3$).

На ефективність процесу навчання школярів *третього класу* «кидка м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 разів, кількості повторень у підході до 3 разів і зменшення інтервалу відпочинку до 60 с. У процесі навчання акцентується увага на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході.

На ефективність процесу навчання школярів *четвертого класу* «кидка м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 разів, кількості повторень у підході до 3 разів, інтервал відпочинку триває 60 с. Акцентується увага на кількості підходів і кількості повторень у підході.

Висновки

1. Експеримент типу 2^3 дав змогу дослідити багатofакторну структуру режимів процесу навчання фізичних вправ школярів 1–4 класів, уточнити оптимальні співвідношення кількості підходів, кількості повторень у підході й інтервалу відпочинку у період навчання «кидків м'яча».

2. На ефективність процесу навчання школярів 1–4 класів «кидка м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12, кількості повторень у підході до 3 разів, інтервал відпочинку триває 60 с. У школярів першого класу акцент у виборі режиму навчання робиться на кількості повторень у підході; школярів другого класу – на зменшенні інтервалу відпочинку до 60 с; школярів третього класу – на взаємодії кількості підходів і

кількості повторень у підході; школярів четвертого класу – на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході.

Література

1. Зданевич А.А. У младших школьников – метание в цель. *Физическая культура в школе*. 1995. № 1. С.13-16.
2. Іващенко О.В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми. *Теорія та практика фізичного виховання*. Харків: ОВС, 2001. № 01. С. 26-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
3. Лопатьєв А.О. Моделювання як методологія пізнання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 8. С. 4-10.
4. Мірошніченко Д.Т. Методика навчання акробатичним вправам учнів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: «ОВС», 2007. № 12. С. 29-31. URL : <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/38>
5. Рибалко В. Навчання техніки метання м'яча на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 5. С. 27-31.
6. Худолей О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. *Монография*. Харків : «ОВС», 2005. 336 с.
7. Худолей О.М. Основи методики викладання гімнастики: *Навч. посібник*. У 2-х томах [4-є вид., випр. і доп.]. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 414 с.
8. Худолей О.М., Черненко С.О. Особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: «ОВС», 2013. № 3. 13-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1021>
9. Худолей О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: «ОВС», 2013. № 1. С. 21-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006>
10. Худолей О.М., Єрмаков С.С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: «ОВС», 2011. № 05. С. 3-18, 35-41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>

11. Шиян О., Сливка Є. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання. *Молода спортивна наука України*. Вип. 18 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2014. Т. 4. С. 169-174.
12. Gert-Jan de Bruijn, Benjamin Gardner. Active Commuting and Habit Strength: An Interactive and Discriminant Analyses Approach. *American Journal of Health Promotion: January/February*. 2011. Vol. 25, № 3. P. 27-36.
13. Milić M., Milavić B., Grgantov Z. Relations between sport involvement, selfesteem, sport motivation and types of computer usage in adolescents. *Anthropological Aspects of Sport, Physical Education and Recreation: Proceedings of 3rd International Scientific Congress*. Banja Luka: University of Banja Luka, 2011.

5.2. Організація та методи дослідження рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом

Важливість сприяння розвитку мотивації полягає у необхідності формування загально-громадської свідомості щодо здоров'я, фізичної культури та спорту. Отже, є завдання національного значення. Проблема полягає у недостатній зацікавленості фізичною культурою і спортом більшості населення України. Дана робота має на меті продемонструвати гіпотезу про зниження мотивації до занять фізичною культурою на прикладі дітей середнього шкільного віку. Підлітковий вік обрано навмисно, як найуразливіший період у житті людини.

Зі зниженням рівня мотивації до занять фізичною культурою у підлітковому віці негативний ефект поширюється і на подальше життя людини. Фахівцям необхідно звернути увагу на рівень рухової активності населення в Україні, що складає приблизно 17%. В той час як у сусідніх країнах ситуація куди ліпша: Польща – 56%; Румунія – 63%; Болгарія – 68%.

Отже, сприяння підвищенню рівня мотивації до фізичної культури та спорту є вкрай необхідним для популяризації спорту та виправлення проблеми малорухливої нації. Таким чином, тема організації дослідження рівня сформованості мотивації до фізичної культури є важливим компонентом у вирішенні поставленої проблеми.

Вважаємо, що визначальним компонентом організації освітнього процесу, а отже, і фізичної активності учнів має бути мотивація. Вона може бути зовнішньою або внутрішньою щодо діяльності, але завжди є важливою ознакою особистості – суб'єкта цієї діяльності. Передумовою ефективності є розвиток спонукальної сфери, яка потребує цілеспрямованого педагогічного впливу [1, 11, 12]. Усе це, з одного боку, дає змогу визначати мотивацію як багаторівневу систему, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності тощо; а з іншого – вести мову про полівмотивованість діяльності, поведінки людини й домінуючий мотив у їх структурі. Мотивацію

розуміють як конкретний мотив, як єдину систему мотивів і як особливу сферу, що включає потреби, мотиви, цілі, інтереси в їх складному переплетенні та взаємодії [1, 13].

Вивчення мотивації людини є, по суті, вивченням особистості в її діяльності. Оскільки навчання є так би мовити окремий випадок діяльності, то і навчальна мотивація є окремим випадком мотивації особистості. Як і будь-який інший вид мотивації, навчальна мотивація визначається низкою специфічних для цієї діяльності чинників: освітньою системою, освітньою установою, де здійснюється навчання; організацією освітнього процесу (модель навчання); суб'єктними особливостями того, хто навчається (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, фізичні здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія з іншими учнями тощо); суб'єктними особливостями того, хто навчає, і тих, хто навчається [2, 13].

Грунтуючись на теорії самовизначення, учнів можна спонукати до навчання двома шляхами – внутрішнім та зовнішнім. У зв'язку з цим, існує два типи мотивації: внутрішня та зовнішня.

Внутрішня мотивація – коли стимул є внутрішнім для людини; він може бути біологічним, емоційним, духовним або соціальним. У цьому випадку зовнішні заохочення відсутні. Діяльність здійснюється для власного індивідуального задоволення. Це може характеризуватися зацікавленістю та бажанням відповідати на виклики. Внутрішня мотивація обумовлена інтересами або задоволенням, які людина відчуває при виконанні завдання. Це всередині особистості і не покладається на зовнішній тиск. Внутрішня мотивація – це внутрішня сила, яка спонукає учнів брати участь у навчальній діяльності, оскільки вони зацікавлені в навчанні та отримують задоволення від процесу навчання. Їх здібності піддаються випробуванню, і вони прагнуть вчитися, навіть якщо немає зовнішніх винагород, які можна отримати. Учні, які мають навчальні цілі з пошуку розуміння задля оволодіння наукою та навичками, називають внутрішньо мотивованими. Внутрішня мотивація надає більшого

впливу, ніж зовнішня, тому що внутрішня мотивація виникає від особистості учня, на яку не впливають зовнішні чинники.

Зовнішня мотивація – коли стимул знаходиться, так би мовити, позалюдиною, він може бути у формі оперантного обумовлення або соціального пізнання. Це стосується виконання завдання для досягнення результату. Це може бути у формі певної винагороди, суспільного схвалення, вдячності тощо. Harmer пояснив, що зовнішня мотивація спричинена будь-якою кількістю зовнішніх факторів, які можуть включати надію на фінансову винагороду; необхідність складання іспиту або можливості рівня, досягнутого у майбутньому. Крім того, Marsh визначає мотивацію як зовнішній стимул, який виникає в результаті певної реакції. Таким чином, зовнішня мотивація – це будь-який стимул, який надходить ззовні та спонукає учня до процесу навчання. За даними Ryan and Deci; Niemiec and Ryan, учні зовні спонукаються виконувати дію з передбаченням якогось результату, відмінного від самого навчання. Chow and Yong стверджують, що зовнішня мотивація спонукає брати участь у навчальних завданнях із зовнішніх причин. Benabou and Tirole вважають, що зовнішня мотивація сприяє зусиллям і результативності, а заохочування служать позитивними підкріплювачами бажаної поведінки [3].

Виходячи з цього, можна виділити два стилі мотивації, які використовують вчителі фізичної культури.

Відповідно до теорії самовизначення, вчителі та спортивні тренери можуть відрізнитися за стилем мотивації, на який вони покладаються, щоб мотивувати своїх вихованців. Використовуючи мотиваційний стиль, який підтримує автономію, вчитель намагається виявити, активізувати та виховати внутрішні мотиваційні ресурси. Навпаки, учителя з домінуючим мотивуючим стилем контролю радше «тиснуть» на своїх вихованців, щоб вони думали, відчували або поводитися відповідно до встановлених правил. Хоч стилі підтримки автономії та контролю можна концептуально диференціювати, та насправді обидва можуть співпадати в різному ступені [4].

На нашу думку, до причин послаблення інтересу до навчання, в тому числі й на уроках фізичної культури, маємо віднести:

- нестійкість чи недостатність сформованості позитивного ставлення до навчальної діяльності;

- зниження інтересу як певна реакція на невдачі у навчанні (переживаючи невдачі, підліток «маскує» свої переживання, робить вигляд, ніби оцінки не мають для нього істотного значення);

- неготовність і неспроможність без допомоги батьків (як це було раніше у початкових класах) справлятися із навчальними завданнями;

- несистематичність виконання навчальних завдань, що зумовлює бажання вдаватися до «нечесних» способів (шпаргалок, списування тощо);

- негативні судження учителів, прояви нетактовності, несправедливе оцінювання, необ'єктивне применшування успіхів чи переоцінювання [5, 13].

Мотивація – це психічна адаптація особистості. Вона залежить і від психологічних чинників особистості. Не кожна людина може змусити себе займатися спортом. З упевненістю можна сказати, що формування мотивацій – це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти і усвідомити, зрозуміти всю серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття спортом. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність [6].

Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом [6].

Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять, сформувані потреби у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних заняттях з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності [6].

Наразі, поряд з наданням можливостей для рухової активності та розвитку рухових навичок, фізкультура спрямована на розповсюдження та сприяння участі в руховій активності протягом усього життя. Хоч докази щодо зв'язку між фізкультурою та позакласною фізичною активністю обмежені та суперечливі,

позитивний досвід фізкультури дійсно сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності в дорослому віці та є ключовими факторами майбутнього життя. Таким чином, фізична активність повинна також забезпечувати позитивний афективний досвід, якщо фізична активність – це мета протягом усього життя. Отже, необхідно враховувати мотиваційні процеси, оскільки мотивація передбачає участь у навмисній поведінці (наприклад, фізична активність під час фізкультури та в дорослому віці), а мотивація вищої якості пов'язана з більш позитивними когнітивними та афективними результатами [7].

Дане дослідження проводилося з учнями 5-х, 7-х та 9-х класів, закладу загальної середньої освіти на базі Краматорської української гімназії. У дослідженні брали участь по 25 учнів кожного з класів.

В основі дослідної роботи лежать тести для опитування. Основним орієнтиром рівня сформованості мотивації у дітей є адаптований нами до уроків фізичної культури тест Н. Лусканової. Супроводжувальними є тести М. Матюхіної та Б. Пашнева, які мають на меті висвітлити мотиви до навчання для більш повного висвітлення рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Адаптований до фізичної культури тест Лусканової складається з 10 тестових питань, які націлені на визначення рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Кожне тестове питання може оцінюватися в 0, 1 та 3 бали, за сумою балів за всі відповіді одного учня сформовано п'ять рівнів вмотивованості. Таким чином маємо наступні критерії оцінювання:

25-30 балів – дуже високий рівень мотивації.

20-24 балів – високий рівень мотивації.

15-19 балів – середній рівень мотивації.

10-14 балів – знижений рівень мотивації.

Менше 10 балів – низький рівень мотивації.

За даними дослідження, аналізуючи результати тесту на рівень сформованості мотивації за методикою Н. Лусканової, можна зазначити наступне. Так, у 5-х класах спостерігаємо дуже високий рівень мотивації у 12% учнів; високий – у 28%; середній – у 48%; знижений – у 12%. У 7-х класах дуже високий рівень мотивації мають 0% учнів; високий – 16%; середній – 76%; знижений – 8%; низький – 0%. У 9-тих класах дуже високий рівень мотивації мають 0% учнів; високий – 12%; середній – 72%; знижений – 16%; низький – 0% (рис. 1).

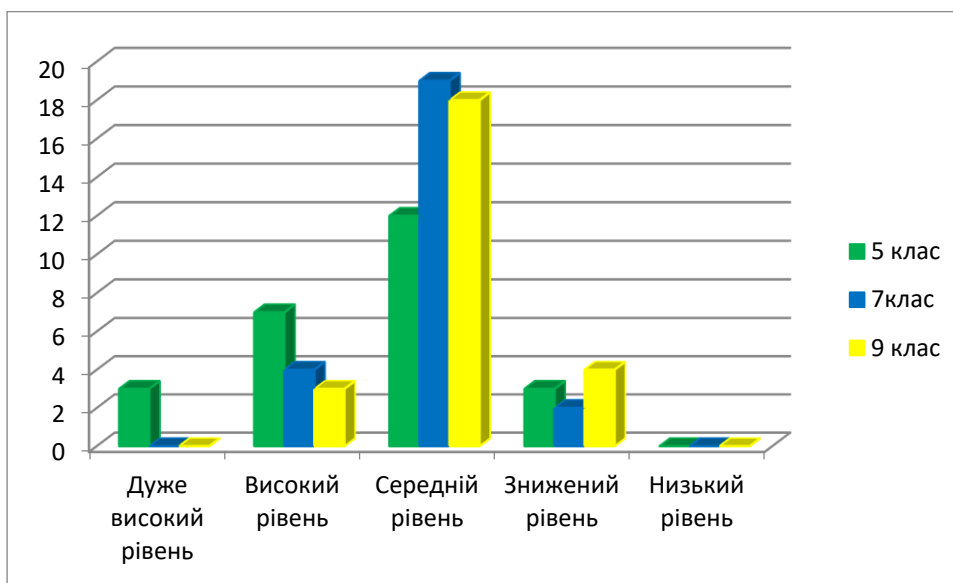


Рисунок 1. Рівень сформованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом (Н. Лусканова) [14].

Тест на визначення мотивів навчання М. Матюхіної складається з 21 питання, які дають змогу виділити провідні мотиви учнів у навчанні та оцінити загальну кількість мотивів, а отже і рівень сформованості мотивації до навчання.

Тест проводиться в три етапи. Перший етап – учні обирають всі варіанти суджень, які найточніше можуть охарактеризувати їх мотиви до навчання. Другий етап – учні обирають 7 варіантів суджень, які найточніше можуть охарактеризувати їх мотиви до навчання. Третій етап – учні обирають 3 варіанти суджень, які найточніше можуть охарактеризувати їх мотиви до навчання.

Якщо відповіді хоча б двох етапів збігаються, то вони зараховуються як 1 бал. Якщо відповідь існує тільки в одному з етапів – вона зараховується як 0 балів.

Після проведення тесту можна прослідити динаміку зміни провідних мотивів в учнів різних класів. За даними поточного дослідження провідними мотивами є: у 5-х класах – мотив саморозвитку; у 7-х класах – мотиви саморозвитку та власна позиція школяра; у 9-х класах – мотиви саморозвитку та зовнішнього впливу (рис. 2).

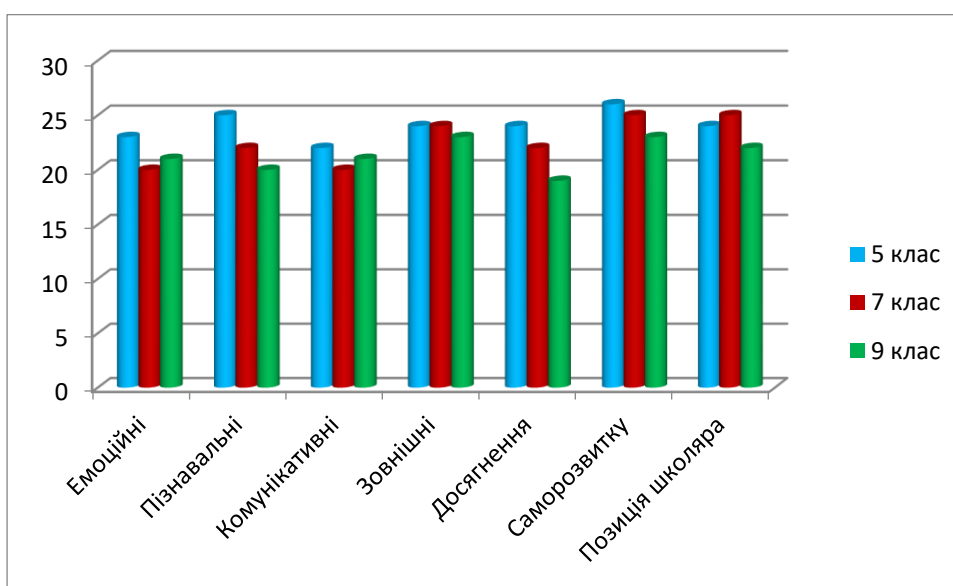


Рисунок 2. Мотиви навчання учнів 5-7 класів за методикою М. Матюхіної [15].

Також оцінюючи загальний рівень сформованості мотивації до навчання необхідно скласти всі отримані бали одного класу та вивести відсотковий коефіцієнт порівняно з максимально можливою кількістю балів. Обчислення відбуваються за наступною формулою $(x/8y * 100)$ де «x» це сума всіх балів одного класу; «8» – коефіцієнт максимально можливої кількості балів; «y» – кількість опитуваних учнів у класі.

Отже, у середньому учні мають такий рівень сформованості мотивації за М.В. Матюхіною:

- 5-ті класи – 84% від максимального рівня мотивації.
- 7-мі класи – 79% від максимального рівня мотивації.

- 9-ті класи – 74,5% від максимального рівня мотивації.

До даних результатів маємо наступні критерії оцінювання:

90-100% – відмінний рівень.

75-89% – рівень добре.

60-74% – задовільний рівень.

59 і менше – незадовільний рівень.

Тест Б.К. Пашнева, призначений для «Визначення мотивів навчальної діяльності учнів», складається з 28 питань, у кожному з яких необхідно обрати одну з двох відповідей. У одному питанні повинні бути дві відповіді з різними мотивами які не повторюються, тобто не може бути два тести з відповідями «А» та «Б». Кожна відповідь відповідає за свій мотив навчання:

А – мотив зовнішнього примусу;

Б – мотив обов'язку й відповідальності;

В – пізнавальний мотив;

Г – мотив престижу;

Д – мотив матеріального добробуту;

Е – мотив отримання інформації;

Є – мотив досягнення успіху;

Ж – мотив соціально залежної поведінки.

Тест Б. Пашнева не надає певних результатів щодо рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою, але дає змогу оцінити їх мотиви навчання, завдяки чому можна отримати більш повну інформацію про психологічний портрет учнів та використовувати при підготовці до уроків.

У даному дослідженні провідними мотивами до навчання є (рис. 3):

5-ті класи – мотив досягнення успіху; матеріального добробуту та отримання інформації.

7-мі класи – мотив матеріального добробуту та досягнення успіху.

9-ті класи – мотив матеріального добробуту; обов'язку й відповідальності.

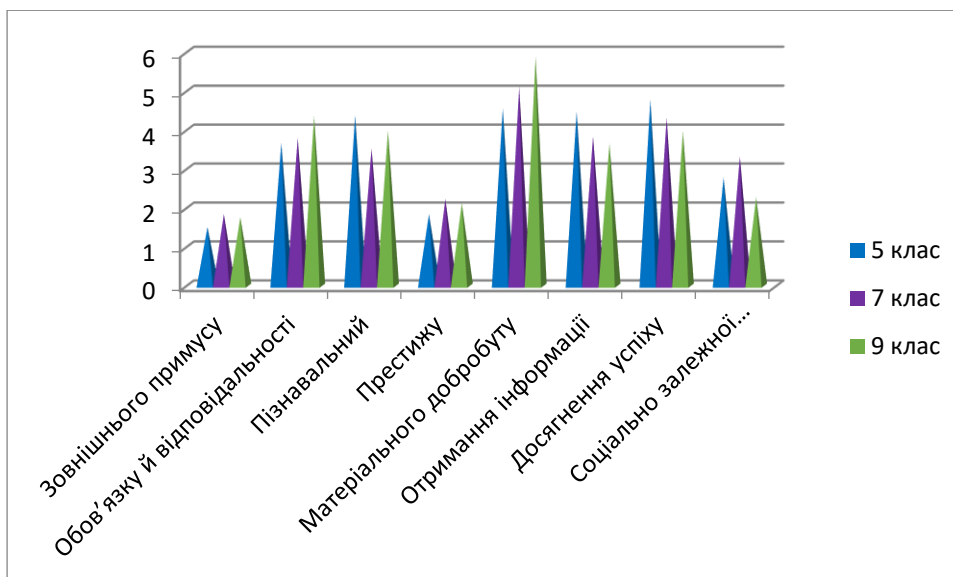


Рисунок 3. Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів за методикою Б. Пашнева [16].

За даними дослідження необхідно зазначити, що сформований рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом у школярів 5, 7 та 9 класів з віком знижується. Проблема регресу мотивації негативно впливає на вмотивованість у подальшому житті, що призводить до низьких показників рухової активності молоді.

У 2018/2019 навчальному році оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді (далі – оцінювання) проведено у 1260 закладах вищої освіти. З них допущено до оцінювання 47,1% студентів. За результатами оцінювання, відповідний рівень стану фізичної підготовленості мають:

- високий — 7,8 %;
- достатній — 14,8 %;
- середній — 16,1 %;
- низький — 8,4 %;
- недопущено до оцінювання — 52,9 % [8].

Отже 77,4% студентів мали недостатній рівень фізичної підготовленості [8].

Враховуючи необхідність сприяти підвищенню розвитку мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед школярів з метою покращення загальних показників фізичної підготовленості молоді, надаємо рекомендації наведені далі.

Одним з ефективних методів сприяння розвитку мотивації є урізноманітнення уроків фізичної культури. Яскравим прикладом до різноманітності уроків є концепція Нової української школи, яка полягає у «демократизації» уроків фізичної культури. А саме, визначено основні педагогічні умови, при яких освітня діяльність з фізичної культури буде найбільш ефективною та сприятиме формуванню компетентностей школярів:

- основна мета діяльності полягає в покращенні здоров'я, формуванні навичок здорового способу життя;
- відповідність віковим особливостям;
- участь у плануванні та реалізації різноманітної діяльності;
- в діяльності мають приймати участь якомога більшість школярів, вчителів та батьків;
- діяльність має бути безпечною для дітей як у фізичному, так і у психічному сенсі;
- правильно організована діяльність сприятиме формуванню міжособистісних відносин та позитивного мікроклімату закладу загальної середньої освіти [9].

Отже, головними відмінностями є:

- можливість учнів самостійно обирати вид діяльності (рухові модулі), яким вони хотіли би займатися;
- роль вчителя у якості модератора та коректувальника у фізичній діяльності учнів, на відміну від наставника як єдиного джерела знань та навичок;
- встановлення дружніх стосунків з учнями, заради більш високої віддачі, старанності та співпраці.

Такий підхід вплине на розвиток психічної складової учнів; сприятиме розвитку критичного мислення та власної думки; дасть змогу відчувати себе

більш вільним обираючи той вид рухової активності, який імпонує учням, але одночасно з цим буде зберігатися необхідний час та інтенсивність рухової активності, передбачений регламентом. Усе це позитивно впливатиме на учнів та їх подальший фізичний, психічний та інтелектуальний розвиток, зберігаючи при цьому виконання завдань уроку фізичної культури: сприяти вихованню; навчанню; оздоровленню та мотивації дітей.

Крім того, вчитель має простір для вираження свого творчого підходу до занять фізичною культурою, включаючи в них новітні інформаційні технології, робототехніку, музику, інтерактивні технології тощо. Обов'язковою складовою уроків є власний приклад вчителя для спонукання учнів до рухової активності в урочний та позаурочний час. Ведення різноманітних спортивних секцій, гуртків спортивної діяльності також матимуть позитивний вплив на мотивацію учнів до занять фізичними вправами.

Однією з рушійних сил у розвитку мотивації є емоції дітей. Саме для цього і необхідно брати до уваги мотиви учнів до навчальної діяльності. Якщо правильно будувати план заняття можна викликати в дітей позитивні емоції. Відчуття тих, чи інших емоцій спонукає до запам'ятовування різноманітної інформації, що і є однією з задач уроку («освітні»), покращення загального сприйняття і ставлення учнів до фізичної культури.

Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для вчителів та учнів, необхідність розвиватись та безупинно змінюватись, знаходити нові підходи та практики. Сучасний урок потребує нових стратегій та оновлення підходів до навчання [10].

Найбільш перспективними для впровадження у сферу фізичної культури найчастіше вчителі називають тренінгові технології, які мають відповідати критеріям сучасної освіти та концепції Нової української школи [10].

У зв'язку з цим, Всеукраїнський проєкт «Цікава фізкультура» має на меті зробити проведення уроків фізичної культури креативним, різнобарвним та емоційно збагаченим. Саме завдяки цим факторам можна сприяти формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Отримуючи позитивні емоції

та маючи успіх на уроках, школярі матимуть гарне спонукання до відвідування занять з фізичної культури.

Важливим аспектом до підвищення рівня вмотивованості учнів є оцінювання, яке має проводитися індивідуально по відношенню до учня. Необхідно оцінювати, перш за все, індивідуальну динаміку, тобто власні покращення кожного з учнів у виконанні певних рухових дій, техніки виконання фізичних вправ, рівень розвитку фізичних якостей тощо. Мається на увазі, що необхідно заохочувати дітей за їх власні досягнення, а не тільки порівнювати з іншими.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про підтвердження гіпотези щодо зниження рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом, насамперед у підлітковому віці. Надані рекомендації саме й спрямовані на підвищення інтересу підлітків до рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я. Адже, за словами Президента України – Володимира Зеленського: «Фізична культура і спортивне виховання це не розваги сьогодні. Це одна з основ безпеки, бо це здоров'я людини, здоров'я нації, міцність українців і українок!».

Література

1. Волянюк А. Актуальні питання гуманітарних наук. *Збірник наукових праць* молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (2020). URL: <https://op.ua/ru/pedclass/naukova-stattya/motivaciya-yak-faktor-pidvischennya-navchalnoyi-uspishnosti-molodshih-shkolyariv>
2. Чаусова Т.В. Вісник післядипломної освіти (2018). URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/6_35_2018_Чаусова.pdf
3. Mayuri Borah. Motivation in learning. Student department of education TEZPUR university, NAPAAM, TEZPUR (ASSAM). *JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS* (2021). URL: <https://www.jcreview.com/admin/Uploads/Files/61c1acf9cfb5a1.40236533.pdf>

4. Haerens L., Vansteenkiste M., A. De Meester et al. Different combinations of perceived autonomy support and control: identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2018.

5. Вікова та педагогічна психологія. *Навч. посіб.*; за ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2018.

6. Колос О.А. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом (2020). *Науково-технічна конференція Інституту соціально-гуманітарних наук*. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738/8115/>

7. Rhiannon Lee White, Andrew Bennie, Diego Vasconcellos et al. Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education* (2021). URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X20314384>

8. Наказ МОН України № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». м. Київ. 15.02.2021. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/605/c9d/f94/605c9df94871b721826196.pdf>

9. Зеленська Л.Д., Саакова С.О. Нова українська школа – стан і перспективи. *Імідж сучасного педагога* (2019). URL: <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/154996/157278>

10. Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А. та ін. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти (2022). *Навчальний посібник*. Слов'янськ. URL: https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2022/08_aug/29/01/1-Навч.метод.посібник%20Цікава%20фізкультура%20в%20закладах%20загальної%20середньої%20освіти.pdf

11. Пристинська Т.М., Пристинський В.М. Формування компетентностей майбутнього педагога щодо розуміння чинників умотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичного виховання, біології та здоров'я людини*. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 69-77.

12. Джежела Н., Пристинський В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку. Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту. *Монографія*. Слов'янськ: ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2022. 117-147.

13. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th-7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

14. Сосевич О.В. Онлайн ресурси з фізики як засоби STEM-освіти учнів. Івано-Франківськ, ДВНЗ “Херсонський державний університет”, 2022. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/16781/Сосевич_диплом.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Кормишев М.В. Психологічне забезпечення системи формування мотивації учня вихованців закладів інтерактивного типу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18590/Kormyshev.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Руденко І.В. Емпіричне дослідження психологічних особливостей пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку як основи розвитку їх креативності. Переяслав: Університет Григорія Сковороди, 2022. URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/8989898989/6555/Zbirnyk%202022.%2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=206>

5.3. Організація та методи дослідження рівня підготовленості в заняттях гімнастикою

Організація та методи дослідження рівня підготовленості в гімнастиці можуть охоплювати різні аспекти, такі як фізичні вимірювання, аналіз техніки виконання вправ, вивчення впливу тренувань на показники розвитку або способи визначення підготовленості для досягнення конкретних спортивних цілей, методики вимірювання фізичної «форми», показники успішності у гімнастичних вправах, інструменти для аналізу та оцінки рівня підготовленості.

Підготовка гімнастів – це цілеспрямований процес навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей організму, в результаті якого досягається певний рівень підготовленості спортсмена. Розрізняють окремі види підготовки, що пов'язані з переважним проявом рухової, функціональної чи інтелектуальної активності: технічну, фізичну, психічну, тактичну і теоретичну. В результаті цілеспрямованих дій досягається певний рівень підготовленості. Формами підготовки є тренувальні заняття, змагання і позатренувальні заходи (гігієнічні і відновлювальні заходи, теоретичні заняття тощо). Спортивна мета тренування спрямована на участь у змаганнях і порівняння своїх результатів з досягненнями суперників [1].

Для покращення якості занять маємо передбачати наступне.

Так, доцільним є чітко продумане *планування*. Важливо мати чіткий та належно структурований план занять, що враховує різні аспекти фізичного розвитку, структуру техніки гімнастичних вправ, оптимальність розвитку, перш за все сили, гнучкості й координацію рухів. Планування для покращення якості занять гімнастикою передбачає декілька аспектів:

1. Ретельний аналіз: оцінка поточного рівня учасників – їхніх сильних сторін, цілей тощо.
2. Індивідуалізація: підходьте індивідуально до кожного учасника, враховуючи їхні потреби та можливості.

3. Різноманітність вправ: забезпечте різноманітність вправ для розвитку сили, гнучкості, координації, балансу.

4. Прогресивність: поступово підвищуйте складність вправ та тренувань, дозволяючи учасникам постійно зростати у своїй підготовці.

5. Безпека та відновлення: забезпечте правильну техніку виконання вправ, уникайте перенавантаження, надавайте час для відновлення після тренувань.

6. Моніторинг та оцінка: постійно оцінюйте прогрес учасників та коригуйте план тренувань відповідно до досягнутих результатів.

7. Мотивація та підтримка: збудуйте позитивне середовище, сприяйте мотивації та підтримці учасників у досягненні їхніх цілей.

Це допоможе створити ефективну програму тренувань, що сприятиме якісному розвитку. Для покращення якості занять гімнастикою важливо мати відповідний *простір та обладнання*:

1. Спеціалізована зала: простір, який дозволяє вільно виконувати гімнастичні вправи, з достатньою площею та підлогою, яка забезпечує безпеку під час виконання.

2. Гімнастичні мати та обладнання: гімнастичні мати для амортизації ударів та забезпечення безпеки, бруси, балансувальні пристрої, стрибкові дошки тощо.

3. Дзеркала та відеозапис: дзеркала допомагають коригувати техніку, а відеозаписи тренувань дозволяють аналізувати вправи та виправляти помилки.

4. Технічна підтримка: обладнання для вимірювання показників (наприклад, складання гімнастичних рядів, вимірювання сили, гнучкості тощо).

5. Безпечне обладнання: обладнання мають бути належно змонтовані та перевірені на безпеку використання [2].

Усе це сприяє ефективному тренуванню, розвитку навичок та покращенню якості виконання гімнастичних вправ. Забезпечення наявності відповідного простору та обладнання для гімнастичних вправ допоможе уникнути травм та покращити виконання рухів.

Важливим для покращення якості занять є *індивідуальний підхід*. У зв'язку з цим, маємо передбачати наступне:

1. Оцінка індивідуальних потреб: розуміння сильних та слабких сторін кожного учасника, їхніх цілей та потреб у розвитку.

2. Персоналізована програма тренувань: створення унікальної програми, що враховує індивідуальні цілі та можливості кожного.

3. Оперативне коригування: враховування реакції учасника на тренування, техніку виконання вправ та відповідність навантажень їхнім можливостям.

4. Формування допоміжних завдань: додаткові вправи або завдання для кожного учасника, спрямовані на покращення їхніх конкретних потреб.

5. Підтримка та мотивація: створення підтримки та мотивації для досягнення поставлених цілей через індивідуальний підхід до кожного.

6. Постійний моніторинг: систематичне спостереження за прогресом та реакцією учасників, щоб адаптувати тренування під їхні потреби.

Це допомагає кожній особі максимально використовувати свій потенціал та досягати кращих результатів у практиці. Розробка індивідуальних програм тренувань, враховуючи потреби та можливості кожного учасника, сприятиме їхньому оптимальному розвитку.

Використання *нових технологій* може значно покращити якість занять.

1. Спортивні трекери та девайси: дозволяють вимірювати фізичні показники, такі як кількість кроків, серцевий ритм, споживана енергія та інші метрики, що можуть бути корисними для визначення рівня підготовленості.

2. Відеоаналіз техніки: використання відеозапису для аналізу техніки виконання рухів, дозволяючи тренерам та спортсменам виявити помилки та вдосконалити техніку.

3. Мобільні додатки для тренувань: додатки, які пропонують персоналізовані тренувальні програми, вправи та поради для покращення фізичної форми та техніки.

4. Віртуальна реальність: використання VR для імітації реальних ситуацій тренувань та сприяння розвитку координації, реакційних навичок.

5. Біомеханічні симуляції: використання комп'ютерних програм для моделювання рухів та аналізу біомеханіки виконання вправ.

Ці технології допомагають не лише в розвитку фізичних навичок, а й у поліпшенні техніки, зменшенні травматичності та збільшенні ефективності тренувань.

Мотивація та підтримка також відіграють важливу роль у покращенні якості занять.

1. Позитивне середовище: створення атмосфери підтримки та позитивного ставлення сприяє бажанню досягати нових висот.

2. Цілі та досягнення: встановлення чітких цілей та досягнень допомагає учасникам бачити прогрес у тренуваннях.

3. Індивідуальний підхід: підтримка та підбадьорення, враховуючи особисті цілі та потреби кожного.

4. Підтримка з боку тренера: заохочення та підтримка від тренера, визнання зусиль та прогресу учасників.

5. Групова взаємодопомога: сприяння співробітництву та підтримці у групі, де учасники мотивують один одного.

6. Використання позитивного підсилення: використання похвали та позитивних висловлювань для заохочення та підтримки.

Ці елементи сприяють створенню мотивації та підтримки, що робить тренування приємним та стимулюючим для досягнення більш високих результатів [3].

Для визначення стану підготовленості учнів використовуються різні методи оцінювання в поєднанні з інформацією про потенційні можливості (схильність) до занять гімнастикою.

Анкетування. Анкети для оцінка фізичних показників можуть включати питання про фізичні параметри, такі як сила, гнучкість, витривалість та координація, щоб оцінити загальну фізичну підготовленість.

Для оцінки техніки вправ рекомендуються питання або завдання, спрямовані на оцінку рівня техніки виконання різних гімнастичних вправ; для

оцінки ментальних аспектів – питання про ментальну готовність (мотивація, концентрація впевненість тощо); для індивідуалізації тренувань результати анкет допоможуть створити індивідуалізовані програми тренувань, враховуючи потреби кожного; порівняння результатів анкет на різних етапах тренувань дозволить відстежувати прогрес та визначати перспективи.

Тестування та вимірювання. Фізичні тести та вимірювання відіграють важливу роль у визначенні рівня підготовленості учнів.

Так, тестування фізичних показників дозволяє вимірювати рівень розвитку сили, гнучкості, витривалості та інших показників, що надає об'єктивну інформацію про загальний рівень фізичної форми. Аналіз біомеханіки дозволяє вимірювати кути рухів, швидкість, силу та інші параметрів, що допомагає зрозуміти якість та ефективність виконання техніки. Тестування специфічних навичок дозволяє зважати на баланс, координацію тощо, що є важливими для гімнастичних вправ. Моніторинг прогресу результатів на різних етапах тренувань допомагає визначити динаміку підготовленості та враховувати індивідуальний підхід до покращення результатів.

Огляд відеоматеріалів. Записи тренувань дозволяють докладно проаналізувати техніку виконання вправ, виявити помилки та розвивати стратегії для їх виправлення. Так, регулярні відеозаписи дозволяють відслідковувати прогрес учнів у виконанні вправ та вдосконаленні техніки, створювати індивідуальні плани розвитку для кожного на основі оперативної та поточної інформації. Відеозаписи можуть слугувати навчальним матеріалом, дозволяючи самостійно вивчати та вдосконалювати свої навички. Використання відео для аналізу виступів на змаганнях, дозволяє більш якісно підготуватися до майбутніх виступів [4].

Для організації дослідження рівня підготовленості учнів до занять гімнастикою рекомендується дотримуватися такого алгоритму.

Визначити цілі та об'єкти дослідження. Наприклад, визначити, як оцінка рівня підготовленості учнів може допомогти в налагодженні програми тренувань або визначенні індивідуальних потреб учнів.

Обрати відповідну методику. Наприклад, використовувати анкети, фізичні тести, огляд відеоматеріалів та оцінка навиків, або комбінувати ці методи в залежності від нагальних потреб.

Провести дослідження. Наприклад, оберіть необхідну інформацію, використовуючи вибрані методи. Заплануйте час та місце проведення тестів або анкетування.

Аналіз та оцінка результатів. Наприклад, оцініть отримані дані і визначте рівень підготовленості учнів. Врахуйте ці результати при складанні програми тренувань [5].

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовуються наступні контрольні вправи та тести.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Використовується для оцінки рівня розвитку сили рук та витривалості м'язів верхніх кінцівок. Методика проведення тесту:

- підготовка: у зручному положенні руки зігнуті у ліктьових суглобах під кутом 90 градусів;

- виконання тесту: виконується згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах впродовж певного часу або кількості повних повторень (наприклад, за 30 секунд або 1 хвилину);

- підрахунок результатів: записується кількість повних циклів згинання та розгинання рук за обраний період часу [6].

Присідання. Використовується для оцінки рівня розвитку сили та гнучкості нижніх кінцівок (тест на «максимальне» присідання).

Методика проведення тесту:

- підготовка: стійка ноги нарізно, руки вперед або вбоки для збалансування;

- виконання тесту: спускатися вниз, як у присіданні, зберігаючи рівновагу та контролюючи позу тіла, доки стегна не будуть паралельними з підлогою або нижче (якщо можливо);

- підрахунок результатів: вимірюється кількість повних присідань, які виконано «коректно» (з правильною технікою) без перерви або втрати рівноваги протягом певного часу (наприклад, за 1 хвилину або до втоми).

Тести на *гнучкість* можна виконувати за допомогою різних вправ, що оцінюють рухливість у суглобах.

"Вправа на прогинання вперед": у положенні сидячи на підлозі, випрямляє ноги і намагається дотягнутися руками до ніг або ступенів ніг без «розгинання» колін.

"Вправа на виштовхування вперед": у положенні сидячи, одна нога випрямлена вперед, намагаємося доторкнутися до ступні ногою.

"Гнучкість спини": у положенні лежи, намагаємося підняти ноги і «розтягнути» їх поза головою без «згинання» колін.

"Вправа на розтяжку": у положенні одна нога випрямлена вперед, намагаємося нахилити тіло вперед, відчуваючи «розтяжку» в задній частині стегна.

Тести на *координацію* допомагають визначити здатність учня керувати рухами та узгоджувати рухи різних частин тіла.

"Лінія балансу": пересуваючись по прямій лінії, виконуються різні завдання (наприклад, ходьба на пальцях ніг, на п'ятках, на колінах); намагаємося пройти по прямій лінії з мінімальними коливаннями.

"Зіркова хода": намагаємося виконувати рухи за формою геометричних фігур (квадрат, коло, трикутник), знаходячись на них, або намальованих на підлозі.

"Рівновага на одній нозі": утримувати рівновагу на одній нозі, виконуючи різні рухи руками, або намагатися утримати певну позу протягом певного часу.

"Координація з використанням предметів": виконуються рухи з предметами (наприклад, м'ячом, обручем тощо), намагаючись управляти власними рухами [6].

Тести на *кардіо-витривалість* дозволяють оцінювати реакцію серцево-судинної системи на інтенсивність фізичного навантаження (біг або ходьба на визначену відстань або час).

"Біг на визначену відстань": подолання певної відстані (наприклад, 1 км чи 1 миля) у якнайшвидше можливий час.

"Біг на час": подолання відстані протягом певного періоду часу (наприклад, 10, 15 або 20 хвилин), намагаючись пройти якнайбільшу відстань.

"Ходьба або біг по кардіо-трасі": подолання ходьбою або бігом визначеної кардіо-траси з урахуванням зміни темпу, перешкод та інших умов.

Тести на *рухову швидкість* дозволяють оцінити можливості у виконанні рухів, які вимагають швидкості та реакції (наприклад, швидкість реакції на зовнішні реактивні подразники або на швидкість виконання певних рухів).

"Біг на відстань 30 метрів": подолання дистанції 30 м за мінімальний час.

"Швидкісний тест Т-подібний": біг починають з середини лінії "Т", біжать до одного кінця, потім повертаються до середини, а потім біжать до іншого кінця.

"Біг 4x10 метрів": подолання дистанції у 10 метрів чотири рази поспіль.

"Біг на швидкість": подолання відстані (наприклад, 5, 10, 15 м) з максимальною швидкістю [7].

На підставі викладеного маємо зауважити, що організація й управління навчально-тренувальним процесом потребує комплексного підходу та використання різноманітних методів оцінювання рівня підготовленості спортсмена.

Література

1. Бубела О.Ю. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики. Львів : ЛДУФК 2018.

2. Історія розвитку гімнастики. Основи гімнастики. *Методичні рекомендації* [для студентів спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія, ерготерапія»]. 2020.

3. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : *методична розробка*. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.

4. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків, 2018.

5. Шинкарук О.А., Колчин М.С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018.

6. Ковальчук Н., Санюк В., Деделюк Н. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 К (131) 21. С. 178-182.

7. Ковальчук Н. Гімнастика на вулиці – World Gymnaestrada. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2022. №2 (135). С. 27-33.

8. Mariia Duka, Oksana Shynkaruk. National University of Physical Education and Sports of Ukraine. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-90-102>

9. Biomechanical research in artistic gymnastics: A review Authors: Spiros Prassas National and Kapodistrian University of Athens Young-Hoo Kwon Texas Woman's University William A Sands United States Ski and Snowboard Association https://www.researchgate.net/publication/6849864_Biomechanical_research_in_artistic_gymnastics_A_review

10. FIG Gala – 16th World Gymnaestrada 2019 in Dornbirn, Vorarlberg, Austria. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xSOWLbPkPX8>

5.4. Організація та методи дослідження рівня підготовленості в заняттях футболі

Вступ

Проблема організації та методів дослідження рівня підготовленості в заняттях футболі є надзвичайно актуальною у сучасному спортивному світі, що обумовлено низкою чинників, а саме:

- Конкуренція у спортивному середовищі. Футбол є вкрай конкурентним видом спорту та популярним видом рухової активності, де навіть незначні вдосконалення у рівні підготовленості можуть вирішувати успіх у грі та змаганнях. Отже, важливість ефективної організації та науково обґрунтованих методів дослідження не може бути недооцінена.

- Зростання наукового підходу. Сучасний спорт дедалі більше віддає перевагу дослідницькому підходу. Технологічні та методичні новації в спорті потребують наукового обґрунтування, включаючи оцінку рівня підготовленості учасників.

- Індивідуалізація підготовки. Індивідуалізація підготовки гравців є ключовою для досягнення максимального потенціалу у футболі. Кожен гравець має свої сильні та слабкі сторони, і важливо адаптувати тренувальну програму для досягнення оптимальних результатів.

- Здоров'я та травматичність. Належна підготовка гравців буде знижувати ризик травматизму, а також сприятиме збереженню фізичного й психологічного здоров'я спортсменів.

- Спортивна кар'єра та успіх. Для гравців, які мріють про професійну кар'єру у футболі, важливе визначення їхнього потенціалу та підготовка до вимог спортивного світу. Глибоке розуміння їхньої підготовленості може визначити їхні шанси на успіх у цій галузі [1, 2].

Отже, науково обґрунтоване дослідження організації навчально-тренувального процесу та методів оцінки рівня підготовленості у футболі є надзвичайно актуальним для досягнення високих результатів та успіху.

Мета дослідження полягає у необхідності розуміння доцільності наукового обґрунтування організації навчально-тренувального процесу, а також методик оцінки рівня підготовленості в заняттях футболом для надання конкретних рекомендацій щодо оптимізації тренувань, підвищення ефективності підготовки та досягнення високих результатів.

Конкретні цілі дослідження мають передбачати:

- аналіз тренувального процесу – дослідження основних аспектів організації тренувальних занять (структуру, методи, етапи планування);
- вивчення методів оцінки рівня підготовленості – дослідження сучасних методик оцінки фізичної, технічної й тактичної підготовленості;
- ідентифікацію факторів впливу – визначення чинників, що впливають на ефективність навчально-тренувального процесу та рівень підготовленості;
- індивідуалізований підхід – розробка рекомендацій щодо індивідуалізації підготовки гравців, що дозволить враховувати особисті особливості, потреби, схильності;
- удосконалення навчально-тренувального процесу – розробка пропозицій та рекомендацій щодо оптимізації занять та підвищення їх ефективності на засадах наукових досліджень та аналізу.

Організація тренувальних занять з футболу

Навчально-тренувальний процес є багатогранною системою специфічних заходів та дій, спрямованих на підготовку футболістів до високих спортивних досягнень, який базується на принципах науково обґрунтованої організації, системності, послідовності та індивідуалізації [3, 4].

Компонентами навчально-тренувального процесу є види підготовки та етапи тренувального процесу.

Так, *атлетична (фізична) підготовка* включає розвиток загальної й спеціальної фізичної підготовленості гравців. До загальної фізичної підготовки входять аспекти силової, швидкісної підготовленості, розвиток витривалості, гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей. Спеціальна фізична

підготовка пов'язана передусім з вдосконаленням конкретних фізичних якостей, які вимагаються у грі в футбол.

Технічна підготовка включає вивчення та вдосконалення технічних елементів техніки гри у нападі та обороні (передачі, прийом м'яча, удари ногою й головою та інші аспекти гри з м'ячем).

Тактична підготовка зорієнтована перш за все на навчання гравців аспектам гри при організації дій в атаці та оборони, стратегії дій команди в різних ігрових ситуаціях, вивчення систем та тактичних взаємодій.

Психологічна підготовка спрямована на розвиток психологічної стійкості, ментальної концентрації, мотивації та інших аспектів психічного стану гравця, що є важливим для успіху у грі та досягнення поставлених цілей.

Навчально-тренувальний процес складається з певних *етапів*, включаючи загальну фізичну підготовку, підготовку до змагань (конкретного матчу), безпосередньо змагальний етап та етап відновлення. Кожний з етапів має певні особливості та завдання, спрямовані на досягнення оптимального рівня підготовленості та результатів.

Важливим аспектом навчально-тренувального процесу є його *планування*.

Структура планування тренувального процесу передбачає:

1. Визначення мети та цілей, які має досягти кожен гравець та команда (підвищення фізичної витривалості, покращення технічних навичок, опанування нових тактичних стратегій тощо).

2. Аналіз вихідного рівня, тобто оцінка поточного стану гравців у відношенні до мети та цілей тренувального процесу (аналіз фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки тощо).

3. Розробка тренувальних програм, яка полягає у створенні конкретних тренувальних алгоритмів підготовки для досягнення встановлених цілей. Програми мають бути індивідуалізованими, з урахуванням особистих особливостей гравців, їхніх переважних схильностей.

4. Планування оптимальної інтенсивності фізичних навантажень, яке полягає у розподілі тренувальних навантажень протягом тренувального періоду

(циклу) та має врахувати інтенсивність, обсяг та частоту тренувань, а також періоди активного навантаження та відновлення.

5. Моніторинг та корекція передбачає систематичний контроль прогресу та результатів гравців під час тренувального процесу. На підставі отриманих даних вносяться корективи до тренувальних програм та навантажень для досягнення найкращих результатів.

Етапи планування навчально-тренувального процесу передбачають:

1. Аналіз – проведення детального аналізу вихідного рівня гравців, їхніх сильних та слабких сторін, попередніх тренувальних програм та досягнень.

2. Постановку завдань – визначення конкретних завдань та цілей, які мають бути досягнуті протягом тренувального періоду.

3. Розробку плану – творення плану тренувального процесу, включаючи розподіл тренувань, визначення навантажень та підготовку специфічних тренувальних програм.

4. Впровадження – проведення тренувальних занять згідно з розробленим планом та програмами, забезпечення відповідності між реалізацією та запланованими цілями.

5. Моніторинг та аналіз ефективності – постійний моніторинг прогресу та результатів, аналіз досягнень гравців, виявлення та аналіз відхилень від плану, внесення необхідних змін у тренувальний процес.

6. Корекцію та оптимізацію – вносити виправлення та корекції в тренувальний план на основі аналізу результатів та відгуків від гравців для оптимізації ефективності навчання та досягнення більш високих результатів [5].

Ефективна організація тренувальних занять є важливим аспектом досягнення успіху. Правильна методика побудови тренувальних занять сприяє оптимальному використанню часу та ресурсів, максимізує навчальний ефект та мотивацію гравців.

Методики побудови тренувальних занять з футболу

1. Оцінка потреб – важливо аналізувати потреби та можливості команди та окремих гравців (аналіз фізичних можливостей, технічних навичок, тактичного рівня психологічного стану тощо).

2. Визначення мети тренування – кожне тренування повинно мати чітко визначену мету, яка може бути спрямована на покращення конкретних аспектів гри, підвищення фізичної підготовленості, вдосконалення технічних навичок тощо.

3. Планування тренувальної сесії – розроблення конкретного плану тренування, включаючи загальну структуру, блоки навантажень, паузи та вправи.

4. Вибір вправ та методик – обрання відповідних вправ та методик, які найкращим чином відповідають меті тренування та потребам гравців.

5. Послідовність вправ – методично правильна послідовність вправ для максимального навчального ефекту та уникнення травм. Зазвичай починають з загальної розминки, переходячи до більш складних та специфічних вправ.

6. Контроль навантаження – контроль та управління навантаженням під час тренувальної сесії для забезпечення оптимального балансу між навчанням та відновленням.

7. Використання ігрових симуляцій та ситуативних вправ, що найбільш наближені до реальних ігрових ситуацій, для практичного відтворення гри та удосконалення тактичних навичок.

8. Індивідуалізація навчання – врахування індивідуальних потреб та особливостей гравців у побудові тренувального процесу, надання можливостей для розвитку особистих навичок та унікального стилю гри [6].

Використання цих методик та принципів у плануванні та організації тренувальних занять сприяє підвищенню ефективності тренувань та досягненню кращих спортивних результатів.

Ефективне планування тренувального процесу є важливим для досягнення високих результатів та покращення навичок гравців. Це забезпечує оптимальне

використання часу, ресурсів та мотивації, що призводить до підвищення результативності тренувань та успіху на футбольному полі.

Складовими ефективного планування є:

1. Оптимізація тренувального навантаження – планування дозволяє точно розподілити навантаження на тренувальний період, уникнути перенавантаження або недостатнього навантаження, що сприяє оптимізації, перш за все, рівня фізичної та психологічної підготовленості гравців.

2. Ефективна реалізація мети – досягнення мети та цілей тренування стає більш ймовірним завдяки структурованому плану, який відображає послідовність дій та вправ, спрямованих на досягнення конкретних результатів.

3. Індивідуалізація навчання – врахування індивідуальних особливостей та потреб кожного гравця в плануванні дозволяє надати індивідуально адаптовані завдання та навантаження, що сприяє кращому розвитку навичок та підвищенню мотивації.

4. Послідовна прогресія – планування дозволяє створити послідовну систему навчання та вдосконалення, де кожне тренування будується на попередніх досягненнях. Це сприяє плавній прогресії та ефективному засвоєнню нових навичок.

5. Контроль та корекція – систематичний контроль за виконанням плану та аналіз результатів надає можливість своєчасно вносити корективи, адаптувати тренувальний процес та навантаження для досягнення кращих результатів.

6. Максимізація тренувального часу – оптимізований план дозволяє максимально використовувати доступний тренувальний час, концентруючи увагу на ключових аспектах гри та навичках, які потребують покращення.

7. Підвищення мотивації – чітко сплановані та цілеспрямовані тренування збільшують мотивацію гравців, оскільки вони відчують прогрес та досягнення результатів, що підвищує внутрішню мотивацію та бажання досягти більш високих стандартів [7].

Оцінка фізичної підготовленості в заняттях футболом

Оцінка фізичної підготовленості гравців у футболі є важливою складовою тренувального процесу. Функціональні тести дозволяють тренерам та медичним працівникам оцінити рівень фізичної підготовленості гравців та визначити їхні сильні та слабкі сторони, дозволяють об'єктивно оцінити основні аспекти фізичної форми гравців, такі як швидкість, витривалість, силові показники та інші. Наведемо деякі з функціональних тестів, які доцільно використовувати у процесі занять футболом.

Тест на максимальну кисневу споживаність (VO_{2max}) визначає максимальний обсяг кисню, який гравець може спожити під час максимальної фізичної активності. Високий показник свідчить про ступінь аеробної витривалості, що є важливим, адже футбольний матч триває досить довго.

Тест 30-секундного прискорення (Yo-Yo Intermittent Recovery Test) оцінює анаеробну витривалість та швидкість. Гравець біжить на короткі відстані протягом 30 с з перервами. Результати вимірюються у подоланих метрах.

Тест «Біг на короткі відстані» (Sprint Test) вимірює максимальну швидкість гравця на короткій дистанції (наприклад, 10, 20 або 40 м) та дозволяє оцінити швидкість реакції та прискорення.

Тест на силові показники ніг (Vertical Jump Test) визначає силу м'язів ніг та ефективність прискорення вгору, коли гравець стрибає з максимальною силою відштовхування.

Тест на агільність (Agility Test) оцінює швидкість зміни напрямку та рухливість гравця.

Тест на силу та витривалість корпусу (Plank Test) визначає стійкість та силу м'язів корпусу гравця, що є важливим для уникнення травм та збереження правильної стійки під час гри.

Тест на аеробну витривалість (тест Cooper) оцінює загальну аеробну витривалість та визначає максимальну швидкість бігу протягом 12 хвилин.

Тест на швидкість (30-метровий спринт) вказує на швидкість та прискорення, коли гравці біжать на максимальній швидкості 30 метрів.

Тест на силу (максимальний підйом ваги) оцінює м'язову силу, коли гравці піднімають максимальну можливу вагу у вправі (такій як присідання, чи «важільний підйом»).

Тест на координацію ("Швидка нога"), коли виконуються вправи, спрямовані на прояв координації та реакції на м'яч (наприклад, стрибки, «відтискання» від підлоги тощо).

Тест на стійкість ("Буряк"), коли виконуються вправи, які вимагають прояву стійкості (наприклад, підйом ноги в положенні сідниць, витривалість в статичному положенні тощо).

Тест на агільність ("Зміна напрямку"), коли гравці виконують вправи, спрямовані на швидку зміну напрямку руху (наприклад, швидкі повороти та зміни траєкторії тощо) [8].

Означені тести доцільно використовувати для оцінки загальної фізичної підготовленості, а також для визначення конкретних аспектів, які потребують покращення. Важливо враховувати, що фізична підготовленість – це лише одна з складових успіху в заняттях футболом, і вона має бути доповнена технічною, тактичною та психологічною підготовкою.

Оцінка технічної та тактичної підготовленості в заняттях футболом

Оцінка технічних навичок у грі полягає в аналізі основних аспектів гри, таких як контроль м'яча, передачі, дриблінг, удари по воротам та інші навички, які впливають на результативність та ефективність гравця.

Контроль м'яча:

- Оцінка точності та швидкості контролю м'яча при прийомі.
- Врахування навичок володіння м'ячем на різних частинах тіла (стопа, стегно, груди).

Передачі м'яча:

- Оцінка точності та сили передачі м'яча, включаючи короткі та довгі відстані.
- Аналіз навичок передачі м'яча на різні відстані та в різних обставинах гри.

Дриблінг (ведення м'яча):

- Оцінка здатності гравця утримувати м'яч на оптимальній відстані від суперника під час руху.
- Врахування техніки дриблінгу вздовж та в поперек поля, включаючи швидкість та агільність.

Удари по воротах:

- Оцінка сили та точності ударів з різних позицій та відстаней до воріт.
- Аналіз техніки удару («лещата», «голівудський» удар, «зовнішній» удар тощо).

Захисні навички:

- Оцінка навичок оборони, включаючи позиціонування, інтерпретацію гри та здатність протидіяти супернику.

Техніка гри головою:

- Аналіз здатності гравця грати головою (удари, передачі) та контролювати м'яч цільною частиною голови.

Обрання тактичних рішень:

- Оцінка здатності гравця приймати розумні та ефективні рішення на полі, включаючи вибір позицій та стратегію гри.

Гра у команді:

- Оцінка взаємодії з партнерами по команді, сприйняття тактичних інструкцій та відповідь на них.

Аналіз технічних навичок у футболі є ключовим для розвитку гравців та команди загалом. Оцінка навичок дозволяє виявити потреби у покращенні та складанні індивідуальних програм розвитку для кожного гравця.

Методи оцінки тактичної обізнаності та стратегічного мислення гравців у футболі дозволяють оцінити та поліпшити тактичну обізнаність та стратегічне мислення гравців, що важливо для досягнення успіху як на тренуваннях, так і в конкретних матчах.

Спостереження під час гри дозволяє аналізувати дії, рухи та рішення на полі. Основний акцент робиться на виборі позицій, здатності «читати» гру та реагувати на зміни у грі.

Відеоаналіз – записи матчів або тренувань використовуються для аналізу та обговорення тактичних аспектів гри. Гравцям показують недоліки, спрямовуючи на поліпшення стратегічного мислення.

Тактичні брифінги – напередодні або після тренувань проводяться зустрічі, на яких обговорюються тактичні аспекти гри, намагаючись покращити розуміння гравцями тактичних концепцій та стратегій.

Тактичні вправи – специфічні вправи, спрямовані на вдосконалення тактичних навичок (наприклад, робота над позиціонуванням, відновленням позицій, грою у протоколі, атаками та обороною тощо).

Симуляція гри – сценарії гри, які спеціально створюються для аналізу та вправ на стратегічне мислення гравців (наприклад, симуляція гри проти конкретної команди або ситуативні вправи тощо).

Тактичні бесіди – індивідуальні або групові обговорення тактичних ситуацій, стратегій гри, «розгортання» команди на полі та інших тактичних аспектів.

Тактичні тести та вікторини – використовуються для оцінки розуміння гравцями тактичних принципів, правил гри та стратегічних аспектів.

Індивідуалізація підготовки в футболі – це процес, який враховує унікальні особливості кожного гравця для оптимізації його розвитку та досягнення найкращих результатів. Основна ідея полягає в тому, щоб створити для кожного футболіста індивідуальну програму тренувань, харчування та відновлення на основі його фізичних, технічних, тактичних та психологічних потреб.

Основні аспекти індивідуалізації підготовки футболістів:

Аналіз фізичних характеристик – оцінка фізичного стану гравця, включаючи параметри сили, швидкості, витривалості та гнучкості, що дозволяє визначити слабкі та сильні сторони кожного гравця.

Оцінка технічних навичок – аналіз технічного рівня гравця відносно різних аспектів гри, таких як контроль м'яча, передачі, дриблінг, удари, а також вибір найбільш перспективних напрямків розвитку.

Врахування ролі та позиції на полі – індивідуальний підхід враховує позицію гравця на полі та його специфічні вимоги щодо фізичних та технічних навичок.

Психологічні особливості – розгляд психологічних аспектів, включаючи мотивацію, концентрацію, емоційний стан, стресостійкість. Адаптація підходу до особистісних особливостей гравця сприяє покращенню психологічної підготовки.

Медичні аспекти – врахування медичних аспектів та індивідуальних медичних показників для попередження травматизму та управління відновленням гравця.

Харчування та режим – підготовка індивідуальних рекомендацій щодо харчування та режиму для забезпечення ефективності тренувань та відновлення.

Оптимізація навчального процесу – використання різних методик та завдань, що найкращим чином відповідають особистим особливостям гравця для покращення навичок.

Індивідуалізація підготовки дає можливість максимально використовувати потенціал кожного гравця, сприяючи його оптимальному розвитку та досягненню високих результатів у грі [9].

Сучасні технології для моніторингу підготовленості в заняттях футболі

GPS-трекінги дозволяють вимірювати та аналізувати показники щодо пройденої відстані, швидкості, змін напрямку руху та інші параметри фізичних навантажень під час тренувань та матчів.

Імпульсні датчики використовуються для моніторингу пульсу та серцевого ритму, що дозволяє визначати індивідуальні фізіологічні зони навантажень та контролювати навантаження під час тренувань.

Електроміографія дозволяє аналізувати активність м'язів та ефективність їхньої роботи під час фізичних навантажень та вправ.

Аналізатори руху дозволяють вивчати технічні аспекти гри, рухові паттерни та виправлення недоліків у техніці.

Інтегровані платформи для збору, аналізу та візуалізації даних про тренування та підготовленість гравців дозволяють тренерам краще розуміти прогрес та вносити необхідні корективи.

Ментальний моніторинг – спеціальні програми та апаратні засоби для моніторингу психологічного стану гравців, включаючи рівень стресу, концентрацію уваги та інші аспекти психологічної підготовки.

Інтерактивні платформи зворотнього зв'язку дозволяють гравцям та тренерам взаємодіяти, обговорювати результати, задачі та плани підготовки [10].

Використання цих технологій та інструментів дозволяє тренерам та спортсменам максимально оптимізувати навантаження, ефективно планувати тренування та вносити вдосконалення в програму підготовки, сприяючи досягненню високих результатів та уникненню перевантажень і травм.

Висновки

Важливість належної організації тренувального процесу та використання ефективних методів моніторингу надзвичайно висока, оскільки це впливає на успішність гри та уникнення травм.

Розглянуто різні аспекти підготовки футболістів, включаючи тренувальний процес, індивідуалізацію підготовки, оптимізацію навантажень з урахуванням вікових та фізичних особливостей гравців. Важливим фактором є ефективне використання сучасних технологій для моніторингу та аналізу показників підготовленості гравців. Систематичний моніторинг фізичного, технічного та психологічного стану гравців дозволяє тренерам надавати індивідуальні підходи та рекомендації для кожного гравця. Це сприяє оптимальному використанню їхнього потенціалу та досягненню високих результатів. Важливо зауважити, що ефективна організація тренувального

процесу та впровадження корекційних заходів ґрунтуються на комплексному аналізі даних та науково обґрунтованих підходах.

Література

1. Bangsbo J., Mohr M. & Krstrup P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674.
2. Carling C., Le Gall F. & Dupont, G. (2012). Analysis of repeated high-intensity running performance in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 325-336.
3. Impellizzeri F.M., Rampinini E. & Marcora S.M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 583-592.
4. Reilly T., Bangsbo J. & Franks A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
5. Stølen T., Chamari K., Castagna C. & Wisløff U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
6. Dupont G., Nedelec M., McCall A., McCormack D., Berthoin S. & Wisløff U. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(9), 1752-1758.
7. Silva J.R., Brito J., Akenhead R., Nassis G.P. & Rebelo A. (2016). Peak match speed and maximal sprinting speed in young soccer players: effect of age and playing position. *International Journal of Sports Medicine*, 37(11), 893-899.
8. Mallo J., Mena E., Nevado F., Paredes V. & Herrero H. (2015). Physical demands of top-class soccer friendly matches in relation to a playing position using global positioning system technology. *Journal of Human Kinetics*, 47, 179-188.
9. Bangsbo J. (2014). The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 151(S619), 1-155.

5.5. Організація та методи дослідження рівня здоров'я та фізичної підготовленості в заняттях фізичною культурою і спортом

Розвиток українського суспільства передбачає активну участь працівників освіти у поширенні серед дітей та молоді валеологічних цінностей, знань, умінь і навичок організації здорового способу життя. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» (НУШ) одним з пріоритетних завдань системи освіти визначає навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших, збереження природного середовища існування людини як найвищої суспільної та індивідуальної цінності. За допомогою нових методико-педагогічних розробок науковців та за участю педагогів виявляється можливим здійснення ефективної валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, упровадження активних форм та методів збереження і зміцнення індивідуального здоров'я молодого покоління. Тому ефективний розвиток сучасних моделей освіти та удосконалення навчального процесу є основним завданням, яке стає неможливим без нових прогресивних ідей науковців та педагогів, що дозволить зробити прогноз у сфері процесу генерації педагогічних інновацій та на цій основі здійснювати формування необхідних компетентностей учнів.

Фізична активність відіграє невід'ємну роль у забезпеченні здоров'я та добробуту людини на різних рівнях: фізіологічному, психологічному та соціальному. Зазначені важливі аспекти вказують на величезне значення регулярних фізичних вправ. Фізіологічно, активність допомагає зберегти оптимальну вагу, «спалюючи» калорії та підтримуючи збалансований обмін речовин. Вона також покращує кардіоваскулярне здоров'я, зміцнює м'язи, кістки і суглоби, підтримуючи гнучкість тіла.

Світова наука виробила цілісне уявлення про здоров'я як феномен, що об'єднує щонайменше чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну та духовну. Усі ці компоненти нероздільні, тісно взаємопов'язані, і в сукупності визначають здоров'я людини [1].

Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізовано проблему бережливого ставлення до власного здоров'я як найвищої суспільної цінності [2].

З психологічної точки зору, фізична активність допомагає зменшити стрес і тривогу за рахунок виділення ендорфінів, які піднімають настрій. Також вона покращує когнітивні функції, такі як концентрація, пам'ять, а також сприяє здоровому сну, регулюючи циркадний ритм. Ці аспекти підкреслюють важливість включення фізичної активності в щоденний режим для підтримання повноцінного та здорового способу життя.

Однією з головних ознак цільових досліджень було встановлення поточного стану здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Це має визначальне значення, оскільки обумовлює авторський підхід до проблеми за декількома причинами. Так, по-перше, це зміцнення фізичного здоров'я учнів. Результати досліджень допомагають зрозуміти, які саме аспекти здоров'я учнів вимагають пристальної уваги, та визначити шляхи для його поліпшення. По-друге, маємо встановити взаємозв'язок між фізичною активністю та ефективністю навчальної діяльності. Дослідження виявляють, як можна оптимізувати цей взаємозв'язок для підтримки навчальних досягнень учнів. По-третє, фізична активність сприяє не лише фізичному, а й соціальному розвитку учнів. Результати досліджень є важливими для створення освітньо-виховного середовища, яке би сприяло гармонійному розвитку учнів. По-четверте, достатній рівень фізичної підготовленості позитивно впливає на формування звички здорового способу життя, які супроводжуватимуть учнів у їхньому дорослому житті. По-п'яте, фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, і розуміння цього аспекту дозволяє розробляти стратегії для підтримки ментального благополуччя учнів.

Функціональна активність людини характеризується різноманітними руховими актами: скороченням м'яза серця, пересуванням тіла у просторі, рухами очей, диханням, а також руховим компонентом мовлення, міміки тощо

[3; 11]. Бути здоровим – це комплексний процес, що включає різноманітні аспекти фізичного, психічного та соціального благополуччя. Для досягнення та збереження оптимального стану здоров'я, слід дотримуватися низки ключових принципів. По-перше, це правильне харчування. Важливо збалансувати раціон, включаючи різноманітні продукти, багаті вітамінами та мінералами. Обмеження споживання «шкідливих» речовин, таких як цукор та насичені жири тощо. По-друге, це регулярна фізична активність. Це можуть бути як звичайні піші прогулянки (бажано у підвищеному темпі ходьби), так і інтенсивні тренування, адаптовані до індивідуальних можливостей. Фізична активність сприяє кращому кровообігу, зміцненню м'язів та підтримці оптимальної маси тіла. По-третє, це достатнісь відпочинку та якісного сну. Недостатній сон може призвести до низки проблем, включаючи зниження імунітету та погіршення фізичного і психічного стану. По-четверте, це уникання шкідливих звичок, таких як куріння та надмірне вживання алкоголю. Регулярні медичні обстеження та консультації з лікарем допомагають вчасно виявляти та запобігати різним захворюванням.

Отже, ключем до здоров'я, на нашу думку, є збалансований підхід, який враховує фізичні, харчові та психологічні аспекти життя. Свідоме управління своїм станом та прийняття вірних рішень сприяє досягненню і підтримці оптимального рівня здоров'я (рис. 1).



Рисунок 1. Принципи забезпечення оптимального стану здоров'я

Поточний стан здоров'я та фізичної підготовленості учнів має важливе значення для їхнього загального розвитку, а також якісного навчання.

Визначення рівня фізичного стану учнів через вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) є важливим чинником для оцінки здоров'я. Це дозволяє визначити, як ефективно серце та судини працюють, і вчасно виявити можливі аномалії чи ризики для здоров'я.

Для вимірювання артеріального тиску існують два основних методи. Перший – класичний метод, в якому використовується тонометр та стетоскоп. Манжета надівається на плече учня, і після цього артеріальний тиск вимірюється за допомогою спеціального апарату. Цей метод є традиційним та дозволяє отримати точні показники. Другий – використання автоматичного тонометра, який представляє собою електронний пристрій, що автоматично вимірює артеріальний тиск. Цей метод є особливо зручним для використання в закладах освіти, оскільки забезпечує швидкий та зручний процес вимірювання.

Під час проведення розминки ЧСС не повинна перевищувати 110-120 уд/хв., а наприкінці виконання комплексу загальнорозвивальних вправ може наближатися до максимально допустимих величин (170-180 уд/хв.); під час виконання основної частини – 150-170 уд/хв.; наприкінці фізкультурного заняття, під час виконання вправ на відновлення вихідних показників, ЧСС повинна бути не більше 80-100 уд/хв. Наприклад, під час вправ на розслаблення, дихальних вправ, різних видів ходьби в повільному темпі. Загалом протягом заняття робиться від 12 до 15 замірів частоти серцевих скорочень. Перший замір робиться напочатку заняття, останній – наприкінці [4].

Важливо проводити вимірювання регулярно для виявлення змін в динаміці фізичного стану та зафіксувати отримані дані для подальшого аналізу й спостереження за динамікою показників. У разі виявлення аномалій або високих значень, рекомендується звертатися до медичного персоналу для подальшого обстеження.

ПРОТОКОЛ

обліку даних ЧСС на фізкультурному занятті у 7 класі ЗЗСО № 5 м. Ізюму

Дата проведення 03.10.2023 р.; учень Шулій Данило; пульс учня у стані спокою 90 уд/хв. (табл. 1).

Завдання заняття

1. Розминка та «розтяжка». Виконання загальнорозвивальних вправ для підготовки м'язів та суглобів до фізичної активності.

2. Кардіонавантаження. Вправи для підвищення серцево-судинної активності (біг, стрибки, скакалка, інші аеробні вправи); силові вправи та вправи на координацію.

3. Виконання вправ для зміцнення різних м'язових груп («прес», «віджимання», вправи з гантелями чи власною вагою тіла).

Отримані результати пульсометрії фізкультурного заняття надають нам інформацію щодо динаміки серцевого ритму під час різних видів фізичної активності. Графік пульсу вказує на інтенсивність навантажень та їх вплив на серцево-судинну систему. Зміна пульсу у відсотках відносно показників у стані спокою вказує на рівень напруження та може слугувати показником ефективності тренувань. Різниця у пульсі під час різних видів діяльності вказує на різноманітні навантаження. Важливою інформацією є також швидкість відновлення пульсу після завершення навантаження, що може вказувати на ефективність вправ на відновлення. Аналіз пульсометрії допомагає зрозуміти, як організм реагує на фізичні навантаження та може бути корисним для оптимізації тренувальних програм та контролю за фізичною «формою».

Таблиця 1. Показники стану серцево-судинної системи учнів протягом фізкультурного заняття

Зміст діяльності	Час підрахунку	ЧСС за 10 с	ЧСС за 1 хв.	Зміна ЧСС, %
ЧСС в стані спокою	-	-	90	-
Шикування	7.59	15	90	0
Рапорт, пояснення	8.02	18	108	+20
Стройові вправи	8.04	19	114	+26,6
Ходьба	8.06	22	132	+46,7
Вправи в русі	8.09	21	126	+40
Біг	8.14	24	144	+60
Шикування в одну колону	8.20	27	162	+80
Пояснення вправи	8.21	22	132	+46,7
Виконання вправи	8.25	20	120	+33,3
Ходьба на місці	8.30	20	120	+33,3
Вправи на відновлення	8.40	18	108	+20

Примітки:

- зміна ЧСС у відсотках розрахована в порівнянні з початковим значенням в стані спокою (90 уд/хв)
- значення ЧСС за 10 с та 1 хв. визначаються під час відповідного періоду фізичної активності
- Час підрахунку ЧСС вказує на той час, коли вимірюється пульс під час виконання конкретної діяльності.

Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи

Спорт – це вид фізичної активності, який відрізняється від відпочинку (наприклад, відвідування тренажерного залу чи танців), активного транспорту (наприклад, ходьби чи їзди на велосипеді до школи чи роботи) та інших форм фізичної активності (наприклад, фізично активної зайнятості чи занять спортом). Спорт визначається як фізична напруга, навички та/або зорово-моторна

координація як основний напрям діяльності з елементами змагань та правилами, офіційно встановленими організаціями. Діти можуть брати участь в організованих спортивних змаганнях під час навчання або дозвілля, а також у будні та вихідні дні [5].

У людей, які займаються фізичною культурою систематично й активно, підвищується психічна, розумова та емоційна стійкість під час виконання напруженої розумової і фізичної діяльності [3].

У «світі тренувань» існує безліч різних способів виконання тієї чи іншої вправи. Наприклад, одна вправа, така як присідання, може мати майже нескінченну кількість варіацій, хоча її завжди можна вважати присіданням. Існують звичайні присідання, присідання з паузою, ексцентричні цілеспрямовані присідання, присідання у повільному темпі, присідання зі стрибком, присідання на ящик, присідання зі стрічкою та безліч інших варіацій. Мета кожного з варіантів – викликати різну тренувальну адаптацію [6].

Слід зазначити, що фізичні вправи самі по собі не є «ліками», і експерти рекомендують молодим людям звертатися за професійною допомогою, якщо вони мають проблеми з психічним здоров'ям. Однак пропаганда звичок здорового способу життя, таких як фізичні вправи, може надати потужну підтримку на шляху покращення психічного здоров'я [7].

Проведене дослідження, перш за все, було спрямоване на вивчення впливу загальнорозвивальних вправ на фізичний та психічний стан учнів. Вправи обрані за їх спрямованість на різні аспекти розвитку, такі як координація, сила, гнучкість та психомоторика (рис. 2).

Фізична активність покращує фізичну форму, контроль ваги, психічне здоров'я, поведінку. Як зауважує Американський коледж спортивної медицини: «Вправи – це ліки». Крім того, є переконливі докази, що підтверджують користь фізичної активності для навчання [8].



Рисунок 2. Рівень фізичної підготовленості учнів 7 класу після виконань вправ, спрямований на загальну фізичну підготовку

На підставі отриманих результатів дослідження та з метою поліпшення фізичної підготовленості рекомендується здійснювати цілеспрямовані заходи. Збільшення кількості фізичних тренувань на тиждень є ключовим елементом. Різноманітність видів фізичної активності, таких як біг, плавання, велосипед або йога, сприятиме більш гармонійному розвитку організму.

Важливо удосконалювати техніку виконання рухових вправ та правильно планувати навантаження та відпочинок. Раціональне харчування, вживання достатньої кількості води та співпраця з тренером чи вчителем фізкультури сприятимуть досягненню бажаних результатів.

Закликаємо учнів активно брати участь у заняттях та на себе зобов'язання щодо покращення фізичної підготовленості. Важливо розуміти, що саме їхня активність та рішучість становлять ключові складові успіху. Звертаємося до батьків із закликом підтримувати та стимулювати дітей у прийнятті здорового способу життя.

Переконання в необхідності виконання фізичних вправ для розвитку сили, витривалості та інших фізичних якостей, що сформоване в молодшому шкільному віці, дозволить в середніх і старших класах зберегти звичку їх виконання для подальшого розвитку морально-вольової сфери. Отже, вважаємо, що урок фізичної культури – це, перш за все урок, в якому викладаються не тільки засади фізичного розвитку, або певний комплекс фізичних вправ, а й

реалізується система життєдіяльності людини, в якій проявляється фізичний і моральний зміст, єдність тіла і духу, тілесного і морально-психологічного [5].

Надаємо важливість тому, щоб надихати учнів мріяти та ставити перед собою цілі у фізичній підготовці. Зазначаємо, що це може допомогти їм досягти успіху не лише в спорті, а й у житті. Виділяємо силу спільних зусиль у досягненні здорового та активного способу життя.

Отже, регулярна фізична активність представляє собою ключовий елемент здорового способу життя для учнів 5-7 класів. Використані методи дослідження, включаючи вимірювання артеріального тиску та пульсу, допомагають достовірно оцінити рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Організація та інструментарій дослідження. Для визначення рівнів сформованості здорового способу життя засобами фізичної культури в учнів старших класів було здійснено емпіричне дослідження в межах певних етапів.

База та вибірка досліджуваних. Дослідження організаційно-педагогічних умов реалізації підходів формування здорового способу життя у старшокласників в практиці шкільного навчання було проведено на базі загальноосвітнього закладу № 4 м. Ізюм, Харківської області, в 2022-2023 навчальному році. В результаті наявних теоретичних знань і реалізації поставлених завдань, була проведена дослідно-педагогічна робота. У дослідженні брали участь 28 учнів 11 класів, з них 12 хлопців та 16 дівчат.

Дослідно-педагогічна робота включала наступні завдання:

1. Визначити особливості організації підходів до формування здорового способу життя старшокласників на базі обраного закладу освіти.
2. Дослідити динаміку сформованості у старшокласників рівня фізичного розвитку.
3. Узагальнити отримані результати.

Дослідження проводилося в три етапи.

Перший етап (організаційно-аналітичний): проводився аналіз основних напрямків освітньої роботи закладу освіти для визначення необхідних напрямків та засобів проведення діагностики сформованості здорового способу життя старшокласників. Була розглянута матеріально-технічна база, аналіз змісту роботи з фізичного виховання, вивчено стан проблеми використання нетрадиційних фізкультурних занять, проаналізовано сучасний стан інформаційного забезпечення, виявлено позитивні моменти та низку недоліків в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Зокрема, основні напрямки освітньої роботи здійснюються за наступними профільними блоками:

- мовленнєвий блок – українська і англійська мови, навчання читання за сучасними інноваційними технологіями, розвиток комунікативної та мовленнєво-творчої діяльності;

- художньо-естетичний блок – образотворча діяльність, музика, хореографія, художня праця, театральні-ігрові діяльності, розвиток художньо-творчих здібностей дітей;

- фізкультурно-оздоровчий блок – фізичне виховання та оздоровлення за авторськими програмами, психокорекція, психогімнастика.

Матеріально-технічна база закладу освіти включає: спортивну, музичну, хореографічну зали; кабінети гурткової роботи, логопедії, кабінет практичного психолога, з відповідними посібниками, інвентарем, технічними засобами навчання, виховання і розвитку дітей.

Спортивна база відповідає загальноосвітньому типу закладу. Спортивне обладнання та інвентар сертифіковані, відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей, санітарно-гігієнічним нормам та естетичним вимогам.

У закладі створені відповідні умови для проведення всіх форм роботи з фізичного виховання:

- спортивна зала має загальну площу 60 м²;

– наявний інвентар для виконання навчальних програм з фізичного виховання;

– заклад забезпечений спортивним обладнанням, спорядженням та інвентарем згідно «Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти» [9].

Вивчення стану роботи закладу щодо інноваційних форм та методів проведення занять з фізичного виховання дозволяє зробити висновок, що нові педагогічні технології стали невід'ємною частиною комплексу методичних заходів та навчально-виховної роботи зі старшокласниками.

Заняття з предмету «Фізична культура» зумовлюють наявність наступних складових: документацію фізінструкторів відповідно для кожної вікової групи, зокрема в даному дослідженні – для старших класів; методичний супровід для організації фізкультурно-оздоровчої роботи на прогулянці; дотримання режиму дня; ранкової гімнастики, гімнастики з пробудження; загартовуючих процедур; норми дотримання санітарно-гігієнічних вимог до проведення занять.

Фізкультурно-оздоровча робота в старших класах проводиться динамічно, цікаво, з достатнім навантаженням. Перегляд фізкультурних занять в 11-х класах засвідчив, що на заняттях розв'язуються завдання на удосконалення навичок ходьби по обмеженій та похилій площині, переступання через мотузку, різні види ходьби, бігу, вміння кидати м'яч, ловити м'яч, підлізати під мотузку, переступати через палиці тощо, а також проводяться різні види індивідуальних та командних змагань. На заняттях використовуються різні способи організації дітей: потоковий, фронтальний та змінний. Класні керівники є активними помічниками фізінструкторів при організації навчання.

Важливо відмітити, що у закладі проводиться просвітницька робота з батьками: на батьківських зборах піднімається питання про фізичний розвиток та оздоровлення учнів, у всіх класах є куточки для батьків, де вчителі повідомляють про правила безпечної та оздоровчої поведінки, консультації для

батьків містять конкретні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи вдома.

Але, поряд з позитивним, в організації фізкультурно-оздоровчої роботи виявлено низку недоліків: недостатньо використовується інноваційних методик, не завжди правильно добираються фізичні вправи щодо адекватності навантажень, не завжди ретельно планується і проводиться фізкультурно-оздоровча робота на прогулянках, адже під час рухливих ігор не враховується сезонність.

Інноваційна робота також обмежена, але тільки частково недостатньою кількістю сучасного матеріально-технічного забезпечення в розрахунку на зростаючу кількість учнів. Недостатність методичного супроводу сучасних освітніх процесів, оскільки активно використовується зміст програмних курсів, розроблених для предмету «Фізична культура», тобто навчальні плани узгоджуються з державними програмами. Однак відчувається недостатньо повна підготовка та необхідність опанування практичними знаннями і уміннями вчителів фізичної культури щодо впровадження різноманітних інноваційних методик за сучасними вимогами у зв'язку із реформуванням освітніх процесів.

Другий етап (діагностичний) – на основі вивченого теоретичного матеріалу за темою дослідження та аналізу актуального стану організації навчальної роботи з предмету «Фізична культура» визначений необхідний інструментарій діагностики рівнів сформованості здорового способу життя учнів старших класів.

Методика № 1. Тестування рівнів знань та вмінь, якими володіють учні старших класів з предмету «Фізична культура».

Засобами тестування досліджувалися наступні складові: чи має учень сформовану потребу в руховій діяльності, активно та енергійно включається у виконання вправ, отримує задоволення під час виконання вправ, добре володіє основними рухами та правильно виконує вправи, завжди дотримується правил при виконанні заданих вправ.

Мета проведення тестування: дослідити рівень сформованості фізичної підготовленості і стану здоров'я учнів старших класів. Була проведена діагностика за такими напрямками:

- рівень розвитку швидкості;
- рівень розвитку гнучкості;
- рівень розвитку силових здібностей;
- рівень розвитку спритності;
- рівень розвитку витривалості.

Тест № 1. Методика проведення: дитина нахиляється вниз, намагаючись не згинати коліна (при необхідності їх можна притримувати), по лінійці, встановленої перпендикулярно лаві, реєструється той рівень, до якого дотягнулася дитина кінчиками пальців. Якщо дитина не дотягується до нульової позначки, то результат зараховується зі знаком мінус.

Тест № 2. Методика проведення: дитина по команді «На старт» підходить до межі і займає зручну позу. У момент перетину лінії старту вмикається секундомір і вимикається тоді, коли дитина добігає до лінії фінішу.

Тест № 3. Методика проведення: дитина встає у контрольній ділянці, бере м'яч і кидає його якнайдалі, при цьому одна нога попереду. При киданні м'яча ступні ніг не повинні відриватися від підлоги. Робляться два кидка поспіль, фіксується кращий результат.

На кожне завдання відводиться фіксований час, у межах якого учні виконують запропоновані вправи.

Методами спостереження за діями учнів під час тестування та виконання завдань у визначений час, активність при виконанні завдань та бажання брати участь у тестуванні визначаються рівні сформованості здорового способу життя.

Методика № 2. Анкета визначення сформованості здорового способу життя засобами фізичної культури в учнів старших класів.

Мета проведення: Анкета містить 10 питань, які зумовлюють варіанти відповідей: абсолютно згодний (4 бали), згодний (3 бали), важко визначитися (2

бали), не згодний (1 бал). Середнє арифметичної кількості набраних балів та кількості питань є показником задоволеності респондента життєдіяльністю в межах шкільного колективу.

Інтерпретація результатів опитування: 0-1 бал – низький рівень; 2-3 бали – середній рівень; 4 бали – високий рівень.

Третій етап (узагальнювальний) – формулювання висновків, оформлення результатів дослідницької роботи.

Характеристика змісту показників за окремою методикою подана в таблиці 2.

Таблиця 2. Рівень показників, що характеризують ступінь успішності учнів за обраною методикою з предмету «Фізична культура»

Рівні	Методика №1 (бали)	Зміст показників	Методика №2 (бали)	Зміст показників
Високий	4	Учень має сформовану потребу в руховій діяльності, активно та енергійно включається у виконання вправ, отримує задоволення під час виконання вправ, добре володіє основними рухами та правильно виконує вправи, завжди дотримується правил при виконанні вправ.	3	Проводяться активні комунікації в колективі, присутня виражена мотивація до опанування знаннями та навичками здорового способу життя.
Середній	2 - 3	Учень не завжди активно включається в рухову діяльність, що залежить від настрою і зацікавленості, цікавиться результатом виконання вправ, але задоволення від виконання отримує не завжди (основні рухи та вправи виконує неохоче).	2	Мотивація до опанування знаннями та навичками здорового способу життя присутня, комунікації в колективі однокласників загалом позитивні.

Низький	1	Учень часто допускає помилки при виконанні вправ та рухів, не дотримується правил їх виконання, не отримує задоволення від виконання фізичних вправ, не приймає активної участі, швидко втомлюється, виснажується, скаржиться.	1	Мотивація до опанування знаннями та навичками здорового способу життя низька, продуктивні комунікації з учасниками освітнього процесу відсутні.
---------	---	--	---	---

Аналіз результатів дослідження

Результати діагностики за визначеними методиками з визначення рівнів сформованості рухових здібностей в старших класах представлені на рисунках 3-7.



Рисунок 3. Показники діагностики рівня сформованості спритності

Так, було встановлено, що із загальної кількості випробуваних учнів, 21,4% – мають низький рівень розвиненості спритності; 42,8% – середній рівень; 35,8% – високий рівень.

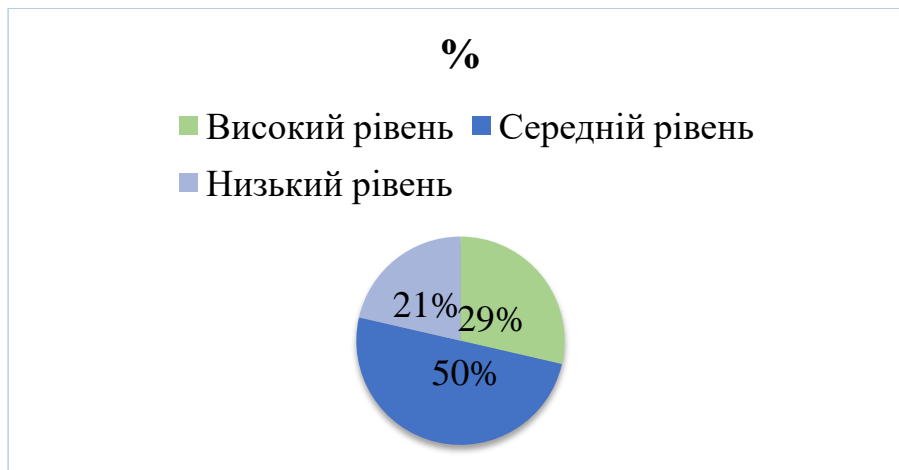


Рисунок 4. Показників діагностики рівня сформованості гнучкості

Із загальної кількості випробуваних, 21,4% – мають низький рівень розвиненості гнучкості; 50% – середній рівень; 28,6% – високий рівень.



Рисунок 5. Показники діагностики рівня сформованості швидкості

Із загальної кількості випробуваних, 28,5% учнів – мають низький рівень розвиненості швидкості; 42,8% – середній рівень; 28,7% – високий рівень.

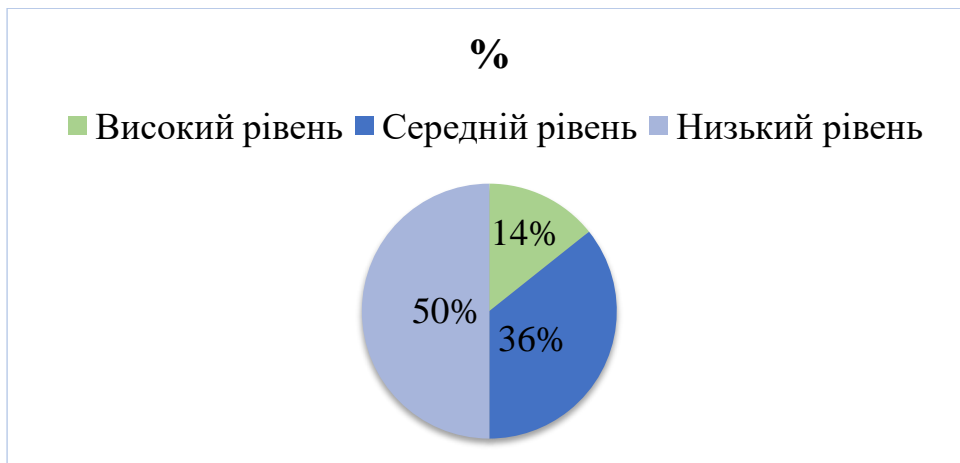


Рисунок 6. Показники діагностики рівня сформованості силових здібностей

Із загальної кількості випробуваних учнів, 50% – мають низький рівень розвиненості швидкості; 35,7% – середній рівень; 14,3% – високий рівень.



Рисунок 7. Показники діагностики рівня сформованості витривалості

Із кількості випробуваних учнів, 57,1% – мають низький рівень розвиненості витривалості; 14,3% – середній рівень; 28,6% – високий рівень.

Узагальнені показники оцінювання рівня рухової сфери учнів старшого шкільного віку наведено на рисунку 8.

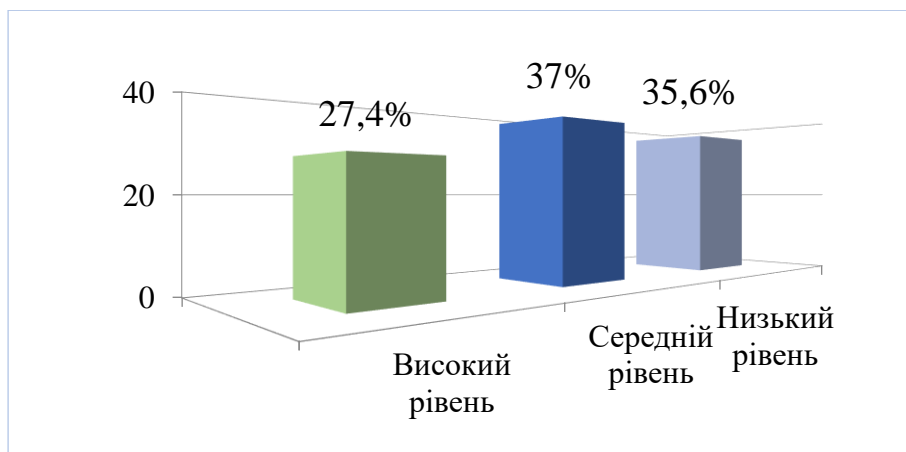


Рисунок 8. Узагальнені показники рівнів рухової підготовленості учнів

За результатами опитування учнів досліджуваної групи виявлено, що більшість з них (14 учнів) мають середні рівні сформованості здорового способу життя, які не є достатніми для учнів старших класів.

Отже, за результатами проведеного дослідження виявлено, що стан рухової сфери учнів за обраними напрямками діагностики та пропонованими методиками виконання фізичних вправ, а також відповідей на запитання опитувальника знаходяться в межах середніх визначених рівнів сформованості, що вказує на необхідність підвищення мотивації по залученню школярів до занять фізичними вправами.

Висновок

Таким чинном, проблема формування мотивації до здорового способу життя та зміцнення здоров'я завжди є важливою й актуальною. Оскільки у школярів, які навчаються в закладах освіти, значно частіше виникають різноманітні дисфункції організму, через зниження фізичного навантаження і, як наслідок, проблеми зі здоров'ям. Одним із шляхів розв'язання цієї проблеми є підвищення рухової активності,

Для формування мотивації зайнятися фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичними вправами, сформувані потребу у фізичному самовдосконаленні, потребу в регулярних заняттях. Ще одним важливим чинником є добір адекватних засобів фізичної культури та їх урізноманітнення.

Уроки фізичної культури мають включати виконання різноманітних вправ, щоб уникнути фізичної та розумової перевтоми. Оскільки фізичний стан кожного учня різний, необхідно враховувати здатність кожного займатися тим, чи іншим видом рухів (варіатині модулі) [2, 10].

Література

1. Рибалко Л.М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. Тернопіль, 2019.
2. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. *Монографія*. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2023.
3. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя. Харків: УкрДУЗТ, 2018.
4. Ляхова І.М., Гурєєва А.М. Методи аналізу ефективності проведення фізкультурного заняття (хронометраж заняття, пульсова (фізіологічна) крива заняття). Запоріжжя, 2019.
5. SPRINTER, Prevention Research Collaboration, Faculty of Medicine and Health, Charles Perkins Centre, School of Public Health, The University of Sydney, NSW, AUSTRALIA. 2022.
6. Brad Dieter. National Academy of Sports Medicine. Essentials of Personal Fitness Training-NASM. 2023. URL: <https://blog.nasm.org/are-partial-reps-a-waste-of-time>
7. American Council on Exercise. ACE Personal Trainer Manual-ACE. 2021. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/7947/how-exercise-can-boost-mental-health-in-young-adults/>
8. Lynn Pantuosco-Hensch. SHAPE America (formerly AAHPERD). Add Movement to the School Day to Boost Student Physical Activity and Learning. 2023. URL: <https://blog.shapeamerica.org/author/lpantuosco-hensch/>
9. Наказ Міністерства освіти і науки України від 03.07.2020. № 889 «Про затвердження Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-

спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти». Відомості Верховної Ради України. 18.12.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0777-20#Text>

10. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. 2020. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738/8115>

11. Комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості. Кафедра фізичного виховання та спорту Навчально-спортивного комплексу Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2020. URL: <http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-fizichnih-vprav-dlya-rozvitku-gnuchkosti/>

Розділ 6

Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

6.1. Стан розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій

Постановка проблеми та аналіз сучасних досліджень. Сучасне суспільство вимагає високого рівня компетентності вчителя, що зумовлює необхідність пошуку нових шляхів його різнобічного розвитку. Підготовка компетентного вчителя є однією з найважливіших науково-практичних проблем освіти. Розвиток національної системи освіти спрямований на формування особистості сучасного вчителя, здатного самостійно і продуктивно мислити, приймати швидкі та адекватні рішення, адаптуватися до мінливих умов і виявляти творчу ініціативу. Вирішення цього завдання можливе через дослідження та впровадження найбільш ефективних інноваційних освітніх інструментів. Відповідно до особливостей сучасного етапу розвитку вищої освіти відбувається реорганізація змісту освіти майбутніх педагогів, зокрема вчителів фізичної культури, встановлюються нові вимоги до їх професійної компетентності та впроваджуються інноваційні технології професійної підготовки. Сьогодні перед майбутніми вчителями фізичної культури стоїть завдання не тільки набути глибоких знань і практичних навичок у галузі спорту та педагогіки, а й уміти застосовувати їх у майбутній освітній діяльності. Це вимагає професійної підготовки, що ґрунтується на принципах гуманізації та демократизації освіти, особистісно-діяльнісного підходу та оновлення змісту і форм організації освітнього процесу з використанням новітніх технологій та освітніх інновацій.

Аналіз експериментальних досліджень та науково-методичної літератури щодо зазначеної проблеми свідчить, що їй приділяли увагу такі знані науковці, як Т. Круцевич, Е. Вільчковський, О. Куц, Л. Сергієнко, Б. Шиян [9, 12].

Питаннями професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій займалися Р. Ахметов, А. Сидорук, І. Гринченко, Т. Яковенко [3]. Сучасні науковці зазначають, що в умовах сьогодення, а саме дистанційного навчання в цілому система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) не відповідає сучасним вимогам. Це пов'язано з дією низки об'єктивних чинників: з одного боку – зростанням кількості учнів з показниками гіподинамії, з іншого – зниженням підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах загальної середньої освіти до рухової активності та впровадження сучасних інноваційних технологій. Все це викликає серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення постави тощо. Ще одна з причин – недостатня кількість уроків фізичної культури в ЗЗСО; зниження інтересу та мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом в зв'язку з появою більш цікавих; слабка матеріальна база, що обмежує вибір учнів щодо сучасних видів рухової активності. Однак проблема визначення основних напрямів упровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання залишається не вирішеною. А це обумовлює вирішення основного завдання – дослідити стан розробленості зазначеної проблеми.

Мета дослідження: теоретично дослідити стан розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як свідчить аналіз наукових досліджень, актуальними проблемами професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сьогодення є такі:

- психолого-педагогічні основи майстерності майбутніх учителів фізичної культури;
- спортивно-професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури;
- специфічні спортивно-педагогічні дисципліни в структурі підготовки майбутніх учителів фізичної культури;

- медико-біологічні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- система освітніх напрямків майбутніх учителів фізичної культури;
- підготовка творчо-пошукової діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

В умовах сьогодення стан здоров'я та фізичний розвиток учнів викликає цілком зрозумілу тривогу в суспільстві. Погіршення фізичного стану в сучасного учнівського покоління є результатом впливу соціально-економічних та екологічних факторів, а також значних недоліків у системі фізичного виховання учнів. Останні роки в умовах дистанційної освіти система підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних закладах вищої освіти отримала обґрунтовану критику, а в системі шкільної освіти відзначається різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді. Науковці пов'язують такий стан здоров'я учнів з тим, що в закладах загальної середньої освіти спостерігається практика використання однієї форми організації фізичного виховання – уроку, який, за їхньою думкою, не є оптимальною формою організації роботи з фізичного виховання [10, 13]. Вони вважають, що сучасний урок потребує оновлення з погляду змісту, методів організації та необхідністю впроваджувати інші форми роботи. Науковець Г.Ю. Куртова виділяє основні недоліки уроку в сучасних закладах загальної середньої освіти [8]:

- використання на низькому рівні потенціалу оволодіння інтелектуальною базою фізичної культури;
- недостатню концентрацію педагога на створенні умов для переростання освітнього процесу в процес фізичного самовдосконалення;
- відсутність значущого впливу на формування ціннісних орієнтацій, переконань, інтересів і потреб у галузі фізичної культури вказує на слабо виражений світоглядний аспект занять з фізичної культури.

З наведених причин урок фізичної культури перестав бути загальноосвітнім предметом, а, отже, й основною формою фізичного виховання.

Т. Круцевич вважає, що уроки в закладах загальної середньої освіти, які проводяться в традиційній формі, через свої організаційні і дидактичні особливості в кращому випадку вирішують задачу навчання окремим видам рухів, й не забезпечують учням потрібного рівня тренувального процесу [9].

Дослідження щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури вказують на те, що використання інноваційних методів навчання та теоретичних принципів технології навчання спрямовані на стимулювання емоційного та когнітивного компоненту учнів. Збільшення стандартів професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури повинне відобразитися в реформуванні освітнього процесу з фізичного виховання. Одним із основних аспектів модернізації сучасної освітньої діяльності є теоретично-методичне обґрунтування впровадження інноваційних технологій у процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Тенденції у сучасній системі освіти визначаються переходом від традиційної педагогічної моделі до нової інноваційної моделі, що базується на застосуванні сучасних технологій у освітньому процесі. Нова парадигма розвитку фізичної культури визначає необхідність внесення відповідних змін у підготовку майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти педагогічного профілю. Професійна підготовка представляє собою процес формування особистості майбутнього педагога-спортсмена, розвитку загальної і професійної культури, компетентностей і професійних навичок, які є ключовими чинниками успішної діяльності вчителя фізичної культури у закладі загальної середньої освіти. Професійна готовність майбутнього вчителя фізичної культури визначає його ефективність і включає в себе характеристики, такі як професійна спрямованість, педагогічне мислення, рівень володіння професійними вміннями та навичками.

Основна мета професійної підготовки не обмежується лише передачею здобувачам вищої освіти ґрунтовних знань у професійній сфері; вона включає формування у майбутніх педагогів з вищою фізкультурною освітою готовності продуктивно мислити та застосовувати набуті знання, вміння та навички в

практичній діяльності. В результаті професійної підготовки вчителів фізичної культури повинні легко адаптуватися до мінливих умов педагогічної діяльності, володіти навичками самостійного засвоєння нових знань, орієнтуватися та приймати рішення в нових нестандартних ситуаціях, впроваджувати прогресивні технології у фізичному вихованні учнів. Розв'язання цієї проблеми насамперед необхідне для забезпечення майбутніх вчителів мобільністю та особистісно-творчим потенціалом у педагогічній галузі. У той же час, система професійної підготовки вчителів фізичної культури має свої недоліки, і практична підготовка свідчить, що результати навчання здобувачів вищої освіти не завжди відповідають сучасним вимогам. Закономірності формування професійних умінь майбутніх вчителів фізичної культури та їх зв'язок з методами та організаційними формами навчання в педагогічних закладах вищої освіти залишаються недостатньо вивченими, і також не визначені педагогічні умови, які визначають ефективність освітнього процесу.

Не вирішено в повній мірі проблему забезпечення зв'язку між освітньою галуззю в закладах освіти та майбутньою професійною діяльністю, зокрема у формуванні професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Сучасні вчителі фізичної культури практично не оволоділи сучасними методиками розвитку рухових здібностей. Особливу увагу І.Б. Гринченко [6], С. Городянський, Н. Куліш [5] звертають на обмежені форми і методи фізичного виховання, які використовуються в значні кількості закладів загальної середньої освіти, і неспроможність вчителів застосовувати нові інноваційні дистанційні технології у практичній діяльності. Л. Сергієнко [12] зосереджує увагу на недоліках у теоретичному і практичному аспектах професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Автор вказує, що професійна освіта майбутніх фахівців повинна гарантувати їх високий професіоналізм, умови для самореалізації особистості, гнучкість і можливість вибору методів навчання. Покращення професійної підготовки вчителів фізичної культури вимагає більш ефективних методів організації освітнього процесу, його адаптації до сучасного технологічного рівня та використання інноваційного підходу.

І. Гринченка [6], причиною такого становища зазначає наявність суперечностей, що виникають з:

– розходження традиційних підходів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури із сучасними концепціями розвитку фізичної культури та системи фізичного виховання у вищій освіті;

– переваги окремих підходів у вирішенні завдань підготовки педагогічних кадрів та необхідності комплексного впровадження нових освітніх технологій;

– необхідності адаптації процесу професійної підготовки до сучасних тенденцій розвитку освітньої системи, а також відсутності механізму та технологій для ефективного впровадження цих змін на практиці, враховуючи сучасні інформаційні, організаційні та науково-методичні досягнення.

З урахуванням таких суперечностей виникає критична необхідність перегляду підходів до професійної підготовки здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти, зокрема на факультетах фізичного виховання, відповідно до сучасних вимог до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та їхньої соціальної ролі у процесі фізичного виховання учнів. Також необхідно визначити та охарактеризувати нові вимоги до теоретичної та практичної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, враховуючи використання інноваційних методів навчання.

Так, Н.О. Белікова [4], О.Ю. Ажиппо [1] стверджують, що фахівець у галузі фізичної культури сучасного нового покоління повинен мати знання щодо змісту інноваційних технологій у цій галузі; методів, форм та принципів організації інноваційного навчання; медико-біологічних, психолого-педагогічних та соціокультурних аспектів інноваційних технологій у фізичній культурі. Згідно з теоретичними знаннями визначаються компетенції, які мають визначати сучасних вчителів фізичної культури:

- планувати, організовувати та проводити уроки з використанням інноваційних технологій;
- застосовувати сучасні засоби та методи фізичного виховання, які відповідають змісту інноваційних технологій;

- оцінювати ефективність використання інноваційних технологій і контролювати якість освітнього процесу;
- аналізувати та коригувати свою професійну діяльність;
- організовувати та проводити наукові дослідження у галузі професійної діяльності.

Застосування інноваційних засобів навчання у педагогічних закладах вищої освіти є ефективним процесом, що сприяє цілеспрямованій підготовці фахівців у галузі фізичного виховання, забезпечує оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних та практичних знань та навичок [2, 10].

Необхідно відзначити, що у сучасному закладі вищої освіти вчитель відіграє ключову роль у впровадженні інноваційних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури [14]. Такий вчитель повинен відповідати конкретним вимогам, включаючи:

- спрямованість на впровадження інноваційних технологій та створення організаційно-педагогічних умов, які активізують навчально-пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти;
- здатність стимулювати у здобувачів вищої освіти інтерес до глибокого вивчення дисциплін спортивно-педагогічного циклу та розвивати вміння систематизувати та передавати знання.

Інноваційні технології навчання розглядаються не лише як форма організації освітньої діяльності, але й як процес розвитку професійних здібностей здобувачів вищої освіти, що сприяє трансформації знань та вмінь у частину професійної компетентності. Формування новаторського підходу до навчання майбутніх учителів повинно включати в себе впровадження інноваційних технологій для забезпечення більш ефективного засвоєння знань та створення позитивного відношення до педагогічних завдань, розглядаючи їх з різних позицій.

Як зазначає Т. Круцевич, це підкреслює актуальність використання інноваційних досягнень педагогічної науки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [9].

Сутність поняття «інноваційна діяльність» не тільки відображає особливості процесу оновлення – це внесення нових елементів у традиційну систему освітньої практики, але й органічно включає в себе особливості індивідуального стилю діяльності педагога-новатора. Інноваційна діяльність – це вища педагогічна творчість, педагогічне винахідництво нового в освітній практиці, спрямоване на формування творчої особистості з урахуванням соціально-економічних і політичних змін у суспільстві, що виявляється в цілях, завданнях, визначенні цілей, змісту і технологій інноваційної освіти [7, 11]. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури має бути спрямована на формування та розвиток професійно-особистісної готовності майбутніх учителів фізичної культури до ефективного здійснення педагогічної діяльності з використанням різноманітних педагогічних інноваційних технологій. Показниками готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до інноваційної діяльності є:

- мотиваційний компонент, який репрезентує пізнавальний інтерес вчителя до інноваційних технологій та особистісно значущих наслідків їх впровадження;

- когнітивний компонент, який виражає потребу вчителя в професійній автономії, тобто в нормах і моделях своєї професії, розумінні своєї компетентності та відповідному їй оцінюванні;

- креативний компонент, який означає відкритість вчителя до педагогічних інновацій, гнучкість, критичність мислення та творчу уяву;

- рефлексивний компонент, який означає відкритість педагога до педагогічних інновацій, гнучкість, критичність мислення та творчу уяву.

Виявлення цих характеристик дозволяє планувати роботу з розвитку інноваційного потенціалу вчителів. Оскільки інноваційна педагогічна діяльність є особливим видом діяльності і до неї необхідно готувати здобувачів вищої освіти, важливим є розробка концепції формування умінь і навичок готовності вчителів до роботи в інноваційних умовах. Науковцями [7, 11] була проведена оцінка готовності вчителя до інноваційної діяльності за методикою

О.Г. Козлової. Мотиваційно-орієнтаційний компонент готовності вчителя до інноваційної діяльності є основою для формування базових властивостей і якостей особистості вчителя як фахівця і виконує регулятивно-орієнтаційну функцію в процесі формування готовності вчителя до інноваційної діяльності [9]. Техніко-педагогічна готовність учителів фізичної культури до інноваційної діяльності виконує функцію формування готовності вчителів до продуктивної педагогічної творчості (здатність до творчого переосмислення інноваційної діяльності та адаптації застосовуваних концепцій і методів, готовність до засвоєння нових знань, професійних методів і засобів). Рівень операційної готовності вчителів фізичної культури, що виявляється у здатності визначати найбільш ефективні методи і способи впровадження інновацій, а також у компетентності в застосованих прийомах і методах. І.Б. Гринченко визначив педагогічні умови, що забезпечують ефективність процесу формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності [6]. Враховуючи ці педагогічні умови, можна виділити декілька шляхів підвищення ефективності формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності:

- включення тем, пов'язаних із сучасними фітнес-технологіями, в систему освіти здобувачів освіти на спеціальності Середня освіта (Фізична культура);
- у кожній з дисциплін, що викладаються на спеціальності Середня освіта (Фізична культура), викладачі повинні звертати увагу здобувачів освіти на існуючі інноваційні технології в цій галузі;
- при викладанні дисциплін валеологічного спрямування необхідно надавати вичерпну інформацію та демонструвати можливості їх застосування на більшій кількості уроків фізичної культури та в інших фізкультурно-оздоровчих організаціях;
- налагодити співпрацю між закладами загальної середньої освіти та закладами вищої освіти, які готують даних фахівців з питань впровадження інноваційних форм і методів діяльності.

Висновки. Отже, застосування інноваційних технологій у професійній підготовці призводить до різноманітності та особистісно орієнтованого підходу до навчання, сприяючи індивідуалізації та диференціації як практичної, так і теоретичної підготовки майбутніх фахівців. Застосування сучасних інноваційних технологій у освітньому процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури відкриває нові можливості для поліпшення навчання, активізації професійного мислення та формування професійних умінь і навичок. У підсумку, система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури виявляє ряд недоліків та не завжди відповідає сучасним вимогам, що вимагає перегляду підходів до організації їхньої професійної підготовки у закладах вищої освіти, зокрема на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Інноваційні методи навчання та теоретичні засади технологізації вважаються ефективними засобами формування фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямованими на активізацію їх емоційної та пізнавальної сфер.

Вважається, що використання інноваційних засобів навчання та принципів технологізації є ефективними методами формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, спрямованими на стимулювання їхньої емоційної та пізнавальної сфер. Інноваційні підходи до навчання розглядаються як не просто організація освітньої діяльності, але як процес, який сприяє розвитку професійних навичок майбутніх вчителів фізичної культури, допомагаючи перетворити їхні знання та уміння в складову частину професійної компетентності. Застосування інноваційних засобів навчання у педагогічних закладах вищої освіти є цілком обґрунтованим, оскільки воно сприяє оптимізації засвоєння необхідних теоретичних і практичних знань і вмінь.

Література

1. Ажиппо О.Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2013. 485 с.

2. Ареф'єва Л.П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2011. Вип. 10. С. 19-23.
3. Ахметов Р.Ф., Шаверський В.К. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. URL : <http://www.eprints.zu.edu.ua/1519/1/07arfzit.pdf>
4. Белікова Н.О. Особливості моделювання готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання. 2011. Вип. 91 (1). С. 54-57.
5. Городянський С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу. *Нова педагогічна думка*. 2014. №1. С. 108-110.
6. Гринченко І.Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Сер.: Педагогічні науки. 2012. Вип. 64. С. 103-107.
7. Карасевич С.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: *монографія*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
8. Куртова Г.Ю. Аналіз сучасної системи професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Сер.: Педагогічні науки. 2011. Вип. 83. С. 123-127.
9. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41-44.
10. Самсутіна Н.М. Професійна компетентність як показник якості фахової освіти майбутнього вчителя фізичної культури: *збірник наукових праць*

Бердянського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. 2008. Вип. 4. С. 207-210.

11. Сергієнко І.Р., Сергієнко К.М., Бишевец Н.Г. Професійна діяльність фахівця фізичної культури в умовах інформатизації освіти. *Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції, присвяченої 85-річчю НУФВСУ*. 2015. С. 102-106.

12. Сергієнко Л.П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. № 3-4. С. 23-32.

13. Чухланцева Н. В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. II Всеукраїнська науково-практична конференція. Харків, 2016. С. 211-216.

14. Шаповалова І. Формування фахової компетентності майбутніх учителів фізичної культури в контексті підготовки до професійного самовдосконалення. *Педагогічний дискурс*. 2014. Вип. 17. С. 204-208.

6.2. Професійне становлення вчителя фізичної культури

Постановка проблеми. Науковими дослідженнями доведено, що суспільні науки мають різні підходи до вивчення окремих явищ. У педагогіці конкретні емпіричні явища аналізуються в рамках теорії виховання та освіти, освіти дітей та молоді. У розумінні процесу переходу від соціально-педагогічних цілей до особистісно-професійних педагоги спираються на стан розвитку суспільства, суспільної свідомості, культури, освіти та закономірності соціального і професійного розвитку особистості [2].

Сьогодення потребує яскравих і масштабних особистостей педагогів, які володіють глибокими знаннями, досягненнями гуманітарних наук щодо закономірностей розвитку людини, нових освітніх технологій та комунікативних методик. Від учителя сьогодні очікують, що він буде носієм новітніх загальнолюдських цінностей, накопичених культурою, матиме всебічні знання етнічних, культурних та історичних традицій свого народу.

Реалізація основних завдань професійної діяльності, визначених у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті та інших нормативних документах, вимагає від учителя бути здатним до творчої організації навчально-виховного процесу, здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу, вільно володіти методологією педагогіки, опанувати новими технологіями та інформаційними системами узагальнювати передовий педагогічний і методичний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення [9, с. 106].

Проблема професійного розвитку вчителів не є новою для педагогіки і традиційно представлена в роботах, присвячених професійній адаптації до педагогічної діяльності, педагогічному професіоналізму та професійному розвитку особистості вчителя.

Проблема підготовки фахівців освітянської галузі до професійної діяльності хвилювала не одне покоління науковців, а саме видатних діячів П.П. Блонського,

І.Ф. Гербарта, О.С. Макаренка, І.Г. Песталоцці, К.Д. Ушинського, С.Т. Шацького та ін. Надалі цими ідеями та розвитком даної проблеми займались Л.П. Буєва, О.А. Климова, І.І. Резвицький, В.Д. Шадрикова, В.А. Шаповалова та ін. Так, в дослідженнях А.А. Бодальова, Л.С. Виготського, Н.В. Кузьміної, А.Н. Леонтєєва, Л.С. Рубінштейна та ін. виявлені механізми становлення особистості. У працях видатних фахівців педагогіки Л.М. Митіна, В.А. Сластеніна, В.І. Горової та ін. виділена структура педагогічної діяльності та шляхи її становлення.

На сьогодні незадоволеність якістю освіти у реальній практиці, усвідомлення необхідності реформування роботи навчально-виховних закладів зумовлюють потребу в оновленні професійної підготовки, стилю професійної діяльності педагога. Особливо значущим є формування його компетентності, особистісно-професійних якостей, здатності жити і працювати в інноваційному режимі: прийняти та зрозуміти нове, оволодіти інноваційною ситуацією [3, с. 86].

Професійна готовність є важливим фактором становлення фахівців фізичної культури і вимагає підвищення педагогічної майстерності, зростання освіченості і рівня підготовленості вчителів. Формування професійної готовності вчителя фізичної культури, її компетентності та освіченості можливе за умови передачі їм соціального досвіду.

На думку Радула В.В., саме професійна культура є характеристикою рівня, якості та цілісності професійної підготовки особистості. Загальний стан соціуму, як ми вже зазначали вище, безумовно має значний вплив на якість професійної культури. Саме тому, високий рівень професійної культури є свідченням розвинутого суспільства. Професійне становлення фахівців, вчителів і педагогів на розглядають з точки зору індивідуального розвитку особистості, тому що професійна культура фахівця є дзеркалом його професіоналізму. Неможливо опанувати будь яку професію без всебічного розвитку особистості, фізичного, морального, духовного тощо [10].

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей професійного становлення вчителя фізичної культури.

Найважливішим завданням національної педагогіки та освіти виступає необхідність повернутись до джерел культури й традицій, до тих цінностей, що виступають вирішальними чинниками розвитку молодого покоління, які б сприяли розвитку професійної, соціально-активної в гармонії з фізичним розвитком та компетентісної особистості [6, с. 3].

Результати дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зазначити, що теоретичні основи та специфіка процесу формування готовності майбутніх учителів до професійної діяльності відображені в працях Е.П. Белозерцева, В.П. Беспалько, О.В. Бондаревської, Ю.С. Брановського, А.В. Петровського, В.Н. Сагатовського та ін.

У наукових працях провідних педагогів віддзеркалені наступні вимоги до системи підготовки педагога:

- оволодіння науково-теоретичними знаннями і передовим педагогічним досвідом;
- озброєння міцними знаннями планування і організації освітнього процесу (управлінський аспект);
- здійснення трудового політехнічного виховання;
- зв'язок вищого і середнього педагогічних навчальних закладів зі школою;
- формування потреби в самостійній роботі, навичок самоосвіти.

Освітній процес у сучасних закладах вищої освіти здійснюється з урахуванням можливостей сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, системи управління та організації праці в умовах ринкової економіки [8, с. 34].

Необхідний ретельний аналіз покладених суспільством функцій, що відображають внутрішню структуру самої освітньої діяльності. Відповідь на це

питання шукає галузь професійної педагогіки, яка опікується педагогічними дослідженнями. Професіографія – це визначення та класифікація існуючих професій за певними критеріями (педагогічними, психологічними, медичними тощо). Традиційно в професіографії особлива увага приділяється психофізіологічним характеристикам, які професія вимагає від індивідуальних особливостей людини [1].

Професіограма вчителя фізичної культури повинна цілісно враховувати комплекс вимог до його особистості як в контексті власне професійної педагогічної діяльності, так і в контексті вимог до його особистості, рівня соціальної зрілості і професійної готовності.

Реалізація першого етапу професійного розвитку означає, по суті, професійну адаптацію. На нашу думку, професійну адаптацію педагогів слід аналізувати не через показники, пов'язані з розчиненням особистості в професійному середовищі, а через показники, що вказують на особистісну зрілість і позитивний рівень професійного розвитку зі зміною ставлення до себе і своєї ситуації. Це відбувається тоді, коли вчитель піддає трансформації свій внутрішній світ і свою професійну діяльність.

Професійні цілі вчителів фізичної культури, виражені в професійному плані, визнаються важливим показником професійного розвитку вчителів. Хоча професійний план перебуває під впливом життєвої програми, він не має самостійного значення. Перш за все, ця цінність проявляється у впливі плану на цілі та перспективи, оскільки вони є більш конкретними та мобільними.

За твердженням Л.С. Виготським основне завдання вчителя у виховному процесі полягає у створенні педагогічного оформленого середовища, яке впливає на формування особистості вихованця. Цим шляхом вчитель сприяє утворенню соціальних реакцій дитини на ті чи інші життєві ситуації. Виходячи з цього, можна говорити про зміст соціального впливу вчителя на формування якісних характеристик особистості вихованців. Реалізувати такі завдання в змозі лише той учитель, який сам характеризується здатністю діяти в умовах конкретного суспільства і розвивати його [7].

Одне з найважливіших положень теорії розвитку особистості полягає в тому, що люди діють відповідно до власних переконань. Виходячи з цього, переконання вчителів формуються на основі власних якостей і здібностей, які є вирішальними чинниками ефективності соціально зрілої діяльності.

Значення ідеалу вчителя в сучасному турбулентному, парадоксальному і реалістичному світі полягає в його довгостроковій стратегічній орієнтації. Для вчителя зникають закономірності, що вивчаються проміжними соціологічними теоріями, і на перший план виходить особлива позиція особистості в системі рольових і статусних характеристик, по відношенню до мікросередовища і в системі суб'єктної внутрішньо групової взаємодії [4].

Діяльність щодо формування особистості – це навчально-виховна діяльність, яка спрямована на формування соціального статусу особистості. У різні вікові періоди важливим може бути один із видів діяльності, який відіграє провідну роль на певному етапі розвитку особистості та визначає ставлення людини до навколишнього світу.

Досвідчені педагоги вважають, що спілкування з дітьми має будуватися на основі діалогу, а не на рівні формальних ділових контактів. Оволодівши надійними техніками спілкування з дітьми, вчитель може впливати на їхні стосунки, залучати їх до заздалегідь продуманих ситуацій, викликати емоції, що спонукають до певної поведінки. Як наслідок, у педагогів з'являється реальна можливість крок за кроком просувати учнів до розуміння дійсності та утвердження особистісно активної і перетворюючої позиції. Тому готовність до педагогічної діяльності та розвиток педагогічної компетентності мають велике значення в педагогічній орієнтації вчителів фізичної культури. Джерелом педагогічної компетентності є людське спілкування.

Індивідуальність як міра загального розвитку особистості розкриває свою сутність через самореалізацію та у проявах професійної діяльності. До спеціальних і професійно значущих якостей відносять ті якості особистості, які пов'язані з професійним досвідом і професійною діяльністю людини.

Входження учителів у шкільний колектив, їхнє прагнення до соціальної автономії та зростання соціальної й освітньої активності в різних сферах підвищують рівень їхньої самореалізації та соціальної відповідальності. Тому вважається, що зростання професійної компетентності зумовлене визнанням вчителем вимог середовища, індивідуальної свободи та об'єктивних обмежень.

З огляду на вищезазначене, існує переконання, що педагогічна кваліфікація є ключовим фактором професійного розвитку вчителів фізичної культури під час їхньої професійної діяльності. Адже метою професійного оцінювання в цьому процесі є результати практичної діяльності вчителя та якісні і кількісні характеристики його методичної роботи. Однак сучасні дослідники вважають, що оцінювання має зосереджуватися не лише на особистості вчителя та результатах його діяльності, а насамперед на загальних характеристиках, які дають змогу вчителю виконувати вимоги його професійної діяльності.

Одним із показників професійного зростання особистості вчителя є його самоорганізація. Сьогодні в науці склалося подвійне ставлення до виховання самоорганізаційної особистості. З погляду одних (А. Маслоу, К. Роджерс та інші) ступінь самоорганізації особистості не залежить від виховання, на думку інших (П.П. Блонського, С.Л. Рубінштейна та ін.) залежить.

Джерелами розвитку особистісних якостей і властивостей є соціальний досвід, накопичений попередніми поколіннями в процесі їхньої пізнавальної, трудової, громадської, моральної, естетичної та творчої діяльності. Джерела, що сприяють розвитку особистості вчителя, який самоорганізується, включають як суб'єктивні, так і зовнішні впливи. Зовнішнє соціальне середовище впливає на розвиток навичок самоорганізації через мотиваційну сферу особистості. Таким чином, самоорганізація особистості вчителя – це професійні якості вчителя, які інтелектуально і добровільно спрямовуються і розвиваються в процесі його діяльності [5].

Одним з основних показників творчо самоорганізуючої особистості вчителя є здатність переносити навички, набуті при виконанні одного завдання, на інше. Для соціально зрілого та компетентного вчителя фізичної культури

професійний розвиток є унікальною рисою його особистості, яка дозволяє йому здійснювати виховний вплив на своїх учнів. Якщо вчитель усвідомлює, що зближує його з іншими представниками педагогічної професії, він буде відрізнятися у творчому самовираженні та освітній діяльності. Коротше кажучи, вчитель формує власну позицію і постає перед учнями не як функціональна людина, а як соціально зріла особистість.

Професійна категорія передбачає застосування комплексу вимог до вчителів, що, у свою чергу, впливає на рівень їхнього професійного розвитку. Постійне і багаторазове зіткнення з одними і тими ж проблемами не тільки розвиває їх професійний рівень, а й формує певні звички, відповідні способи мислення і спілкування. Загалом професійний розвиток особистості вчителя відбувається у двох основних напрямках: з одного боку, він є ознакою розвитку професійної компетентності, з іншого – умовою інтенсивного формування соціальної зрілості педагога.

Аналіз сучасної педагогічної освіти, особливо на післядипломному етапі, показує, що акцент робиться на набутті молодими вчителями певних знань, умінь і навичок. Розвиток людини в широкому розумінні є паралельним процесом, якому недоцільно присвячувати окремий час. Поширена думка про те, що професійний розвиток вчителя залежить насамперед від тривалості його педагогічного стажу, також сприяє такій ситуації. Також існує розуміння того, що професійна спрямованість вчителя означає не психологічну чи педагогічну компетентність, а спеціалізовану профільну підготовку. Таким чином, професійна освіта стосується підготовки таких фахівців, як фізики, історики, лінгвісти, а не підготовки компетентних вчителів [8].

Необхідно пам'ятати, що робота вчителя ніколи не може бути успішною, якщо просто відповідати упередженим уявленням про професійне мислення.

Робота за своєю природою вимагає постійного оновлення методів і форм діяльності, критичного самоаналізу і прояву дослідницьких якостей розуму.

В процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, від умінь і компетенцій викладача залежить, якою людиною стане студент. Усі

компетентності, в тому числі й педагогічна, пов'язані з високим рівнем самореалізації особистості, тобто способом діяльності індивіда. Для розвитку педагогічної компетентності необхідно розвивати спосіб діяльності особистості.

Важливою якістю роботи вчителя має бути її творчий характер та інтеграція педагогічної теорії і практики. Педагогічна теорія не тільки допомагає вчителю пояснити педагогічні явища і події, а й допомагає йому визначити науково обґрунтовані методи роботи.

Основою професійного зростання вчителя є самоосвіта. В її основі лежить свідомо сформована потреба особистості педагога в постійному поповненні та оновленні своїх знань за допомогою різних джерел інформації. Як відомо, самоосвіта – це усвідомлення людиною своєї соціальної компетентності та свідоме прагнення до поповнення наявних знань і набуття нових у процесі цілеспрямованої та самостійної професійної діяльності.

Самоосвіта виникає у зв'язку з навчанням у навчальному закладі, при цьому людина самостійно виконує необхідну роботу, розширює і поглиблює знання, отримані в процесі навчання. Самоосвіта молодих педагогів є автономною. Вона мотивується і регулюється внутрішніми потребами та інтересами особистості педагога, коли самостійно визначаються цілі самоосвіти, обсяг і способи набуття знань та форми саморегуляції.

Оцінюючи особистісні якості, необхідні для професійно-педагогічної діяльності вчителя, слід підкреслити здатність до самостійного мислення. Вдумливого вчителя вирізняє здатність аналізувати власну поведінку та поведінку тих, хто його оточує, завжди в контексті ситуації, в якій він перебуває. Щодня, впливаючи на учнів, вчитель зобов'язаний проявляти необхідну рефлексію, щоб структурувати конкретні освітні ситуації.

Мислення вчителя спрямоване на те, щоб дати можливість людям зрозуміти предмети і явища їхньої об'єктивної діяльності. За цих умов воно становить основу свідомої діяльності вчителя як особистості. Послідовність мислення вчителя – це вміння слідувати логічним правилам, постійне планування і побудова думок. Це створює можливості для успішної реалізації

нових педагогічних і пізнавальних завдань та ефективної передачі знань учням. Для вчителя характерна пізнавальна та творча діяльність. Сьогодні наша країна потребує мислячих людей, і особливе місце серед них займають ті, хто «робить це» – вчителі. Тому пошук шляхів стимулювання пізнавальної та творчої активності вчителів щодо професійного розвитку є не лише складною педагогічною проблемою, а й важливим соціальним викликом.

Вчителі є не стільки джерелами освітніх, когнітивних та етичних знань, скільки трансляторами культури і регуляторами діяльності та спілкування учнів у класі та поза ним. Ця комунікативна природа освітньої діяльності, яка вимагає розуміння і пояснення причин і цілей поведінки учнів, дозволяє говорити про освітнє мислення як про соціальне мислення. Знання є основою переконань, але вони не охоплюють сутності світогляду. Знання можуть визначати рівень інтелектуального розвитку, тобто здатність людини засвоювати та обробляти інформацію.

Поєднання базової освіти та поглибленого засвоєння наукових основ професійно-педагогічної діяльності з формуванням практичної майстерності та практичних навичок набуває особливого значення в діяльності вчителя в умовах сьогодення. Поєднання викладачем високої спеціалізації в обраній галузі з активною діяльністю в різних сферах духовного і суспільного життя, з одного боку, сприяє загальному розвитку фахівця, а з іншого – допомагає йому більш ефективно працювати за фахом і підвищувати якість освітньої діяльності.

Висновки. Отже, ефективність освітньої діяльності в процесі викладання фізичної культури вимагає формування і розширення зворотного зв'язку та систематичної інформації про процес і його результати. Ці завдання вчителі фізичної культури можуть виконувати за допомогою педагогічної діагностики. Це дозволяє їм знати, що і як впливає на засвоєння знань і формування особистісних якостей учнів. Результати педагогічних впливів можуть бути перевірені на відповідність освітнім цілям і створюють можливості для внесення необхідних доповнень, виправлень і коригувань у зміст і методіку освітнього процесу.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 280 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 244 с.
3. Гусев В. Формування інноваційної культури як пріоритет державної інноваційної політики. *Освіта і управління*. 2003. № 2. С. 85-92.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації. К.: Либідь, 2002. 304 с.
5. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості. К.: ІЗМН, 1998. 216 с.
6. Кострікова К.С. Формування олімпійських цінностей в освітньому процесі учнів початкової школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Кропивницький, 2021. 21 с.
7. Мельнік А.О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Кіровоград, 2015. 246 с.
8. Цюряк І.О. Сучасні підходи до змісту підготовки фахівців у вищій школі в Україні. *Наукові записки. Педагогіка і психологія*. № 22. Вінниця: ДПУ, 2008. С. 20-25.
9. Радул В.В., Кравцов В.О., Михайличенко М.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: *Навчальний посібник*. Кіровоград, РВВ КДПУ, 2006. 216 с.
10. Радул В.В. Соціальна зрілість особистості: *монографія*. Харків: Мачулін, 2017. 442 с.

6.3. Теоретичний аналіз готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури

Актуальною проблемою сучасної вищої освіти в Україні є пошук шляхів, методів та засобів формування кваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця, який має такі професійно-важливі якості, як ініціативність, самостійність, стресостійкість, готовність до саморозвитку та самореалізації. Трансформації, які відбуваються у галузі національної освіти, вимагають розвитку творчої особистості, яка здатна до здійснення інноваційної діяльності в умовах глобальних цивілізаційних перетворень.

Якісна підготовка здобувачів вищої освіти до майбутньої педагогічної діяльності це складний, цілісний, багатофакторний процес, який потребує розуміння індивідуально-типологічних властивостей особистості, її психічних станів, здібностей, психологічних ресурсів, рівня інтелектуального розвитку, мотиваційних прагнень тощо.

Проблему готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності досліджували такі науковці як: В. Борщенко, О. Задорожна, Ю. Бріскін, М. Пітин, В. Кисельов, І. Кузнецова, О. Свєртнев, Е. Шапаренко, С. Новік, С. Галюзата ін. Які доводять, що дотепер актуальними залишаються питання наукового пошуку ефективних підходів до формування готовності здобувачів вищої освіти до майбутньої діяльності, в тому числі – спортивно-педагогічної.

Феномен «готовності до діяльності» є традиційним об'єктом дослідження педагогіки та психології. У зв'язку з цим, виділяється велика кількість підходів до розуміння та трактування цього явища.

О.І. Верітов розрізняє поняття «підготовленість» та «готовність» та наголошує, що перше включає в себе набуті в процесі фахової підготовки властивості та особливості людини, а друге є різновидом психологічної установки, психічним станом, який виникає в певних обставинах [2].

Ф. Загура визначає готовність майбутнього фахівця до професійної діяльності як обов'язкову складову особистості, професійно-важливу якість, що

складається із емоційних, мотиваційних, характерологічних, індивідуально-типологічних, когнітивних структурних компонентів[6]. Тобто здобувач вищої освіти, який має готовність до виконання професійної діяльності, повинен мати позитивне ставлення до неї; високий рівень мотивації; відповідні вимогам здібності, особливості нервової системи, риси характеру; розвинені пізнавальні процеси; знання, вміння та навички. Готовність як установка це здатність актуалізувати власний психологічний ресурс для успішного виконання діяльності у потрібний час.

В.А. Коробейнік акцентує значення вольових компонентів готовності, без яких неможливо здійснювати діяльність, зростати та вдосконалюватися, генерувати нові ідеї, творчо перетворювати дійсність, переходити на якісно новий рівень професіогенезу. Серед необхідних вольових якостей особистості особливе місце займають морально-етичні: відповідальність, патріотизм, самостійність, наполегливість, порядність, гідність тощо. Майбутній фахівець повинен розуміти специфіку своєї професії, усвідомлювати наявність у себе професійно-важливих якостей, власної придатності до її виконання, щоб мати можливість оволодіти нею на необхідному рівні. Оволодіння певною спеціальністю передбачає сприйняття майбутньої праці як цілісного процесу, який складається не з окремих елементів, а із взаємозв'язків, які створюють систему професійної діяльності.

Вирішення проблеми формування готовності до професійної діяльності у майбутніх спортивних тренерів залежить від ефективного вирішення завдань підготовки здобувачів, пропагування цінностей здорового способу життя у суспільстві, застосування фізкультури та спорту для укріплення та збереження здоров'я нації, її фізичного та духовного розвитку. Також важливим аспектом фахової підготовки є виявлення індивідуальних та особистісних особливостей здобувачів, їх своєчасне корегування. В першу чергу, маються на увазі професійно-значущі властивості, які сприяють оволодінню професією, підвищують адаптивність та стресостійкість. Окремої уваги потребують

інтелектуальні та комунікативні особливості, які приймають безпосередню участь у формуванні індивідуального стилю діяльності [13].

Беззаперечний, але неоднозначний, вплив на формування готовності до професійної діяльності у майбутніх тренерів має педагогічна практика: у більшості здобувачів вищої освіти після проходження практики підвищується професійна мотивація, впевненість у собі, бажання вдосконалюватися, навчатися далі; у деяких здобувачів спостерігається зворотній ефект – вони усвідомлюють, що помилися з вибором професії, або через відсутність інтересу до неї, або через брак необхідних якостей та здібностей. Насправді, зниження інтересу та мотивації до професійної діяльності після проходження практики може пояснюватися природним процесом пристосування, адаптації до практичної діяльності, але саме проходження практики здобувачами вищої освіти дозволяє об'єктивно оцінити рівень їхньої професійної підготовки та перспективи подальшого розвитку [3, 4].

Ще однією необхідною складовою формування готовності до професійної діяльності у здобувачів вищої освіти є зміст навчального плану. Завдяки дисциплінам професійної освіти можна впливати на формування професійних готовності, спрямованості, інтересу, мотивації, установок, значущих якостей, вмінь та навичок. Зміст навчального плану регулюється певними нормативними документами, які враховують цілі та завдання фахової освіти, її зміст, організаційні форми і методи навчання, а також ціннісну систему діяльності [5]. На теперішньому етапі розвитку суспільства та освіти важливо використовувати новітні дисципліни, вибір яких має здійснюватися з урахуванням досягнень світової науки та практики, забезпечувати зв'язок змісту навчальної дисципліни з реальним життям.

Таким чином, готовність здобувачів вищої освіти до професійної діяльності це складний процес, який обумовлюється особистісними якостями, рівнем професійних знань, вмінь та навичок. Її формуванню у закладах вищої освіти сприяє використання спеціальних технологій, методів та засобів;

проходження практик; використання отриманих знань у взаємодії із суб'єктами професійної діяльності.

Фізична культура це вид соціальної діяльності, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров'я, розвиток фізичних властивостей людини.

Спортивна діяльність включає проведення спортивних заходів, діяльність спортивних команд і клубів; спортивних тренерів, які надають спеціалізовані послуги учасникам спортивних заходів і змагань. Цілеспрямовано організована рухова активність при виконанні спеціальних фізичних вправ, яка поєднує три взаємопов'язані та взаємообумовлені чинники: фізіологічний, психологічний і соціальний, що утворюють цілісність спортивної діяльності [18].

У сучасній науці дотепер немає єдиного розуміння поняття спортивної діяльності, кожний дослідник формулює власне визначення в залежності від теоретичних засад, предмета та мети дослідження. Умовно виділяють чотири основні підходи до її позначення.

1. Спортивна діяльність як вища форма фізичної діяльності сприяє розвитку фізичних можливостей людини в залежності від запитів суспільства.

2. Спортивна діяльність це переважно тривалий тренувальний процес, який потребує фізичної, технічної, функціональної та психологічної підготовленості.

3. Спортивна діяльність отожднюється із змагальною діяльністю, що спрямована на досягнення результату, перемогу.

4. Спортивна діяльність розглядається як надійність та успішність спортсмена, здатність досягати на змаганнях результатів, які відповідають рівню його підготовленості [7].

Таким чином, спортивна діяльність – це цілеспрямована активність суб'єктів, яка відповідає потребам та вимогам суспільства, спрямована на розвиток фізичних властивостей особистості.

Спортивна діяльність містить такі функціональні компоненти: мотиви і потреби суб'єктів; цілі; програма; індивідуально-психологічні особливості суб'єктів; інформаційні засади. Мотиви спортивної діяльності обумовлюються загальними мотиваційними чинниками особистості, які пов'язані із

задоволенням певних потреб: у руховій активності, виконанні ролі спортсмена, досягненні високих результатів, отриманні задоволення від занять спортом, матеріальному забезпеченні, соціальному визнанні, спілкуванні, укріпленні здоров'я, фізичному вдосконаленні, розвитку вольової сфери, самореалізації тощо. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Якщо обраний вид спорту сприяє фізичному розвитку, досягненню результатів, відповідає можливостям та здібностям, у людини виникає стійкий інтерес та мотивація до занять. Спортсмен починає прагнути досягти високих результатів, закріпити власні досягнення, забезпечити матеріальний добробут. Чим сильніше та стійкіше мотивація до спортивної діяльності, тим більш активною та успішною стає людина. Сила та стійкість мотивації залежить від ступеня усвідомленості її об'єкта [9].

Досягнення високих результатів у змаганні підсилює мотивацію. Змагальна мотивація може мати колективну або індивідуальну спрямованість. Спортсмени з колективною спрямованістю впевнено себе відчують як в командних, так і в індивідуальних змаганнях, а спортсмени з індивідуальною спрямованістю – лише в особистих. Це потрібно мати на увазі в процесі підготовки до змагань. Якщо на змаганні спортсмен дістав поразки, це призводить до виникнення фрустрації, яка може посилити або послабити загальну мотивацію, викликати бажання залишити спорт, викликати агресію до суперників, прагненням перемогти будь-якою ціною тощо [10].

Іноді інтерес до певного виду спорту ґрунтується на поверхневій, недостовірній інформації, зовнішній привабливості, престижності, а не на реалістичній оцінці вимог, які цей вид спорту пред'являє до людини. Для формування стійкої мотивації до спортивної діяльності необхідно, щоб спортсмен мав повну інформацію про обраний вид спорту, усвідомлював мету, зміст, сенс діяльності. В залежності від етапу професіогенезу змінюються провідні мотиви спортивної діяльності [11].

Мета діяльності є її системоутворюючим компонентом. Вона існує як ідеальний образ результату, процес регулювання та як рівень досягнень. Мета

спортивної діяльності визначається її специфікою, рівнем вимог, особистісними властивостями суб'єктів. Вона містить уявлення про засоби діяльності, формування прогнозів і прийняття рішень. Мета корегується та регулюється завдяки оцінки кінцевого результату. Мета спортивної діяльності це планований або необхідний для перемоги результат [15].

Велике значення для успішності спортивної діяльності має її програма, яка містить коректний, повний, динамічний, реальний зміст всього процесу, що повинен бути розгорнутий в часі і зафіксований у вигляді схеми дії. Спортивна діяльність може існувати у вигляді двох типів структури: константна (характерна для циклічних видів спорту) та змінна. В залежності від структури програма визначає, що повинен робити спортсмен в кожний конкретний момент. Програма спортивної діяльності може відображати структуру: виконавчих компонентів; інформаційних і виконавчих компонентів; мотиваційних, інформаційних та виконавчих компонентів. Необхідно прагнути до індивідуалізації програми діяльності, тобто пристосування її змісту та компонентів до індивідуально-типологічних та особистісних особливостей спортсмена [16].

Ефективність спортивної діяльності також визначається адекватністю, точністю і повнотою її інформаційної основи, яка включає такі складові: перцептивна, яка відображає особливості сприйняття інформації; когнітивна, що сприяє оцінюванню значущості інформації, збору, збереженню та вилученню інформації; образна, яка сприяє об'єднанню окремих ознак в цілісне повідомлення, на основі якого здійснюється програмування та регуляція діяльності. Встановлення значущості інформації сприяє формуванню концептуальної моделі діяльності.

Індивідуальні особливості спортсмена визначають його придатність до конкретного виду спорту, ефективність та успішність у майбутньому. До спортивно важливих якостей відносять здібності, мотивацію, рівень розвитку когнітивних властивостей, психомоторні якості, емоційно-вольові та інші [17]. В процесі підвищенням спортивної кваліфікації змінюється склад спортивно

важливих якостей, збільшується їх кількість. Спортивна діяльність впливає на розвиток психіки, особистості в цілому, фізичних та психічних функцій.

Спортивний тренер це фахівець, який організовує та проводить навчально-тренувальний процес з перспективними спортсменами для забезпечення досягнення ними високих спортивних результатів на змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України. Його діяльність регламентована нормативними документами, в тому числі – навчальними програма з певного виду спорту. До службових обов'язків тренера входить: розробка індивідуальних планів підготовки спортсменів; урахування, аналіз та узагальнення результатів кожного спортсмена; діагностика фізичного та психологічного станів; використання науково обґрунтованих ефективних методів спортивної підготовки; застосування прогресивного світового досвіду підготовки спортсменів з метою підвищення їх результативності тощо [1].

Сучасний спортивний тренер повинен мати систематичні теоретичні, практичні знання щодо організації тренувального процесу, застосування технічних засобів з підготовки спортсменів. Регулярно підвищувати рівень професійної кваліфікації. Виховувати спортсменів особистим прикладом. Тренер несе персональну відповідальність за рівень досягнень спортсменів на змаганнях [3].

Однією з головних цілей тренера є розвиток мотивації спортсмена. Для визначення мотивів спортивної діяльності спортсмена необхідно знати його соціальне становище, емоційну структуру і ставлення до ситуації. Уважне ставлення тренера допомагає спортсмену визначитися із стратегією подальших занять певним видом спорту. Тренеру також потрібно визначити актуальний рівень уміння вчитися спортсмена, побудувати з ним партнерські взаємини.

Таким чином, професійна діяльність спортивного тренера це складний цілісний процес, який містить в собі такі структурні елементи: мотив, ціль, програма, система дій, оцінний компонент; спрямована на організацію та проведення навчально-тренувального процесу для забезпечення досягнення спортсменами високих результатів.

Для розуміння готовності майбутнього тренера до професійної діяльності необхідно визначити вимоги до фахівця. Згідно з нормативними державними документами спортивний тренер повинен мати базову вищу освіту за відповідною спеціальністю, оптимальний рівень фахової підготовки, здійснювати спортивну діяльність із забезпеченням її результативності, мати необхідні властивості особистості. Спортивна діяльність виконується згідно освітнім програмам, в яких передбачені вимоги до тренувального та змагального процесів. Тренер повинен озброювати вихованців відповідними знаннями, формувати рухові вміння та навички, враховувати індивідуальні здібності та можливості учнів, сприяти збереженню та укріпленню здоров'я, формувати інтерес та мотивацію до здорового способу життя, обирати найбільш дієві засоби та форми тренувань, постійно підвищувати кваліфікацію тощо [8].

Частина науковців визначають «готовність» як особливий, тимчасовий психічний стан; передумову діяльності; регулятор ефективності діяльності. Структура готовності включає: мотиваційний, когнітивний, вольовий та поведінковий компоненти. Детермінантами готовності виступають зміст діяльності, її складність, новизна, умови діяльності, мотивація, рефлексія рівня підготовленості до виконання діяльності, стан здоров'я, досвід, саморегуляція [14].

Оцінка готовності людини до професійної діяльності повинна включати вимірювання потенціалу, ресурсів, здібностей, знань, вмінь та навичок, здатності до долаття перешкод, особистого сенсу діяльності. Також важливо розуміти, що існують різні види готовності залежно від специфіки діяльності. Готовність як властивість особистості є складним психологічним утворенням, яке визначає рівень професійної підготовки, активності, самостійності, здатності до творчого розв'язання завдань. Готовність як психічний стан це установка на певну активність, налаштованість на виконання необхідних дій у конкретній ситуації, яка залежить від розуміння мети та завдань діяльності, відповідальності, амбітності, рівня домагань тощо.

М.С. Буренко визначає, що готовність майбутніх тренерів до професійної діяльності, потребує системних спеціальних знань, вмінь та навичок для ефективного здійснення спортивної діяльності; професійного мислення, яке забезпечує успішність діяльності.

Ю.О. Забіяко та співавтори вважають, що професійна готовність спортивного тренера залежить від його індивідуально-психологічних особливостей та здатності до структурування теоретичних та практичних знань для організації тренувального процесу, який буде мати високу результативність.

І.Ю. Кузнецова професійну готовність тренера розглядає як властивість особистості, яка включає професійні, комунікативні та характерологічні якості і сприяє досягненню ефективності у професійній діяльності [8].

Професійну готовність спортивного тренера потрібно аналізувати на різних рівнях: як прояв індивідуально-особистісних якостей у діяльності; як тимчасову готовність і активність, уміння мобілізувати необхідні ресурси для виконання діяльності; як цілісний прояв особистості. Також важливо враховувати специфіку певного виду спорту.

Якщо розглядати спортивного тренера як педагога, в процесі фахової підготовки потрібно сформулювати: розуміння змісту діяльності; володіння освітніми прийомами, методикою навчання та тренування, педагогічного контролю та корекції; знання з біології, анатомії, психології та психофізіології; прийоми розвитку мотивації тощо. Тренер повинен володіти дидактикою, щоб забезпечити вихованцям високий рівень навчання та тренування.

Таким чином, готовність майбутнього тренера до професійної діяльності потребує наявності педагогічних, спортивних, психологічних знань, вмінь та навичок; високого рівня мотивації досягнень; професійно важливих якостей. Це розуміння дає можливість визначити в структурі готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності такі компоненти: когнітивний, особистісний, мотиваційний, комунікативний, емоційно-вольовий. Для формування готовності до діяльності у майбутніх тренерів необхідно створювати спеціальні умови та програми в закладах освіти.

Для оцінки рівня готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності необхідно визначити критерії. Науковці визначають «критерій» як певні ознаки феномена, що вивчається, які свідчать про його стан, рівень розвитку, функціонування; ознаки, на підставі яких дається оцінка явища, дії, ідеї. Тобто, критерії відображають загальні властивості явища та повинні бути об'єктивними, чітко сформульованими, містити типові характеристики, розкриватися за допомогою конкретних показників, які можна виміряти кількісно.

Критерії оцінки рівня сформованості готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності спираються на якісний та функціональний підходи. З точки зору якісного підходу, критерієм готовності майбутніх тренерів є наявність професійно-орієнтованих властивостей: мотивів, рис характеру, особливостей нервової системи, знань, умінь та навичок, досвіду, які необхідні для здійснення ефективної професійної діяльності. З точки зору функціонального підходу, визначення готовності майбутнього тренера до професійної діяльності потребує аналізу службових функцій – обов'язків, які виконує фахівець на певній посаді, які відображені у відповідній інструкції та/або кваліфікаційній характеристиці.

Ці підходи дають можливість визначити критерії готовності до професійної діяльності майбутнього тренера. Готовність тренера до професійної діяльності визначається завдяки образу ідеального тренера, який був запропонований А.В. Сватсьевим [12].

Критерії сформованості готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності виділяються у відповідності до структури готовності: когнітивний, особистісний, мотиваційний, комунікативний, емоційно-вольовий критерії. Когнітивний критерій – це достатній для вирішення професійних завдань рівень знань, який відображає інтелектуальну готовність здобувача освіти до професійної діяльності, сформованість професійного мислення. Особистісний критерій це рівень сформованості професійно важливих якостей; тенденції до самоактуалізації. Мотиваційний критерій визначається рівнем професійної

мотивації. Комунікативний критерій включає уміння професійного спілкування та взаємодії з вихованцями, комунікативну толерантність. Емоційно-вольовий критерій визначається рівнем саморегуляції майбутніх тренерів.

Теоретичний аналіз проблеми формування готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності дозволяє зробити такі висновки: готовність здобувачів вищої освіти до професійної діяльності це складний процес, який обумовлюється особистісними якостями, рівнем професійних знань, вмінь та навичок. Її формуванню у закладах вищої освіти сприяє використання спеціальних технологій, методів та засобів; проходження практик; використання отриманих знань у взаємодії із суб'єктами професійної діяльності.

Спортивна діяльність – це цілеспрямована активність суб'єктів, яка відповідає потребам та вимогам суспільства, спрямована на розвиток фізичних властивостей особистості. Вона містить такі функціональні компоненти: мотиви і потреби суб'єктів; цілі; програма; індивідуально-психологічні особливості суб'єктів; інформаційні засади. Спортивний тренер – це фахівець, який організовує та проводить навчально-тренувальний процес з перспективними спортсменами для забезпечення досягнення ними високих спортивних результатів на змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України. Його діяльність регламентована нормативними документами, в тому числі – навчальними програма з певного виду спорту.

Готовність майбутнього тренера до професійної діяльності визначається як властивість особистості, психічний стан або наявність професійно важливих якостей. Вона потребує наявності педагогічних, спортивних, психологічних знань, умінь та навичок; високого рівня мотивації досягнень; професійно важливих якостей. Оцінка готовності до професійної діяльності повинна включати вимірювання потенціалу, ресурсів, здібностей, знань, вмінь та навичок, здатності до долавання перешкод, особистого сенсу діяльності. Критерії сформованості готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності виділяються у відповідності до структури готовності: когнітивний, особистісний, мотиваційний, комунікативний, емоційно-вольовий критерії.

Література

1. Борщенко В.В. Дослідження технологічного критерію готовності майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя учнів. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. № 8(13). С. 25-34.
2. Верітов О.І. Важливі аспекти проблеми підготовки майбутніх спортивних педагогів до професійної діяльності в умовах підприємництва. *Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії*. Матеріали між нар. наук.-практ. конф. (16–17 жовтня 2020 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 93–97.
3. Воловик Н.І., Березовський В.А. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2017. 42 с.
4. Голуб Л.О., Касьян Б.Г. Принципи організації педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури та тренерів. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С. 29–34.
5. Горюк П.І., Молдован А.Д., Кошура А.В. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22, Т. 4. С. 46–46.
6. Загура Ф. Характеристика готовності викладачів фізичного виховання до виконання професійних функцій у багатогалузевих закладах вищої освіти. *Академічні візії*. 2023. Вип. 19.
7. Кожемяка Н.А., Лосік В.Г. Особливості та перспективи підготовки фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. Матеріали VI Міжнародної наук.-практ. конф. (13–14 травня 2020 р.). Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 296–302.
8. Кузнецова І.Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних однокласників до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних

школах. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Харків, 2019. 335 с.

9. Курнишев Ю., Палагнюк Т., Гауряк О., Осадець М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Professional Pedagogics*. 2019. Вип. 1(18). С. 125–130.

10. Подгорна В.В., Дроздова К.В. Загально-гуманістичний підхід до підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 66. С. 166-169.

11. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. *Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія* [Електронне видання]. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276-289.

12. Сватъев А.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: дис. ... доктора пед. наук. Київ, 2013. 571 с.

13. Свєртнев О.А., Голуб Л.О. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 5. С. 161–165.

14. Сопотницька О.В. Критерії, показники та рівні готовності майбутнього вчителя фізичної культури до тренерської діяльності. *Молодий вчений*. 2015. № 5, Ч. 3. С. 147–150.

15. Сотник Ж.Г., Романова В.І. Педагогічна майстерність тренера-викладача. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі*. Матеріали II Міжнародної наук.-практ. Інтернет конф. 2021. Т. 2. С. 294–296.

16. Табінська С.О. Модернізація професійно-педагогічної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2016. 23 с.

17. Черненко С., Олійник О., Сорокін Ю., Коваль О. Характеристика освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2020. Вип. 36. С. 84–94.

18. Шкретій Ю., Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 54-57.

6.4. Інноваційні стратегії у підготовці вчителів фізичної культури відповідно до європейських стандартів та їх застосування в системі нової української школи

У сучасному світі освіта зазнає значних змін, що вимагають від вчителів постійного оновлення знань та методів навчання. Це особливо актуально для вчителів фізичної культури, які відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя та фізичного розвитку молодого покоління. В контексті інтеграції України до європейського освітнього простору, виникає потреба у впровадженні інноваційних стратегій навчання, які б відповідали європейським стандартам. Інноваційні стратегії у навчанні вчителів фізичної культури вимагають комплексного підходу, який включає в себе оновлення навчальних програм, методик викладання та оцінювання.

Європейські стандарти зазвичай акцентують на розвитку критичного мислення, практичних навичок та здатності до самостійного навчання. Такий підхід сприяє формуванню в учнів не лише фізичних, а й соціальних та емоційних компетенцій, які є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості. Адаптація до європейських стандартів передбачає інтеграцію інноваційних педагогічних технологій, що включають в себе використання інтерактивних методів навчання, диференційований підхід до кожного учня, та акцент на практичне застосування знань. Це вимагає від вчителів не лише глибоких знань у своїй предметній області, а й вміння швидко адаптуватися до змін у сфері освіти, впроваджувати новітні методики та технології, а також постійно розвивати власні професійні компетенції. Українська освітня система, зокрема в рамках Нової української школи (НУШ), прагне до створення умов, за яких кожен учень зможе реалізувати свій потенціал.

Вищезазначене передбачає не лише оновлення змісту освіти, а й зміну ролі вчителя, який стає не просто передавачем знань, але й наставником, керівником та партнером учня у процесі навчання. Таким чином, інноваційні стратегії у навчанні вчителів фізичної культури є ключовим елементом у підготовці

молодого покоління до життя у сучасному динамічному світі, де здоров'я, активність та вміння швидко навчатися є вирішальними факторами успіху.

Інноваційні стратегії у педагогічній підготовці фахівців з фізкультури привертають увагу таких дослідників як Ю. Блудова, О. Ільїна [1], С. Романюк, О. Романюк [6], О. Отравенко [5] та інші. Вони аналізують різноманітні грані цієї теми, включаючи теоретичні засади інновацій у викладанні фізичної культури, застосування новітніх технологій у спорті та освіті, сучасні методики та форми фізичного виховання, передові моделі навчання майбутніх учителів фізкультури, а також новаторські методи оцінки професійних компетенцій педагогів у цій сфері.

Європейські стандарти у фізичній культурі дійсно відіграють ключову роль у формуванні всебічно розвиненої особистості. Вони сприяють не тільки фізичному, але й емоційному та соціальному благополуччю учнів. Це досягається через індивідуалізацію навчання, яка дозволяє кожному учневі відчувати себе цінним членом колективу та розвивати свої унікальні таланти та інтереси.

НУШ прагне створити освітнє середовище, де інновації є ключовим елементом навчання. Інтеграція активних та інтерактивних методів навчання, залучення учнів до самостійного планування та оцінювання, а також розвиток критичного мислення та самостійності є важливими кроками на шляху підготовки учнів до життя у сучасному світі. Викладачі фізичної культури відіграють центральну роль у цьому процесі, оскільки вони допомагають учням розуміти важливість фізичної активності та здорового способу життя, а також навчають їх навичкам, які будуть корисними протягом усього життя.

Вчителі фізичної культури в сучасному освітньому процесі виконують багатофункціональну роль. Вони повинні бути готові до неперервного професійного розвитку та адаптації до нових технологій та методів навчання. Вони є не тільки інструкторами, але й менторами, які мотивують учнів досягати особистих цілей у фізичному розвитку.

Основні інноваційні методи у підготовці вчителів фізичної культури, які ґрунтуються на компетентнісному, особистісно-орієнтованому, активному та інтерактивному навчанні, включають наступні засади та техніки.

1. Компетентнісно-орієнтований підхід у навчанні фізичної культури зосереджується на досягненні конкретних результатів, які демонструють здатність особи ефективно застосовувати набуті знання та навички у різноманітних контекстах. Для вчителів фізичної культури це означає не лише встановлення чітких критеріїв для оцінювання компетенцій учнів, але й використання таких інструментів, як портфоліо та проектна діяльність, для наочної демонстрації досягнень учнів.

Додатково, цей підхід підкреслює важливість рефлексивної практики, де учні та вчителі аналізують та оцінюють власний процес навчання, що сприяє глибшому розумінню матеріалу та самовдосконаленню. Використання інтерактивних технологій, таких як електронні портфоліо, може забезпечити більш динамічне та залучаюче навчальне середовище, дозволяючи учням відстежувати свій прогрес та встановлювати особистісні навчальні цілі. Такий підхід також сприяє розвитку критичного мислення та навичок вирішення проблем, оскільки учні вчаться аналізувати та оцінювати власні досягнення в контексті визначених цілей та стандартів.

2. Планування занять з фізичної культури, враховуючи компетентнісний підхід, вимагає від учителів зосередження на розвитку ключових компетенцій учнів, які включають не тільки фізичні навички, але й соціальні, емоційні та когнітивні аспекти. Учителі повинні визначити, які конкретні компетенції мають бути розвинуті під час уроку. Це можуть бути, наприклад, комунікативні навички, здатність працювати в команді, критичне мислення або саморегуляція.

3. Активності на уроці повинні бути спрямовані на розвиток обраних компетенцій. Це може включати ігри, спортивні змагання, групові завдання, а також проекти, які вимагають від учнів самостійності та креативності.

4. Уроки мають бути інтерактивними, забезпечуючи учням можливість активної участі та спілкування один з одним. Це допомагає розвивати соціальні навички та сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

5. Важливою частиною уроку є рефлексія, під час якої учні мають можливість оцінити свої досягнення та визначити напрямки для подальшого розвитку.

6. Учителі можуть використовувати портфоліо або самооцінку як засоби для цього.

7. Учителі повинні надавати учням зворотний зв'язок, який допоможе їм зрозуміти, як вони можуть покращити свої компетенції. Також важливо створити підтримуюче середовище, де учні відчувають себе впевнено та мотивовано до навчання.

Ці кроки допомагають учителям фізичної культури створити навчальну програму, яка не тільки підвищує фізичну підготовленість учнів, але й сприяє розвитку їхніх особистісних якостей та соціальних навичок.

Особистісно-орієнтований підхід зміщує акцент у навчанні на підтримку унікальних якостей, можливостей, зацікавлень та потреб кожного учня та вчителя. Він зобов'язує педагогів фізичної культури враховувати індивідуальні відмінності серед учнів, створювати навчальне середовище, що сприяє довірі та позитивній атмосфері, адаптувати навчальний процес до особливостей кожного учня, та залучати учнів до процесу самоаналізу та самокерування навчання.

Для доповнення, особистісно-орієнтований підхід також передбачає:

- розвиток емоційного інтелекту (вчителі повинні навчати учнів розуміти та керувати своїми емоціями, а також емпатії та соціальних навичок, що є важливими для ефективної взаємодії та співпраці);

- підтримка самовизначення (заохочення учнів до встановлення особистих цілей та досягнення їх через фізичну активність, що сприяє розвитку відповідальності та самостійності);

- індивідуальний підхід до оцінювання (використання індивідуальних критеріїв оцінювання, які враховують особисті досягнення та прогрес учня, замість стандартних тестів;

- гнучкість у виборі змісту та методів навчання (дозволяє учням вибирати види діяльності, які відповідають їхнім інтересам та мотивації, забезпечуючи більш особистісно значуще навчання).

Ці елементи допомагають створити більш глибокий та особистісно значущий навчальний досвід для учнів, сприяючи їхньому всебічному розвитку.

Також вчителі фізичної культури можуть залучати учнів до процесу самоаналізу та самокерування за допомогою наступних методів, наприклад:

* Ведення щоденника самоконтролю, де учні можуть вести записи своїх фізичних активностей, відчуттів під час вправ та прогресу. Це допомагає їм бути більш усвідомленими щодо своїх досягнень та областей для покращення.

* Встановлення особистих цілей, щоб учні могли визначати короткострокові та довгострокові цілі для свого фізичного розвитку, що спонукає їх до самостійної роботи над їх досягненням.

* Самооцінка та взаємооцінка, коли учні можуть оцінювати свої власні зусилля та результати, а також надавати зворотний зв'язок один одному, що розвиває відповідальність та критичне мислення.

* Рефлексія після занять, тобто проведення коротких сесій рефлексії після фізичних активностей, де учні можуть обговорювати, що вони вивчили та як можуть застосувати ці знання та навички у майбутньому.

* Використання технологій, а саме застосування мобільних додатків або онлайн платформ для відстеження фізичної активності та прогресу, що дозволяє учням мати більш глибокий аналіз своїх досягнень.

Ці методи допомагають учням розвивати навички самоаналізу та самокерування, які є важливими для їх особистісного та фізичного розвитку.

Активний метод навчання залучає учнів та вчителів до безпосередньої участі в освітньому процесі, що підтримує розвиток критичного мислення, креативності, самостійності та відповідальності. Вчителі фізичної культури

заохочуються використовувати динамічні та інтерактивні форми навчання, такі як обговорення, дебати, рольові ігри, аналіз ситуацій, імітаційні ігри та практичні заняття, які мотивують учнів до активної участі та співпраці.

Для активного навчання у фізичному вихованні можна застосувати різноманітні методи, які сприяють залученню учнів та розвитку їхніх навичок. Ось деякі з них: методи вправлення (це практичні методи, які включають повторення різних фізичних вправ для вдосконалення техніки та фізичних якостей); ігровий метод (використання ігор та спортивних ігор, які мотивують учнів до активної участі та співпраці); змагальний метод (організація змагань та конкурсів, які стимулюють учнів до покращення своїх результатів); метод демонстрації (показ виконання вправ вчителем або іншими учнями для наочного навчання та наслідування); словесний метод (використання пояснень, розповідей, лекцій для теоретичного засвоєння матеріалу); методи стандартної та варіативної вправи (застосування стандартних вправ для розвитку певних навичок та варіацій цих вправ для адаптації до різних умов та потреб учнів).

Перелічені методи допомагають створити активне та динамічне навчальне середовище, яке сприяє розвитку фізичних, когнітивних та соціальних навичок учнів. Вони також дозволяють учителям адаптувати заняття до індивідуальних особливостей кожного учня, забезпечуючи ефективне навчання та розвиток.

Інтерактивний підхід у фізичному вихованні акцентує на використанні сучасних засобів комунікації та інформаційних технологій для стимулювання активної взаємодії між учнями та вчителями. Цей підхід передбачає застосування ІКТ, таких як Інтернет-ресурси, електронні навчальні матеріали, мультимедійні засоби та онлайн-курси, що забезпечують легкий доступ до актуальної інформації та роблять процес навчання більш динамічним та змістовним. Також це сприяє обміну культурними та освітніми досвідами на міжнародному рівні.

Приклади способів застосування інтерактивного підходу:

- використання соціальних мереж, тобто залучення учнів до спільнот у соціальних мережах, де вони можуть ділитися своїми спортивними досягненнями, обговорювати ідеї та отримувати зворотний зв'язок;

- використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності, які допомагають учням самостійно контролювати свої тренування та прогрес;
- онлайн-платформи для співпраці, а саме створення проєктів, які вимагають спільної роботи учнів, використовуючи онлайн-інструменти для спільної роботи та обміну ідеями;
- організація віртуальних змагань, де учні можуть змагатися з однолітками з різних країн, розвиваючи при цьому міжкультурне розуміння.

Ще одна передова методика, яка дозволяє гнучко налаштовувати освітній процес відповідно до унікальних потреб і зацікавлень студентів та викладачів – модульний підхід до навчання. Вона передбачає структурування навчального контенту на окремі модулі, кожен з яких охоплює певну тему і може бути вибраний та пройдений залежно від особистих освітніх цілей, рівня знань та бажаного темпу навчання. Такий підхід не тільки сприяє розвитку незалежності, ініціативності, відповідальності та творчості серед учнів, але й забезпечує більшу гнучкість та персоналізацію в освіті. Модульна система навчання вже успішно використовується у багатьох країнах світу, включаючи Фінляндію, Швейцарію, Нідерланди та США, і поступово впроваджується в Україні в рамках реформи НУШ та оновлення концепції професійної підготовки вчителів.

Приклади застосування модульної системи можуть включати:

- індивідуальні навчальні траєкторії, тобто студенти можуть самостійно планувати свій навчальний шлях, вибираючи модулі, які відповідають їхнім кар'єрним амбіціям та особистим інтересам;
- міждисциплінарний підхід заключається у розробленні модулів таким чином, щоб інтегрувати знання з різних дисциплін, забезпечуючи студентам більш широкий освітній досвід;
- використання цифрових технологій (онлайн-ресурсів та платформ) для надання студентам доступу до модулів, що дозволяє їм навчатися в будь-який час і з будь-якого місця;

- проектно-орієнтоване навчання через залучення студентів до реальних проектів, які вимагають застосування знань та навичок, отриманих під час вивчення модулів.

Ці елементи роблять модульну систему навчання ефективним інструментом для підготовки студентів до успішної кар'єри та неперервного особистісного розвитку.

Вчителям модульна система навчання пропонує низку переваг, які сприяють ефективності та гнучкості освітнього процесу, а саме:

1) Індивідуалізація навчання (вчителі можуть адаптувати навчальний матеріал до індивідуальних потреб та рівня знань кожного учня).

2) Гнучкість у плануванні (модульна система дозволяє вчителям більш гнучко планувати уроки та курси, виходячи з освітніх цілей та доступного часу).

3) Ефективне використання часу (вчителі можуть оптимізувати час на викладання, зосереджуючись на конкретних модулях, що потребують більше уваги).

4) Підвищення мотивації учнів (модульна система може збільшити мотивацію учнів, оскільки вони бачать чіткі цілі та можуть відстежувати свій прогрес).

5) Розвиток професійних компетенцій (вчителі мають можливість розвивати власні професійні навички через різноманітність модулів та методик навчання).

6) Оптимізація оцінювання (модульна система спрощує процес оцінювання, дозволяючи вчителям зосередитись на оцінюванні конкретних блоків знань).

Ці переваги роблять модульну систему навчання привабливою для вчителів, оскільки вона допомагає створити більш ефективне та адаптивне навчальне середовище.

Застосування кейс-методу в освітньому процесі підготовки майбутніх вчителів фізкультури дозволяє їм зануритися в аналіз конкретних життєвих випадків, які відображають реальні виклики професії.

Цей метод передбачає розгляд реальних випадків з практики, вирішення проблемних ситуацій, що вимагають від майбутніх вчителів не лише теоретичних знань, а й здатності до критичного аналізу, винахідливості та застосування творчого підходу для пошуку найкращих рішень.

Приклади використання кейс-методу можуть включати:

- рольові ігри, під час яких студенти відтворюють різні професійні ролі, що допомагає їм краще зрозуміти різні аспекти роботи вчителя фізичної культури;

- дискусійні форуми, коли студенти обговорюють кейси на спеціалізованих форумах, де вони можуть обмінюватися думками та стратегіями з колегами та експертами;

- інтерактивні симуляції передбачають використання комп'ютерних програм для моделювання спортивних ситуацій, що дозволяє студентам випробувати різні стратегії та підходи;

- аналіз відеоматеріалів реальних уроків фізичної культури, що сприяє кращому розумінню практичного застосування теоретичних знань.

Ці методики допомагають майбутнім вчителям фізичної культури розвивати необхідні компетенції для ефективної професійної діяльності та підготовки до реальних викликів сучасної освіти.

Залучення Smart-освіти у процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури передбачає інтеграцію новітніх інформаційних та комунікаційних технологій для створення динамічних, багатомедійних та гнучких освітніх просторів.

Ці технології сприяють підвищенню зацікавленості та мотивації студентів, а також покращують якість та ефективність освітнього процесу.

Smart-освіти можуть включати:

- Інтерактивні дошки та сенсорні екрани. Використання інтерактивних пристроїв, які дозволяють студентам та викладачам взаємодіяти з навчальним матеріалом більш активно.

- Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR). Застосування VR та AR для симуляції спортивних ситуацій та занять, що забезпечує глибше занурення в навчальний процес.

- Онлайн-платформи для співпраці. Використання хмарних сервісів та платформ для спільної роботи над проектами та завданнями.

- Мобільні додатки для фізичного виховання. Впровадження мобільних додатків, які допомагають студентам відстежувати свої фізичні показники та прогрес у навчанні.

Ці інструменти та методики дозволяють створити більш ефективне та індивідуалізоване освітнє середовище, яке відповідає сучасним вимогам до професійної підготовки вчителів фізичної культури.

Тож, впровадження Smart-освіти у практичну діяльність майбутнього вчителя фізичної культури може включати наступні кроки:

1. Освоєння та практичне застосування ІКТ.

2. Інтеграція технологій у навчальний план.

3. Розвиток цифрової грамотності.

4. Змішане навчання (комбінування традиційних методів навчання з онлайн-ресурсами та інструментами для створення гнучкого та ефективного освітнього середовища).

5. Оновлення методів оцінювання (впровадження цифрових інструментів для оцінювання, які дозволяють відстежувати прогрес та навички студентів у реальному часі).

Важливо, щоб майбутні вчителі фізичної культури не лише володіли сучасними технологіями, а й розуміли, як їх можна ефективно інтегрувати у освітній процес.

Інтеграція гейміфікації в освітній процес майбутніх вчителів фізичної культури включає застосування ігрових елементів, таких як системи рейтингу, винагороди, значки, рівні та сюжетні лінії. Це сприяє зростанню мотивації студентів, підвищує їхню зацікавленість у навчальному процесі та покращує загальну ефективність освіти.

Гейміфікація може включати:

- Індивідуалізацію навчання (надання студентам можливості вибору власних навчальних шляхів та темпу навчання, що відповідає їхнім інтересам та потребам);
- Соціальні взаємодії (створення умов для співпраці та змагання між студентами, що підсилює соціальний аспект навчання та взаємодопомогу);
- Застосування сюжетних квестів (використання сюжетних завдань, які імітують реальні професійні ситуації, дозволяючи студентам застосовувати теоретичні знання на практиці);
- Цифрові портфоліо (ведення цифрового журналу досягнень кожного студента, що відображає їх прогрес та навички).

Гейміфікація в освіті є ефективним засобом для залучення студентів, підвищення їхньої активності та мотивації до навчання, а також для формування необхідних професійних компетенцій у майбутніх вчителів фізичної культури.

Гейміфікація вважається ефективним методом навчання, оскільки вона використовує ігрові принципи, які природно мотивують та залучають людей. Гейміфікація є корисною в освітньому процесі у зв'язку з підвищенням мотивації студентів до навчання; підвищенням уваги студентів до навчального матеріалу, роблячи процес навчання більш захоплюючим; покращенням засвоєння матеріалу; розвитком критичного мислення; забезпеченням зворотного зв'язку, що дозволяє студентам розуміти свої помилки та успіхи; створення позитивного досвіду. Крім того, гейміфікація може перетворити навчання на позитивний досвід, зменшуючи стрес, створити більш динамічне та залучаюче навчальне середовище, яке може бути особливо корисним для майбутніх вчителів фізичної культури, які прагнуть зробити свої уроки більш активними та цікавими.

Висновки

Теоретичне дослідження, проведене в рамках цієї роботи, виявило глибокий потенціал та значущість інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури, які відповідають високим європейським стандартам. Ці підходи відкривають перед освітньою сферою нові горизонти можливостей,

сприяючи не лише підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців, але й забезпечуючи їх готовність до ефективної адаптації у швидкоплинному освітньому середовищі.

Акцент на практичних аспектах навчання, застосування передових технологій, а також впровадження інтерактивних методів навчання відіграють ключову роль у стимулюванні розвитку креативного мислення та професійних компетенцій викладачів. Це, у свою чергу, сприяє формуванню глибокого розуміння предмету та здатності до інноваційного мислення, що є невід'ємною частиною сучасної освітньої парадигми.

Безперервне дослідження та інтеграція кращих практик у навчальний процес дозволяють досягати високих результатів у підготовці кваліфікованих фахівців. Вчителі, які пройшли таку підготовку, здатні ефективно впроваджувати інноваційні підходи у освітньо-виховний процес, сприяючи розвитку освітньої галузі, відповідності до європейських стандартів.

Література

1. Блудова Ю., Ільїна О. Інноваційні підходи у професійній освіті вчителів фізичної культури за європейськими стандартами. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. № 60. Ч. 1. 2023. С. 32-38.
2. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури та спорту / за ред. В.І. Лозицького. Київ: КНУТД, 2019. 192 с.
3. Ковальчук Н. Інноваційні технології як інструмент професійного розвитку вчителя в умовах реформування освіти. *Педагогічний процес: теорія і практика*. № 1-2. 2018. С. 39-46.
4. Нежива Л. Інноваційні технології в літературній освіті майбутніх учителів початкових класів. *Інноваційні технології навчання мов і спеціальних дисциплін у вищій школі: збірник наукових праць*. Вип. 1. 2020. С. 79-86.
5. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. № 21. 2019. С. 69-72.

6. Романюк С., Романюк О. Інноваційні технології у професійній підготовці сучасного вчителя: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Молодий вчений*. № 7.1 (71.1). 2019. С. 64-69.
7. Черненко Г. Інноваційні підходи в професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи. *Scientific review*. Т. 3. № 24. 2016. С. 23-28.
8. Сікора В.В. Інтерактивна компетентність майбутніх учителів фізичної культури: педагогічні умови її формування. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Харків, 2019. Вип. 47. С. 113-122.
9. Чепелюк А.В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2014. 271 с.
10. Грабик Н.М., Грубар І.Я. Цифрові технології в підготовці вчителів фізичної культури. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Тернопіль, 28 квітня, 2022). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 87-90.

Розділ 7

Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні рухової активності та збереженні здоров'я людини

7.1. Адаптивне фізичне виховання дітей з порушенням інтелекту з участю батьків

Згідно з даними державної статистики, на 2023 рік в Україні зареєстровано ~ 60000 дітей-інвалідів, з них ~ 20000 – діти у віці від 0 до 7 років. Найпоширенішими причинами інвалідності є психічні захворювання, зокрема ті, що пов'язані з інтелектуальними порушеннями. За останні 25 років рівень інвалідності з дитинства збільшився більш ніж у 3 рази і, за прогнозами, збільшуватиметься надалі. Серед порушень у стані здоров'я стійкими розладами функцій, обмеженнями життєдіяльності, порушеннями соціальної адаптації та інтеграції у суспільство найбільш численну групу складають захворювання, пов'язані з руховими – 25,0% та інтелектуальними – 20,4% порушеннями [4].

Порушення інтелекту виражається у зниженні когнітивних функцій дитини та є причиною аномального розвитку її рухової сфери. Ці обмеження заважають у придбанні соціального досвіду та підготовки до самостійного життя. Головною причиною, що ускладнює формування в осіб цієї нозологічної групи рухових умінь і навичок, є порушення моторики [4, 13].

Все це підтверджує актуальність та необхідність пошукових нових шляхів вирішення проблеми посилення педагогічної допомоги дітям з порушенням інтелекту. Одним із шляхів підвищення якості освітнього процесу є залучення батьків у процес адаптивного фізичного виховання.

Відповідно до Конвенції про права дитини, батьки дітей мають переважне право на їхнє навчання та виховання перед усіма іншими особами. Їх прямим обов'язком є формування основ фізичного, морального та інтелектуального

розвитку особистості дитини. На сьогодні орієнтиром для сімейного та громадського виховання дошкільнят є Державний стандарт дошкільньої освіти, який відображає узгоджені соціально-культурні, суспільно-державні очікування щодо рівня дошкільньої освіти. Одним із принципів дошкільньої освіти показаних у стандарті, є співробітництво освітньої організації із сім'єю вихованця, а одним із завдань – забезпечення психолого-педагогічної підтримки сім'ї та підвищення компетентності батьків (законних представників) у питаннях розвитку та освіти, охорони та зміцнення здоров'я дітей.

Сім'я для дитини з інтелектуальними порушеннями – це перше, а іноді майже єдине середовище, що формує її спосіб життя. У той же час, сім'я та освітня установа є двома найважливішими інститутами соціалізації дитини з інтелектуальними порушеннями. Їх грамотна взаємодія є необхідною умовою для всебічного розвитку дитини, особливо дитини, яка має стійкі обмеження у стані здоров'я [5].

Наш інтерес до теми відносин батьків і дітей та їх впливу на розвиток дитини з порушенням інтелекту обумовлений такими причинами:

- невичерпний арсенал специфічних педагогічних засобів і впливів, доступних сім'ї;
- особлива роль мікроклімату в процесі становлення особистості та психофізичного розвитку дитини;
- адекватне залучення батьків у педагогічний процес сприяє, з одного боку, підвищенню його ефективності, з іншого – нормалізації сімейних відносин.

З іншого боку, в ході вивчення цього питання ми зіткнулися з поширеними особливостями сімей, що знижують ефективність педагогічного процесу:

- неадекватний стиль сімейного виховання;
 - нераціональна постановка цілей та завдань виховання дитини;
 - невпевненість в ефективності власних педагогічних впливів на дитину
- [5].

Рішенням проблеми сімей, які виховують дітей з порушеннями психічного розвитку, набуття ними своєї «соціальної ніші» слід шукати не тільки у сфері

реалізації корекційного впливу на дитину, а й у створенні спеціальних маршрутів адресної та комплексної допомоги батькам.

У теорії та методиці АФВ, спеціальної педагогіки, спеціальної психології існує велика кількість публікацій, присвячених вивченню впливу розвитку рухової сфери дітей з порушенням інтелекту на процес їхньої соціалізації та впливу на психічний розвиток в цілому (Колупаєва А.А., 2014; Супрун М., Мельниченко М., 2013; Ярмола Н.А., 2019 та ін.). Не можна не відзначити високу опрацьованість цієї теми у закордонних авторів (Arkhipova S., Maiboroda G., 2013; Duffy B., 2000; Hayakawa K., Kobayashi K., 2011). Всі проаналізовані наукові дослідження підтверджують той факт, що раціональний вплив на рухову сферу дітей з порушенням інтелекту за певних умов є ефективним засобом підвищення рівня їхньої психофізичного розвитку та соціалізації.

Тема особливостей сімей, які виховують дитину з інтелектуальними порушеннями, та сімейного виховання досить докладно вивчена з психологічної та педагогічної точки зору (Бондарь В.І., Засенко В.В., 2007; Вавіна Л.С., 2009; Зозуляк Р.В., 2007; Кравченко Т.В., 2009 та ін.). Ці дослідження відзначають характерні особливості у відносинах у системі батьки-дитина та наголошують на доцільності залучення батьків до освітнього процесу дітей з інтелектуальними порушеннями.

Також не можна не відзначити той факт, що в умовах реалізації Державного стандарту дошкільної освіти освітні установи потребують нових методик і освітніх програм, у тому числі з адаптивного фізичного виховання, які могли б лягти в основу варіативної частини освітньої програми закладу.

Відмінність результатів нашої роботи полягає в абсолютній новизні отриманих наукових фактів про вплив участі батьків у процесі фізичного виховання на рівень психофізичного розвитку дітей з порушенням інтелекту за відсутності раніше виконаних досліджень.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають науково-практичні розробки у наступних напрямках:

- теорія та методика фізичної культури (Круцевич Т.Ю., 2003; Сергієнко Л.П., 2007; Черненко С.О., 2021; Худолій О.М., 2007 та ін.);

- теорія та методика адаптивного фізичного виховання (Бріскін Ю.А., 2006; Гросс Н.А., 2000; Джозеф П. Винник, 2010; Деделюк Н.А., 2014 та ін.);

- наукові праці, присвячені психолого-педагогічним основам навчання (Вітвицька С.С., 2003; Кошманова Т.С., 2000; Філоненко М.М., 2012 та ін.);

- наукові дослідження, в яких розкриваються питання особливостей сімей, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями та їх взаємодію з закладами освіти (Душка А.Л., 2011; Сухіна І.В., 2014; Dyches T.T., Smith T.V., Korth V.V. et al., 2012 та ін.);

- наукові дослідження, в яких розкриваються питання особливостей фізичного розвитку дітей з порушенням інтелекту (Новосьолова Н.А., Шликова А.А., 2004; Синьов В.М., Матвєєва М.П., Рохліна О.П., 2013).

В системі освіти існують різноманітні форми надання кваліфікованої корекційної допомоги дітям з проблемами в інтелектуальному розвитку. Систематична психолого-медико-педагогічна допомога дошкільнятам з порушенням інтелекту, консультативно-методична підтримка їхніх батьків, соціальна адаптація дітей та формування у них передумов до навчальної діяльності здійснюються у відомчих установах Міністерства охорони здоров'я, а також у відомчих установах Міністерства освіти і науки України. Діти з інтелектуальними порушеннями виховуються в закладах дошкільної освіти (ЗДО), установах «початкова школа – дитячий садок» і «школа – дитячий садок» наступних видів:

- компенсуючого, призначеного для навчання дітей з порушенням інтелекту;

- комбінованого, що має як групи для дітей, що нормально розвиваються, так і групи компенсуючого виду для дітей з порушенням інтелекту;

- загальнорозвивального, призначеного для навчання дітей, які нормально розвиваються. У таких освітніх установах можуть виховуватися і діти з легким ступенем розумової відсталості за умови забезпечення їм відповідного супроводу.

Діти з розумовою відсталістю можуть бути прийняті до масових дошкільних установ за рекомендацією спеціалістів, а також за бажанням батьків за умови можливості надання кожній дитині відповідної корекційної підтримки в цій установі або поза нею з обліковими порушеннями у розвитку. Так само ця категорія дітей може бути прийнята до закладів додаткової освіти за згодою батьків.

Основною метою роботи дошкільних установ компенсуючого чи комбінованого видів є створення умов для своєчасного розвитку реальних і потенційних можливостей дитини з особливими потребами до пізнання нового, та її соціалізація.

Діти з інтелектуальною недостатністю становлять найбільшу групу серед дітей із стійкими обмеженнями життєдіяльності. Найбільш поширеною причиною порушення інтелекту є органічне ураження центральної нервової системи на ранніх етапах онтогенезу. Деструктивний вплив органічного ураження ЦНС має системний характер, так як у патологічний процес залучені всі сторони психофізичного розвитку: мотиваційна, соціально-особистісна, рухова; емоційно-вольова сфери, а також сенсорні процеси, мислення, мовлення, пам'ять, увага, діяльність, поведінка. Наслідки ураження ЦНС виражаються у затримці термінів виникнення та якісній своєрідності всіх психічних новоутворень і, головне, у нерівномірності, порушенні цілісності розвитку [14].

Якщо дитина з порушенням інтелекту входить у освітній процес у дошкільному віці, то освітні етапи відповідають основним дошкільним періодам (молодший, середній, старший). Відсутність раннього включення до корекційного освітнього процесу та відсутність своєчасної психолого-педагогічної підтримки в сенситивні періоди дитинства призводить до того, що

«вторинні» відхилення набувають стійких форм, виявляються ознаки «педагогічної занедбаності».

Для цієї нозологічної групи характерні яскраво виражена нерівномірність, фрагментарність розвитку, несформованість способів сприйняття, бідність уявлень, інфантильність, некритичне сприйняття власних дій. З іншого боку, дефіцит корекційно-розвивальних впливів призводить до звуження, малорухливості зони найближчого розвитку цієї категорії дітей. Відсутність спонукаючої соціальної ситуації розвитку та незатребуваність їхніх потенційних здібностей у поєднанні з неможливістю самостійно розгорнути свою власну програму розвитку та знижену мотивацію до пізнавальної діяльності призводить до того, що більшість форм активності перебувають у них в збідненому, а нерідко в редукованому вигляді [11].

Провідна освітня роль належить сім'ї, в якій ця дитина виховується. Фізичному і духовному розвитку дитини науковці [10] надають вирішальне значення не спадковим чинникам, а мікросоціуму, що впливає на дитину. Пізніше буде запроваджене поняття «соціальної ситуації розвитку» щодо різних вікових етапів, у яких описується роль участі батьків у розвитку дитини.

Відносно недавно стали з'являтися дослідження, спрямовані на вивчення залежності батьківського відношення від характеру патології дитини. Слід зазначити, що наукові дослідження [7], присвячені питанням вивчення батьківського відношення та його впливу на дитину, свідчать про наявність залежності цього відношення від особистісних особливостей самих батьків, їхнього життєвого досвіду, емоційної стабільності та меншою мірою від особливостей дітей.

Виділяють наступні особливості сімей дітей, в яких виховуються діти з обмеженнями у стані здоров'я:

1. Кожен із батьків хотів би мати почуття гордості за свою дитину. Для батьків дітей-інвалідів це особливо важливо, тому що їхні діти не можуть за багатьма параметрами не тільки бути кращими за здорових дітей, але просто

скласти їм конкуренцію. З цієї причини потреба пишатися своєю дитиною у батьків дітей-інвалідів залишається незадоволеною.

2. Особливості дітей з порушеннями інтелектуального розвитку не дозволяють батькам повною мірою поринути в «батьківське життя», що передбачає відвідування гуртків та секцій, виїзди з дитиною на громадські заходи, участь у творчих конкурсах. Це є додатковим фактором, що посилює стресовий стан батьків.

3. Дошкільнята з порушеннями інтелектуального розвитку при цілеспрямованій роботі фахівця з фізичної культури можуть бути досить успішними у руховій діяльності: найчастіше у видах рухів, не складних технічно, які не потребують значної інтелектуальної напруги, ці діти можуть перевершувати своїх здорових однолітків.

4. Ефективність рухової діяльності дітей із порушеннями інтелектуального розвитку підвищується, якщо групові вправи вони виконують разом із педагогом.

5. Багато батьків дітей-інвалідів бояться прояву жалості стосовно себе та своїх дітей. Похвала на адресу дитини сприймається як адекватна, тільки якщо вона надходить від фахівців, які можуть професійно оцінити результати її діяльності [7, 13].

Сучасні автори [8] вивчають проблеми сімей, які виховують дітей з вадами в інтелектуальному розвитку, відзначають, що ставлення батьків до цього діагнозу їхньої дитини далеко не однозначне. Ситуація, в якій опиняються батьки, часто вводить їх у стан паніки, апатії та фрустрації. Через дезорганізацію вони самі потребують своєчасної психотерапевтичної допомоги, без якої виявляються нездатними адекватно допомагати дитині. Деякі батьки відмовляються приймати діагноз своєї дитини. Це підтверджують Justin W. Peer та Stephen B. Hillman [21], які опублікували науковий огляд, присвячений вивченню ключових стресових факторів та стійкості до стресу батьків дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Згідно з даними цього дослідження, найбільшу тривогу у фахівців викликає той факт, що унікальна стресова

ситуація, в якій знаходяться батьки, найчастіше негативно відбивається на їхній здатності до раціонального та об'єктивного педагогічного впливу на дитину у виконанні батьківських функцій. Також у дослідженні зазначається, що найбільш ефективними копінг-механізмами для батьків є оптимістичний життєвий стиль і соціальна підтримка.

Ейдеміллер Е., Юстіцкіс В. [8] виділили 5 неадекватних типів сімейного виховання:

- домінуюча гіперпротекція;
- потураюча гіперпротекція;
- підвищена моральна відповідальність;
- емоційне заперечення;
- гіпопротекція.

Фахівці [7, 16] зазначають, що до дітей зі стійкими вадами інтелекту у сім'ях пред'являються, як правило, занижені вимоги, санкції, запити. Дитина зазвичай обмежена у своїй активності. Це сприяє закріпленню невпевненості у собі, несамостійності, що веде до проблеми у спілкуванні, встановленні міжособистісних, міжстатевих контактів. Щоб батьківська любов стала силою, яка формує характер та психічний стан дитини, батьки дітей з інтелектуальними порушеннями повинні мати такі ключові риси:

- мати віру в життя, внутрішній спокій;
- будувати свої стосунки до дитини в очікуванні успіху;
- чітко знати, що дитина не може рости без атмосфери похвали;
- розвивати самостійність своєї дитини.

Розвиток дитини з інтелектуальними порушеннями великою мірою залежить від сімейного добробуту, участі батьків у її фізичному та духовному становленні, різноманітності виховних впливів. Багато батьків можуть допомогти своїм дітям, якщо почнуть застосовувати систему корекційного виховання якомога раніше, оскільки саме перші життя є критичними періодами розвитку, етапом формування «функціональних ансамблів» нервово-психічної діяльності. Необхідно переконати батьків, що дитина відрізняється від нас і зовні

і внутрішньо, вона не хвора, але інша, у неї інші мовлення і система сприйняття, відмінні від наших мотиви та цінності. Тільки в тому випадку, якщо батьки зможуть «відійти» від поняття «хвороби» і сформулюють сприйняття дитини, як особливої, що відрізняється від нас, педагогічний процес зможе перейти на якісно новий рівень [14].

Сучасні дослідження [12] підтверджують, що батькам часто не дістає необхідних знань і умінь у вихованні дитини з особливостями інтелектуального розвитку, що сприяє деструктивності внутрішньосімейних відносин і ускладнює процес соціальної адаптації дитини. Факт появи на світ «особливої» дитини є причиною сильного стресу, який відчувають батьки. Пролонгований стресовий вплив деформуюче впливає на психіку батьків і є вихідною умовою травмуючих змін життєвого укладу.

В даний час в Україні функціонує велика кількість освітніх установ, центрів і батьківських організацій, які здійснюють педагогічну діяльність серед дітей з інтелектуальними вадами. Сучасне суспільство усвідомило проблему дітей з інвалідністю, яка має вирішуватися як з допомогою створення матеріально-технічних умов поліпшення їхньої життєдіяльності, а й у посиленні психолого-педагогічної підтримки сім'ям, які виховують таких дітей.

Дослідження [7, 8], присвячені вивченню стану педагогічної компетентності батьків у вихованні дітей з вадами інтелекту, виявило її недостатній рівень. У ході цього дослідження було проаналізовано результати експерименту, в якому взяли участь батьки дітей з інтелектуальними порушеннями дошкільного віку. Експеримент проводився на базі дитячих садків м. Полтави.

Досвід об'єднання батьків дітей з особливими потребами, їх взаємодії та взаємодопомоги, а також досвід різних акцій, що проводяться подібними об'єднаннями, нерідко демонструє позитивні результати. Часто ініціаторами різних заходів для дітей з інтелектуальними вадами та їхніх батьків виступають освітні установи. Сучасна дошкільна установа має можливість надати кваліфіковану допомогу батькам щодо формування здоров'я їхніх дітей,

підвищення рівня фізичної підготовленості, успішної соціалізації за допомогою занять фізичними вправами. Ця допомога може бути виражена в різних формах взаємодії: організація спільних занять батьків і дітей фізичними вправами, індивідуальні та групові консультації для батьків, обстеження дітей.

Одним з перспективних шляхів підвищення ефективності педагогічного процесу є використання в роботі з батьками новітніх технологій. Спеціаліст з фізичної культури може розробляти і застосовувати такі технології з метою залучення батьків до активної взаємодії у фізичному вихованні їхніх дітей. Як відомо, суть застосування новітніх технологій у фізичній культурі полягає в м'якому впливові на поведінку адресата впливу. У рамках аналізованої проблеми, цей м'який вплив виявляється у проектуванні умов і конструюванні ситуацій, які сприяють вибору батьків, бажаної для педагога поведінки. Також воно полягає в тому, що створювана ситуація виділяє для батьків позитивні сторони бажаної поведінки (як правило, за рахунок усвідомлення можливих перспектив) і доцільність рішення, що приймається. Бажане для педагога рішення чи поведінка батьків стає бажаним і їм самим. Таким чином, педагог і батьки стають союзниками, соратниками у реалізації завдань фізичного виховання дітей, що особливо актуально для роботи з батьками дітей з порушеннями в інтелектуальному розвитку [8].

Прикладом успішної інтеграції батьків у процес фізичного розвитку своїх дітей є частина програми Спеціальної Олімпіади – сімейна програма, яка проводить заходи для спортсменів з ментальними порушеннями. З точки зору Спеціальної Олімпіади, сім'ї, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями, є енергійними та мотивованими провідниками її цінностей та ідей. Вони надають моральну підтримку іншим сім'ям, які мають дітей з інтелектуальними порушеннями. Такі сім'ї можуть забезпечити одне одному неоціненну підтримку через обмін досвідом. Сім'ї – потужний ресурс та ядро Спеціальної Олімпіади, саме вони беруть участь у тренуваннях, суддівстві, супроводі інших спортсменів, зборі коштів, транспортних перевезеннях, навчанні волонтерів. Крім залучення батьків до організації навчально-

тренувальної та організаційної діяльності, в рамках цього проекту в різних регіонах України регулярно проходять фізкультурно-масові заходи, рекреаційні та спортивні свята для осіб з ментальними порушеннями та їхніх батьків [17].

Однією з програм освітньої діяльності, зокрема і для батьків дітей з інтелектуальними порушеннями дошкільного віку, є програма «Абетка спілкування». Програма «Абетка спілкування» – різнобічний теоретичний та практичний психолого-педагогічний курс для розвитку навичок міжособистісної взаємодії дітей від 3 до 6 років з однолітками та дорослими. Ця програма адресована, в першу чергу, фахівцям, які працюють або готуються до роботи з дітьми, педагогам, психологам, соціальним працівникам, вихователям дитячих садків, педіатрам, студентам відповідних ЗВО та факультетів, а також батькам та майбутнім батькам дітей.

Програма «Абетка спілкування» побудована відповідно до навчального плану. Основи розділів курсу практичних занять із формування комунікативних навичок у дітей віком 3-7 років є базисними. Проте зміст цих розділів відповідає особливостям психічного розвитку дітей дошкільного віку. У програмі особлива увага приділяється формуванню у дорослих людей – педагогів, вихователів, батьків – відповідального ставлення до виховання маленької людини, розвитку різних форм контактів дитини, яка живе в цивілізованому суспільстві, а також світом і людьми. Програма вирішує такі завдання:

- формування у дітей уявлення про людські взаємини;
- формування у дітей емоційно-мотиваційних установок стосовно себе, оточуючих, однолітків та дорослих людей;
- формування у дітей уявлень про адекватну поведінку у суспільстві;
- сприяння гармонійному розвитку особистості дитини [3].

Програма «Абетка спілкування» включає такі компоненти:

Теоретичний курс на навчання батьків і фахівців, які працюють з дітьми, які мають особливості комунікативної діяльності, дітей дошкільного віку в умовах сім'ї та колективу, засобам і методам розвитку в дітей навичок

спілкування, а також попередження та корекції можливих труднощів, що виникають у цьому процесі.

Практичний курс для дітей дошкільного віку (від 3 до 6 років), спрямований на формування комунікативних навичок (навчальний план програми).

Методи оцінки ефективності використання програми.

Програма складається з трьох основних розділів: «Впевненість у собі», «Почуття, бажання, погляди», «Соціальні навички». Метою першого розділу програми – «Упевненість у собі» – є допомога дитині в усвідомленні своїх характерних рис і переваг, прийнятті своєї унікальності. Другий розділ програми – «Почуття, бажання, погляди» – покликаний сформувати осмислене переживання власних емоцій та розвинути навички емпатії. Третій розділ «Соціальні навички» передбачає навчання дітей естетично цінним формам і способам комунікації з іншими людьми [3].

Один із способів підвищення якості педагогічного процесу в умовах сімейного виховання – навчити батьків дітей з інтелектуальними порушеннями засобам, методам і методичним прийомам, які вони зможуть застосовувати у процесі виховання своєї дитини. Для вирішення цього завдання у педагогічній практиці історично склалися такі методи:

Моделювання різних побутових ситуацій. Дитина розвивається, спостерігаючи за щоденними подіями у домі: приготування їжі, прання білизни, розмова батьків по телефону тощо. Для того, щоб «особлива» дитина засвоїла ці ситуації, щоб вона почувала себе в них комфортно, батьки можуть створювати подібні ситуації та навчати дитину елементарним діям: як потрібно брати телефонну трубку, куди натискати, як ввічливо відповісти на дзвінок, що дає дитині певний досвід, що поступово накопичується, готує її до самостійного життя.

Ігровий метод: використання сюжетно-рольових ігор; ігор, що моделюють поведінку; розігрування домашніх спектаклів; розвивальні та рухливі ігри. Гра – це осмислена діяльність, тобто сукупність осмислених процесів, об'єднаних

єдністю мотиву. Гра є найважливішою самостійною діяльністю дитини і має велике значення для її фізичного та психічного розвитку, становлення індивідуальності та формування колективу. Гра захоплює дитину, приносить їй радість, викликає позитивні почуття та переживання, задовольняє її інтереси у відображенні життєвих вражень.

Зміна обстановки. Виїзди на природу, прогулянки лісом, на озеро тощо. На природі діти з інтелектуальними порушеннями почуваються більш розкутими, де вони не відчують тиску міста, правила поведінки у якому жорстко регламентовані. Крім емоційної розрядки такі поїздки мають освітнє значення. Ознайомити дитину з флорою та фауною; дати основу екологічних знань та техніки безпеки; навчити збирати ягоди, гриби тощо.

Виконання доступних дитині творчих завдань: намалювати, виліпити із пластиліну чи глини, вирізати з паперу, розфарбувати картинку, зробити аплікацію та ін.

Тісне співробітництво фахівців та сім'ї. Проведення консультативних зборів батьків і спеціалістів, на яких розробляється траєкторія розвитку для дитини. Фахівці можуть у консультативній формі допомогти скласти план домашнього виховання, поставити цілі та допомогти батькам підібрати засоби та методи для їх вирішення, на що потрібно звернути увагу.

Театр. У цьому методі зосереджено багато важливих моментів для соціальної адаптації, оскільки дитина набуває знання через діяльність. Вистава, створена батьками, має особливу енергію. Діти можуть безпосередньо взаємодіяти з героями у домашній обстановці. Якщо це лялькова вистава, це надає їй особливої сили, адже можна створити не лише ляльку, можна ще самим і написати казку, обговорити якусь проблему, що актуальна в даний момент, і казковим шляхом знайти шляхи вирішення цієї проблеми [3, 9].

Перебуваючи у взаємодії зі своєю дитиною, батьки починають краще її розуміти, намагатися знаходити творчі вирішення проблем, що виникають. Важливою стороною роботи з сім'ями «особливих» дітей є створення громадських об'єднань дітей-інвалідів.

Одним із дієвих способів надання допомоги сім'ї, яка виховує дитину з інтелектуальними вадами, є «батьківський клуб». Батьківський клуб, як об'єднання батьків, які виховують дитину з особливостями розвитку, ставить перед собою такі завдання:

- Сприяння формуванню адекватного сприйняття батьками своєї дитини: важливо відійти від поняття «хвороби» та перейти до поняття «особливих законів розвитку».

- Сприяння формуванню сприятливого мікроклімату в сім'ї, що сприяє максимальному розкриттю особистих, творчих і соціальних ресурсів, що є у дитини.

- Формування партнерських взаємин батьків із навчальним закладом, що дозволяють реалізувати принцип взаємозв'язку та взаємодоповнення знань, що отримуються у ЗДО та сім'ї.

- Сприяння особистісному та соціальному розвитку батьків, формування навичок соціальної активності та конструктивності [5, 10].

Традиційні форми роботи з батьками дітей з обмеженими можливостями:

- індивідуальні консультації з питань розвитку дитини;
- організація виїзних заходів;
- освітні семінари;
- психологічні тренінги;
- громадські акції;
- прес-клуби та круглі столи;
- публікації досвіду виховання дитини на сім'ї;
- зустрічі із представниками влади;
- заняття в системі «Дитина-Батьки-Спеціаліст»;
- участь в експертизі динаміки розвитку дитини [9].

Батьківські клуби, як правило, працюють у наступних напрямках:

Освітній напрям. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – сформувати у батьків адекватне сприйняття дитини, прийняття її особливостей, темпу та своєрідності розвитку. Ці заходи здійснюються в індивідуальній і

груповій формах за допомогою лекційних та семінарських занять, а також занять у системі «Дитина-Батьки-Спеціаліст».

Психотерапевтичний напрям. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – зниження рівня психоемоційної напруги, формування позитивного образу майбутнього для дитини та сім'ї загалом. Заходи цього напрямку здійснюються в індивідуальній та груповій формах з використанням сучасних методів психотерапії та психологічного консультування: релаксаційний практикум, казкотерапія, арттерапія, данс-терапія, формопластика, евритмія та ін. Завдяки заходам психотерапевтичного напрямку батьки стають більш спокійними, схильними до співробітництва, сприймають майбутнє досить конструктивно, виявляють бажання до змін. Відзначається і значна стабілізація психоемоційного стану у дітей.

Соціально-тренінговий напрям. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – навчання батьків адекватним та ефективним формам поведінки у різних соціальних ситуаціях і відносинах. Заходи цього напрямку здійснюються переважно у груповій формі. На заняттях моделюються різноманітні соціальні ситуації та конструюються нові форми соціальної поведінки. Завдяки заходам цього напрямку батьки долають соціальну тривогу та невпевненість, набувають гнучкості поведінки та реагування, стають більш комунікативно-компетентними.

Правове спрямування. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – придбання батьками правової грамотності щодо цивільного законодавства щодо дітей-інвалідів та їхніх сімей. Батьки вивчають закони, конвенції, постанови. Знання, набуті на заняттях та у процесі самостійного вивчення законодавства, допомагають батькам змінювати життєві ситуації, покращувати умови життя дитини та сім'ї.

Інтеграційний напрям. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – громадська самореалізація батьків, зміна ставлення до них у суспільстві. Батьки узагальнюють досвід виховання «особливих» дітей у сім'ї, беруть участь у діалозі із засобами масової інформації, у прес-клубах та круглих

столах, публікують свої статті. Завдяки цьому формується відчуття причетності до суспільного життя, соціальної значущості, що істотно відбивається на розвитку дитини [3].

Основною метою нашого дослідження є підвищення рівня психофізичного розвитку дітей із порушенням інтелекту. У ході вивчення наукової літератури ми з'ясували, що необхідними умовами підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей із порушенням інтелекту в умовах дошкільного навчального закладу є:

- підвищення компетентності їхніх батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання;
- забезпечення необхідного обсягу рухової активності дитини.

Реалізація цих умов та напрям педагогічного процесу загалом залежить від рівня компетентності батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання своїх дітей. Підвищення компетентності батьків у питаннях виховання та розвитку своєї дитини – одне із завдань, яке має вирішуватись у ході роботи з батьками в рамках освітньої установи. Для того, щоб освітній процес був максимально ефективним, необхідно забезпечити раціональну взаємодію освітнього закладу, в якому навчається дитина та її батьки. Цими обставинами був продиктований зміст нашого дослідження, основними компонентами якого є спільні заняття батьків із їхніми дітьми з адаптивного фізичного виховання та семінари з батьками на теми, пов'язані з особливостями АФК дітей із порушенням інтелекту. Також на цих семінарах проводився аналіз майбутнього спільного заняття дітей із їхніми батьками.

Тривалість одного заняття дорівнювала 60 хвилин. Тривалість семінару складала 30 хвилин. Спільне заняття дітей та їхніх батьків тривало 30 хвилин. Заняття проводились 2 рази на тиждень. Цей графік занять був визначений відповідно до рекомендацій, отриманих від фахівців, які працюють у ЗДО, побажаннями висловленими на батьківських зборах потенційними учасниками експериментальної групи (рис. 1).

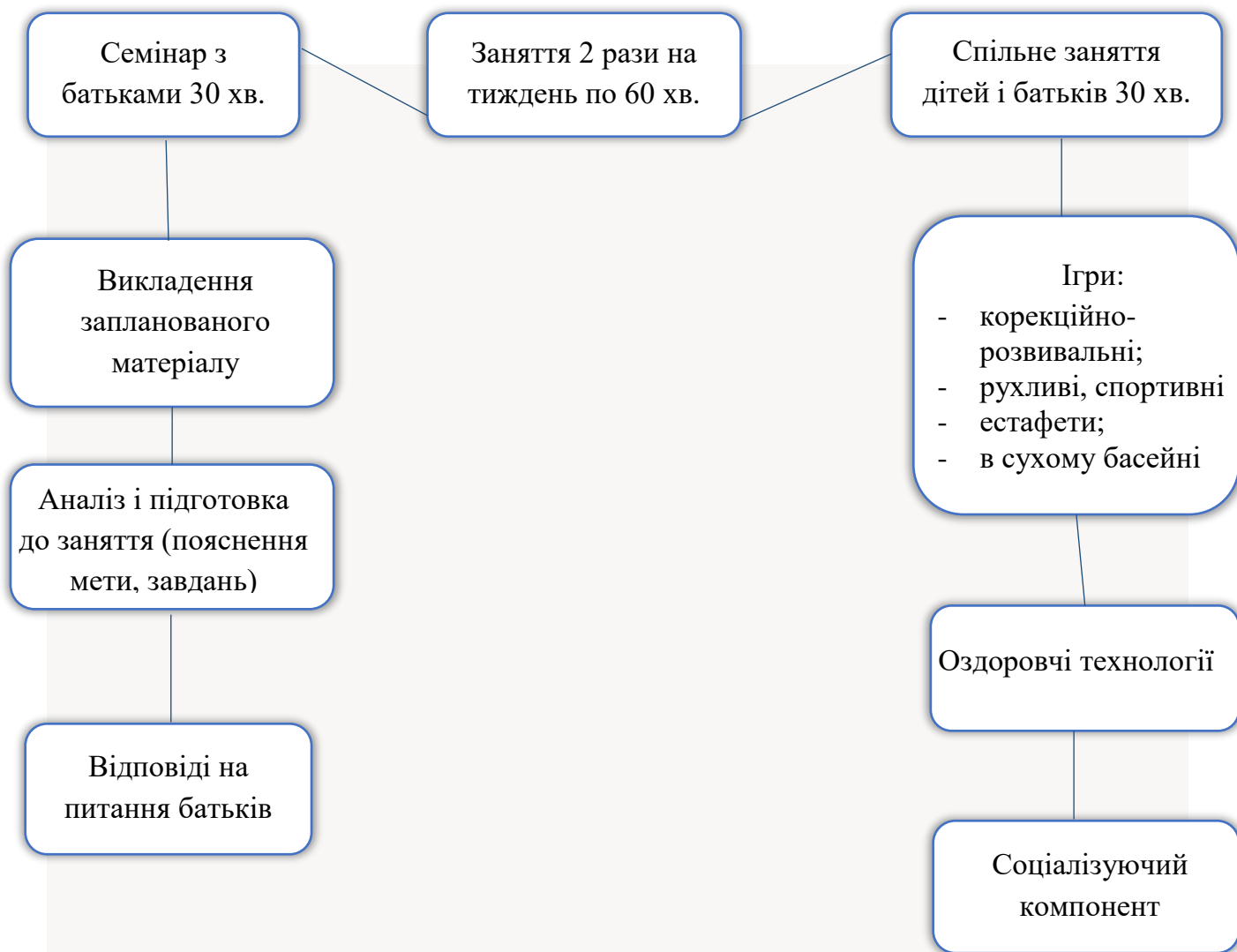


Рисунок 1. Схема залучення батьків дітей із порушенням інтелекту у процес АФВ

Відмінні риси процесу залучення батьків дітей з порушенням інтелекту у процес АФВ:

- реалізація всіх її компонентів здійснюється спільно з батьками дітей;
- кожне заняття включає проведення міні-семінарів з батьками, на яких аналізується зміст майбутнього заняття (його завдання, використовувані засоби та методи), де реалізується дидактичний принцип зв'язку теорії з практикою.

Наше дослідження спрямоване на вирішення наступних завдань:

- Розвиток комунікативних навичок дітей з порушеннями інтелекту.
- Підвищення ролі сім'ї у розвитку дітей з порушеннями інтелекту.
- Вдосконалення навичок спілкування з дорослими людьми у дітей з порушеннями інтелекту.
- Засвоєння соціальних ролей дітьми з порушеннями інтелекту.
- Нормалізація психоемоційного стану дітей із порушеннями інтелекту.
- Підвищення компетентності батьків дітей із порушеннями інтелекту у сфері АФВ.

Методика залучення батьків у процес АФВ включає такі засоби і методи:

- корекційно-розвивальні рухливі ігри та ігри в сухому басейні;
- спортивні ігри та їх елементи;
- психогімнастика з використанням пантомімічних етюдів та ігор;
- сюжетно-рольові ігри;
- дихальна гімнастика;
- міні-семінари з батьками;
- оздоровчі засоби.

У таблиці 1 представлений план та зміст 12 практичних спільних занять з АФВ для дітей з інтелектуальними порушеннями та їхніх батьків. Слід зазначити, що цей план був складений відповідно до тематичних планів освітніх семінарів для батьків, особливостей стану здоров'я дітей експериментальної групи.

Таблиця 1. План і зміст практичних занять з АФВ дітей з порушеннями інтелекту спільно з батьками

Зміст практичних занять з АФВ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Основні принципи організації занять з АФВ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Форма одягу, правила особистої гігієни	+	+										
Правила запобігання травматизму на заняттях з АФВ	+	+				+		+			+	
Засоби оперативного контролю за самопочуттям дитини на заняттях АФВ та ФК			+	+			+					
Рухливі ігри для розвитку уваги	+			+					+			+
Рухливі ігри у розвиток пам'яті		+			+						+	
Рухливі ігри та фізичні вправи для розвитку координаційних здібностей	+		+			+	+			+		
Рухливі ігри та фізичні вправи для розвитку швидкісних здібностей					+				+		+	
Рухливі ігри та фізичні вправи для розвитку тонкої моторики		+					+					+
Використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з АФВ				+				+		+		+
Використання спортивних ігор та їх адаптація для занять з АФВ з урахуванням особливостей контингенту				+		+			+		+	
Використання пантомімічних етюдів на заняттях з АФВ			+				+					+
Використання елементів психогімнастики на заняттях з АФВ		+			+				+	+		
Використання ігор та вправ у сухому басейні на заняттях з АФВ			+	+			+			+	+	
Використання різних варіантів естафет на заняттях з АФВ					+	+		+				
Використання музичного супроводу на заняттях з АФВ			+							+		
Профілактика та корекція патологічних змін опорно-рухового апарату					+			+				+

Використання елементів хореографії, ритміки та танцювальної терапії на заняттях з АФВ		+		+	+			+		+		
Використання елементів дихальної гімнастики на заняттях з АФВ	+		+					+		+		+
Формування сенсорних еталонів на заняттях з АФВ					+	+			+			+
Розвиток комунікативних функцій в дітей із інтелектуальними порушеннями на заняттях з АФВ		+		+							+	+
Використання елементів казкотерапії на заняттях з АФВ						+						
Використання оздоровчих технологій на заняттях з АФВ		+				+					+	
Застосування методу колового тренування на заняттях з АФВ				+					+			+

Корекційно-розвивальні рухливі ігри.

Рухливі ігри мають дуже широкий спектр впливу на всі системи організму і більшість якостей особистості, що створює можливість впливу на всі сфери життєдіяльності дитини з порушенням інтелекту. Причиною ефективності рухливих ігор є та обставина, що вони функціонально навантажують весь організм дитини, всі її органи та системи, структурно їх створюючи, формують та вдосконалюють.

Цілеспрямоване емоційне ігрове навантаження надає стимулюючий вплив на організм дитини з інтелектуальними порушеннями та сприяє задоволенню природної потреби у русі. Рухлива гра не просто засіб профілактики гіпокінезії, а й засіб відновлення здоров'я, зміцнення всіх функцій організму, розвитку фізичних здібностей.

Особлива цінність рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями полягає у можливості одночасного впливу на моторну і психічну сфери. Швидка зміна ігрових ситуацій пред'являє підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції та нестандартності дій. Ігри

змушують мислити раціональніше, реагувати на дії партнерів, пристосовуватися до оточуючого середовища. Дитині, яка грає, доводиться проявляти ситуативне мислення, вибирати з безлічі можливих операцій одну, яка, на її думку, може принести успіх. Чим різноманітніша інформація, що надходить у мозок, і чим більший її обсяг, тим інтенсивніше включаються психічні процеси. Саме тому за допомогою гри у дитини з порушенням інтелекту розвивають сприйняття, мислення, увагу, уяву, пам'ять, моторику, мовлення, підвищуючи розумову активність, а, отже, когнітивну діяльність загалом. Ефект цей досягається за рахунок поліфункціональності рухливих ігор, коли корекція рухових порушень (просторового орієнтування, точності, ритму, узгодженості рухів, рівноваги та ін.) ініціює активну діяльність мозку, збережених аналізаторів, психічних функцій, вегетативних систем, що забезпечують рух [2].

Спортивні ігри.

Одним із важливих компонентів дослідження є спортивні ігри та їх елементи. Вони проводяться спільно з батьками. Усі ігри адаптовані під умови спортивної зали дошкільного навчального закладу та можливостей дітей з інтелектуальними порушеннями.

Спортивні ігри, запропоновані для використання в експерименті: «Волейбол на підлозі 5x5 з надувним м'ячем», «Піонербол м'яким м'ячем», «Міні-футбол з м'яким м'ячем», «Баскетбол за спрощеними правилами з низькими кільцями», «Бочче» та ін. [6, 15].

Психогімнастика з використанням пантомімічних етюдів та ігор.

Одним із компонентів дослідження є психогімнастика з використанням пантомімічних етюдів та ігор. Термін «психогімнастика» можна трактувати як у широкому, так і у вузькому значенні. У широкому – це курс спеціальних психокорекційних занять, спрямований на формування та корекцію різних сторін психіки дитини: пізнавальних, емоційно-вольових, емоційно-особистісних. У вузькому значенні – це спеціальні психокорекційні техніки, в основі яких лежить використання рухової експресії як головний спосіб комунікації в групі.

Використання психорегулюючих та психом'язових завдань можливе лише за умови індивідуального підходу, оскільки вибір конкретних вправ, їх дозування та метод пояснення завдання, враховуючи особливості контингенту, продиктований не метою та завданнями педагогічного процесу, а можливостями, клінічною картиною та бажанням самої дитини.

Для забезпечення ефективного виконання цих завдань слід виконувати методичні вимоги:

- вправи виконуються дитиною самостійно;

- після виконання вправи запитуємо дитину про її відчуття, намагаємося отримати від неї зворотний зв'язок: виконання цієї умови сприяє спонуканню до самоспостереження та фіксації відчуттів;

- заохочувати до самостійного повторення дитиною вправ протягом дня.

Основний набір психогімнастичних вправ та ігор, що використовуються в експерименті, модифіковані Чистяковою М.І. [20]. Цей варіант психогімнастики широко поширений у нашій країні, використовується в дитячій та підлітковій клініці. Будучи невербальним методом психологічної корекції, психогімнастика передбачає вираження переживань, емоційних станів, емоційних проблем з допомогою рухів, міміки, пантоміміки, танцю, гри.

Чистякова М.І. [20] виділила 4 фази занять:

1. Мімічні та пантомімічні етюди. Основною метою цих занять є зображення окремих емоційних станів, пов'язаних із переживаннями тілесного та психічного комфорту та дискомфорту. Діти знайомляться з елементами виразних рухів: мімікою, жестами, позою, ходом.

2. Етюди та ігри, спрямовані на вираження окремих властивостей особистості та емоцій, метою яких є моделювання поведінки персонажів з тими чи іншими рисами характеру, закріплення та розширення вже отриманих дітьми відомостей про соціальну компетентність, привернення уваги дітей до всіх компонентів виразних рухів одночасно.

3. Етюди та ігри, що мають терапевтичну спрямованість на певну дитину і на групу в цілому. Мета – корекція настрою, окремих рис характеру дитини, тренінг моделювання стандартних ситуацій.

4. Фаза психом'язового тренування, основною метою якого є зняття емоційної напруги, навіювання бажаного настрою та поведінки.

У кожне заняття експерименту були включені етюди, що відповідають двом умовам: не займають багато часу, доступні дітям за змістом.

Виділяють три основні етапи психогімнастики: навчальний, корекційний та закріплюючий. Основні завдання: навчання дітей спеціальним вправам для зняття напруги; навчання здатності висловлювати свої почуття, емоційні стани невербальними методами та розуміти невербальну поведінку оточуючих [20].

Сюжетно-рольові ігри.

Сюжетно-рольова гра є найважливішим компонентом дослідження, спрямованої на соціалізацію дитини з інтелектуальними порушеннями. Сюжетно-рольова гра комплексно впливає на розвиток особистості дитини, розвиває інтелектуальні, духовні, моральні, естетичні якості, формує особистість загалом. За допомогою гри дитині надається можливість змоделювати, проаналізувати та відчувати ті ситуації, що можуть виникнути у реальному житті. Це є своєрідною «репетицією» майбутнього самостійного життя. У цьому виді ігрової діяльності діти з обмеженими можливостями засвоюють побутові навички самообслуговування, спілкування з однолітками, особливості гендерних ролей. У грі діти вчаться дотримуватись правил, які є прототипом норм суспільного порядку, правил суспільства як соціальної системи, в яку належить інтегруватися дитині, а потім адаптуватися, щоб почуватися невід'ємною і значущою частиною соціальних відносин.

Сюжетно-рольову гру заведено відносити до творчих ігор. Цей факт говорить про те, що при цьому виді ігрової діяльності дитина має величезний арсенал творчих можливостей і відносну свободу вибору дій, що в результаті може вирішити підсумок гри. Існують також і види цього типу ігрової діяльності: діалогічні, режисерські, театралізовані. Усі вони мають свою специфіку.

Змістом гри є стосунки між людьми і людьми, людьми і тваринами тощо, тому хід гри спрямовується таким чином, щоб діти могли створювати моделі цих відносин. Для сюжетно-рольової гри характерна велика кількість дій, що передають рольові відносини дитини до інших учасників гри. Роль у грі не тільки позначається і має конкретну назву, але й має розгорнуту рольову промову, звернену до інших учасників гри, коли дитина звертається від імені ігрового персонажа. Таким чином, через мовлення розкривається сутність рольових відносин. Дії в грі згорнуті, короткі, одна дія змінюється іншою, утворюючи динамічний довгий сюжет і, найголовніше, суспільні сюжети займають у грі основне місце. У дошкільнят з порушенням інтелекту під впливом спеціально організованої спільної освітньо-ігрової діяльності формуються: довільне сприйняття, знання про навколишній світ, розуміння сенсу казкової розповіді, довільність пам'яті, розвиваються елементи уяви, а поєднання різних видів діяльності у процесі сюжетно-рольової, театралізованої гри сприяє розвитку емоційної, мовної, рухової, пізнавальної сфер дитини [19].

У нашому дослідженні застосування сюжетно-рольових ігор було засноване на їх етапному формуванні. На першому етапі відбувалось знайомство із соціальними ролями, що задіяні у конкретній грі. Для першого етапу, як предмет дії, пропонувалось використовувати щось близьке та цікаве для дитини. На другому етапі відбувалось закріплення соціальних ролей. Для закріплення розуміння ролі спеціалізація змінювалась, тоді як домашнє завдання для підготовки до заняття потрібно було написати вдома з батьками (список необхідних завдань). На третьому етапі гра входила у свою заключну стадію та максимально ускладнювалась.

Дихальна гімнастика.

Сучасні дослідники [18] сходяться на думці, що дія дихальної гімнастики заснована на тому факті, що дихання – це система, що піддається довільному управлінню, а, отже, використання дихальних вправ сприяє:

- розширенню функціональних резервів;
- розвитку психомоторних здібностей;

- покращенню узгодженості сигнальних систем;
- удосконаленню центральних координаційних зв'язків;
- розширенню можливостей ЦНС;
- прискоренню процесу формування нових рухових дій.

Використання довільного дихання у поєднанні з цілеспрямованою м'язовою діяльністю служило засобом підвищення аеробних та анаеробних можливостей дитячого організму, удосконалення механізмів адаптації, стимуляції психічного та психомоторного розвитку дітей, поліпшення інтегративної діяльності мозку.

Також необхідно відзначити важливість дихальної координації для мовного дихання – невід'ємної частини мовленнєвого розвитку, що у дітей із порушенням інтелекту здебільшого має ознаки дефіцитарності та недорозвинення.

Цей компонент включав такі елементи і види дихальної гімнастики:

- дихальні вправи статичного та динамічного характеру;
- елементи методики дихальної гімнастики О. Стрільникової;
- елементи методики трифазного дихання О. Лобанової [18].

Засоби, методи та елементи дихальної гімнастики, що використовувались у дослідженні, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Засоби дихальної гімнастики, що використовуються на спільних практичних заняттях з АФВ для дітей з порушенням інтелекту та їхніх батьків

№	Зміст вправи
Вправи, спрямовані на вдосконалення координації дихання	
1	Регуляція дихання через ніс і рот з різними варіантами їх співвідношення.
2	Диференціювання частоти, глибини, темпу та ритму дихання.
3	Звукомовленнєві завдання.
4	Координація дихання з ЗРВ.
5	Зміна типу дихання.
6	Диференціювання сили, тривалості та характеру вдиху та видиху.

7	Зміна тривалості затримки дихання після вдиху, видиху.
Вправи, спрямовані на полегшення дихання	
1	Виконання дихальних вправ у поєднанні з ЗРВ у повільному темпі.
2	Резистивний тренінг.
3	Гіпоксичне тренування.
4	Режими гіпервентиляції та гіповентиляції.

Міні-семінари з батьками.

Така форма спілкування з батьками була обрана для ведення освітньої роботи в галузі адаптивного фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями, яка у поєднанні із спільними заняттями батьків з їхніми дітьми сприяла підвищенню компетентності батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання. Основною перевагою цієї форми слід вважати її невелику тривалість. Подібні заняття не стомлюють і не перевантажують батьків, що сприяло гарному засвоєнню матеріалу та збереженню позитивного емоційного настрою.

Проведення семінарів безпосередньо перед практичними заняттями з дітьми забезпечувало реалізацію одного з основних засад педагогіки – зв'язку теорії з практикою.

Основна мета семінарів: сформувати в батьків розуміння необхідності розвитку рухової сфери дітей із порушенням інтелекту підвищення ефективності процесу соціалізації. Для цього на семінарах вирішувались такі завдання:

- розширення теоретичної бази знань про особливості спілкування з дитиною з легким ступенем розумової відсталості;
- формування навичок організації занять із дітьми з легким ступенем розумової відсталості;
- формування усвідомленого підходу до організації дозвілля дитини з легкою розумовою відсталістю.

Тривалість занять приблизно 30 хвилин. Вони проходять у формі бесіди та поділені на 3 частини. У першій частині семінару розкривається одна з підготовлених тем. Список тем і короткий зміст семінарів представлені у таблиці 3. У другій частині семінару проходить аналіз майбутнього практичного заняття, на якому розбираються поставлені завдання та відповідні засоби та методи їх вирішення, а також обговорюється роль батьків на майбутньому занятті. Залежно від тематики та змісту заняття вони можуть виступати в ролі: помічників, які займаються, спостерігачів, ведучих, учасників ігор. У заключній частині заняття фахівець відповідає на запитання батьків, слухає їхні побажання та пропозиції для проведення наступного семінару.

Таблиця 3. Теми освітніх семінарів із батьками дітей із порушеннями інтелекту

№	Тема семінару	Зміст семінару
1	Поняття АФВ	Мета, завдання АФВ; компоненти АФВ; принципи АФВ
2	Соціалізація дитини з інтелектуальними порушеннями	Поняття «соціалізація» та «інтеграція». Вплив фізичного розвитку дитини з інтелектуальними порушеннями на її соціалізацію
3	Соціальна ситуація розвитку	Поняття «соціальної ситуації розвитку»; педагогічні стилі, їх характеристика та вплив на соціалізацію дитини з інтелектуальними порушеннями
4	Емоційно-вольова сфера дитини з інтелектуальними порушеннями	Особливості емоційно-вольової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями; формування мотивації до рухової діяльності у дітей з інтелектуальними порушеннями
5	Гра – провідна діяльність дитини	Концепція гри; класифікація ігор; особливості ігрової діяльності дітей з інтелектуальними порушеннями; ігри на заняттях з АФВ
6	Гіподинамія та гіперкінезія	Етіологія, патогенез, ризики виникнення захворювань та їх профілактика
7	Кризова ситуація на заняттях з АФВ	Розбір найбільш типових кризових ситуацій, що виникають під час занять з АФВ з дітьми з інтелектуальними порушеннями та способи їх попередження та подолання

8	Фізичні здібності	Характеристика та класифікація фізичних здібностей; сенситивні періоди розвитку; лімітуючі фактори розвитку у дітей з інтелектуальними порушеннями; координаційні можливості як фундаментальні фізичні можливості
9	Фізичне навантаження	Концепція навантаження; дозування навантаження; вплив фізичного навантаження на системи організму; поняття «перевтома»; характеристика ознак втоми
10	Перевтома центральної нервової системи у дітей з інтелектуальними порушеннями	Поняття «ЦНС»; характеристика втоми ЦНС та впливу цього фактора на якість заняття з АФВ та поведінку дитини; профілактика перевтоми ЦНС
11	Навчання рухових дій	Принципи, методи, засоби, методичні прийоми навчання рухових дій
12	Адаптивний спорт осіб з інтелектуальними порушеннями	Поняття «Адаптивний спорт», його мета, завдання, принципи; існуючі види адаптивного спорту для осіб з інтелектуальними порушеннями; спортивні дисципліни спорту осіб з інтелектуальними порушеннями

Також протягом усього часу дослідження батькам пропонується виконати 6 творчих завдань, теми завдань представлені у таблиці 4.

Таблиця 4. Теми творчих завдань для батьків дітей з інтелектуальними порушеннями

Теми творчих завдань для батьків дітей з інтелектуальними порушеннями	
1	Підберіть 5 ігор для вирішення педагогічних розвивальних завдань.
2	Підберіть 5 ігор для вирішення корекційних завдань.
3	Адаптуйте існуючу спортивну гру під можливості своєї дитини.
4	Придумайте сценарій для сюжетно-рольової гри.
5	Складіть та намалюйте смугу перешкод для своєї дитини, проходження якої вирішуватиме розвивальні та корекційні завдання.
6	Складіть доріжку здоров'я для наступних умов: домашні умови (міська квартира); свіже повітря (міський парк, дитячий майданчик); заміська ділянка; ліс.
7	Напишіть сценарій дитячого свята, присвячений дню народження Вашої дитини, що включає засоби АФВ.

Виконання цих завдань дозволило батькам не лише краще усвідомити процес підготовки до заняття та його методологію, а й збагатити свій арсенал засобів адаптивного фізичного виховання. Перевірка цих завдань відбувалась у вигляді індивідуальних консультацій, при чому інструктор заохочував саму спробу батьків виконати завдання незалежно від результату, тобто якість виконання завдання не оцінювалась, але результат обговорювався, а інструктор пропонував зміни та обґрунтовував їх необхідність. За умови адекватного результату підібрані ігри, отримані сценарії, комплекси вправ рекомендувались для використання на самостійних заняттях зі своєю дитиною [10].

Після проведення дослідження можна говорити про ефективність залучення батьків дітей із порушенням інтелекту у процес адаптивного фізичного виховання.

Зміна рівня компетентності батьків експериментальної групи.

Тестування батьків проводилося на початку педагогічного експерименту та наприкінці. Розроблений нами бланк тестування містив 20 питань із різних розділів АФВ. Зміст усіх питань стосувався адаптивного фізичного виховання та розвитку дітей із порушенням інтелекту. Результати тестування знань у галузі АФВ до та після проведення занять представлені у таблиці 5.

Таблиця 5. Результати тестування батьків на предмет знань у галузі АФВ

Ініціали батьків	Кількість правильних відповідей на початку експерименту	% правильних відповідей на початку експерименту	Кількість правильних відповідей в кінці експерименту	% правильних відповідей в кінці експерименту
В. Т. В.	11	55	19	95
Г. М. І.	7	35	19	95
Д. Е.В.	6	30	18	90
І. Т. М.	5	25	17	85
К. М. Г.	8	40	19	95
К. М. О.	8	40	18	90

Л. Б. А.	10	50	20	100
Р. О. А.	9	45	18	90
С. А. Л.	9	45	18	90
Х. Е. В.	13	65	20	100

Отримані результати до та після занять порівнювалися за допомогою математичного критерію достовірності відмінності для пов'язаних вибірок. Показники достовірно різні, що відображено у таблиці 6.

Таблиця 6. Показники розрахунків критерію значущості для результатів тестування батьків дітей ЕГ

Результат	N	$x \pm S_x$	Гіпотеза	Рівень значущості	Статистичний висновок
До	10	8,6±4	$H_0: Me_x = Me_y$	P=0,00016	P≤0,05
Після	10	18,6±2	$H_1: Me_x \neq Me_y$		

Розрахунок критерію значущості проводився за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Як видно з таблиці 6, після проведення занять за запропонованою методикою 100 % батьків набрали більше 90 % правильних відповідей, що відповідає критерію 90–90. А відтак ми можемо стверджувати про вирішення освітнього завдання, що у свою чергу є підтвердженням підвищення компетентності батьків дитини з інтелектуальними порушеннями експериментальної групи у питаннях адаптивного фізичного виховання.

Зміна батьківських установок у батьків дітей ЕГ.

Одним із завдань, яке вирішувалось протягом дослідження, є нормалізація відносин між батьками та дітьми. Для вивчення впливу запропонованих засобів на сімейні стосунки ми використовували методику PARI, яка дозволила визначити та оцінити батьківські настанови. На рисунку 2 зображено діаграму, на якій відображено динаміку змін батьківських установок в експериментальній групі.



Рисунок 2. Динаміка змін батьківських установок

У таблиці 7 відображені результати аналізу даних отриманих щодо батьківських установок за допомогою методики PARI на початку і в кінці педагогічного експерименту у батьків дітей експериментальної групи.

Таблиця 7. Показники батьківських установок у батьків ЕГ на початку та в кінці педагогічного експерименту

Досліджувані установки	N	Середній показник $x \pm S_x$	Середній показник до	P-value	Статистичний висновок
Вербалізація (спонукання словесних проявів)	10	13,6±2,3	16,1±2,1	P=0,036	P≤0,05
Розвиток активності дитини	10	13,9±2,1	17,6±1,3	P=0,001	P≤0,05
Надмірна суворість	10	11,6±1,8	8,9±1,1	P=0,001	P≤0,05
Ухилення від контакту з дитиною	10	9,9±1,4	6,1±1,4	P=0,003	P≤0,05
Надмірна турбота	10	14,5±1,2	9,2±1,1	P=0,0001	P≤0,05
Створення зайвої безпеки	10	16,2±1,3	14,1±1,3	P=0,005	P≤0,05
Прагнення прискорити розвиток дитини	10	17,6±1	16,8±1	P=0,12	P≥0,05

Отримані дані було проаналізовано з використанням критерію Вілкоксона для пов'язаних вибірок.

З таблиці 7 і рисунка 2 видно, що всі показники батьківських установок, що вивчаються, зазнали змін. Оскільки всі зміни є позитивними, ми маємо право говорити про їх оптимізацію. Практично у всіх ознаках відмінності статистично достовірні. Показово, що єдиною ознакою, зміни якої статистично не підтвердилися, це «прагнення прискорити розвиток дитини». Це можна пояснити тим, що високе значення цієї ознаки характерне для батьків, які активно займаються розвитком своїх дітей. Зважаючи на той факт, що запропоновані заняття та контроль за фізичною активністю своєї дитини сприймалися батьками експериментальної групи як можливість для активізації її розвитку, ми можемо говорити про те, що подібний результат можна вважати закономірним. Більше того, на графіці ми можемо спостерігати мінімальну тенденцію до зниження цього показника, а, отже, констатувати, що включення батьків у процес фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями не викликало негативних зрушень у цій ознаці батьківських установок. У решті установок спостерігається виразна позитивна тенденція, яка має позитивно позначитися на педагогічному процесі всередині сім'ї та на відносинах між батьками та дітьми.

Оцінка продуктивності уваги дітей КГ та ЕГ.

Рівень розвитку продуктивності уваги дітей контрольної та експериментальної груп оцінювався нами за допомогою методики коректурної проби. Результати оцінки середніх показників контрольної та експериментальної груп на початку і в кінці педагогічного експерименту представлені в таблиці 8. Діти обох груп показали низький вихідний рівень продуктивності уваги порівняно з однолітками, які нормально розвиваються, що є характерною особливістю для цієї нозологічної групи, тому що обумовлено структурою первинного дефекту. Для визначення рівня достовірності відмінностей між показниками експериментальної та контрольної груп був використаний непараметричний критерій Вілкоксону для незалежних вибірок, оскільки для оцінки показників у методиці використовуються бали.

Таблиця 8. Оцінка достовірності відмінності рівня продуктивності уваги у КГ та ЕГ

Результат	N	$x \pm S_x$	Гіпотеза	Рівень значущості	Статистичний висновок
ЕГ до	10	3,4±0,2	$H_0: Me_x = Me_y$ $H_1: Me_x \neq Me_y$	P=0,9	P≥0,05
КГ до	10	3,4±0,2			
ЕГ після	10	5,2±0,2		P=0,01	P≤0,05
КГ після	10	3,6±0,2			
ЕГ до	10	3,4±0,2		P=0,02	P≤0,05
ЕГ після	10	5,2±0,2			

У ході аналізу даних, отриманих на початку педагогічного експерименту, значення P-value склало 0,9, що більше 0,05, отже, вихідний рівень розвитку продуктивності уваги в контрольній та експериментальній групах можна вважати рівним. Аналіз даних, отриманих наприкінці педагогічного експерименту, продемонстрував рівень значимості рівний 0,01, що менше 0,05, отже, результати, продемонстровані у тесті, спрямованому на визначення продуктивності уваги, в експериментальній групі статистично достовірно кращі за результати контрольної групи.

Також ми провели аналіз результатів експериментальної групи до і після проведення дослідження. Нами використовувався непараметричний критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок, і критерій значущості становив 0,02 – це означає, що досліджувані показники статистично достовірно нерівні, отже використання запропонованих засобів сприяє підвищенню рівня продуктивності уваги у дітей з інтелектуальними порушеннями.

Приріст середнього показника в експериментальній групі для цього тесту становив 53%. Однак, незважаючи на виражену динаміку, рівень продуктивності уваги у дітей ЕГ залишається вкрай низьким порівняно з показниками дітей, що нормально розвиваються.

Оцінка рівня стійкості уваги дітей КГ та ЕГ.

Методика коректурної проби дозволяє оцінити і рівень розвитку такої характеристики уваги, як стійкість. Вихідний рівень стійкості уваги в

контрольній та експериментальній групах виявився очікувано низьким порівняно з дітьми того ж віку, що нормально розвиваються. Низький рівень розвитку уваги в цілому є характерним для дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями та накладає відбиток на всю їхню діяльність: побутову, ігрову та навчальну. У таблиці 9 представлені дані математичного аналізу результатів контрольної та експериментальної груп. Для визначення рівня достовірності відмінностей було використано критерій Вілкоксона для незалежних вибірок.

Таблиця 9. Оцінка достовірності відмінності стійкості уваги в контрольній та експериментальній групах до та після проведення експерименту

Результат	N	$x \pm S_x$	Гіпотеза	Рівень значущості	Статистичний висновок
ЕГ до	10	2,2±0,2	$H_0: Me_x = Me_y$ $H_1: Me_x \neq Me_y$	P=0,91	P≥0,05
КГ до	10	2,2±0,2			
ЕГ після	10	4,8±0,8		P=0,04	P≤0,05
КГ після	10	3,6±0,5			
ЕГ до	10	2,2±0,2		P=0,03	P≤0,05
ЕГ після	10	4,8±0,8			

Як видно з таблиці 9, в результаті аналізу даних, отриманих на початку педагогічного експерименту, значення P-value склало 0,91, що більше 0,05, отже, вихідний рівень стійкості уваги в контрольній та експериментальній групах можна вважати рівним. Порівняння даних КГ та ЕГ, отриманих наприкінці експерименту, виявило рівень значимості рівний 0,04, що менше 0,05, отже, результати, продемонстровані в тесті, в експериментальній групі статистично достовірно кращі за результати контрольної групи. Порівняння результатів ЕГ, отриманих на початку з результатами, отриманими після проведення дослідження, продемонструвало приріст досліджуваного показника стійкості уваги на 54%. Отже, використання залучення батьків у процес адаптивного фізичного виховання сприяє підвищенню рівня стійкості уваги у дітей з порушенням інтелекту.

Оцінка простої зорово-моторної реакції.

Оцінка простої візуально-моторної реакції проводилася за допомогою комп'ютерної методики OZO. Порівняння результатів вихідного та досягнутого рівнів розвитку ПЗМР у контрольній та експериментальній групах до початку проведення педагогічного експерименту та після, представлене у вигляді таблиці 10. Досліджуваний показник цікавий для нас не як складовий компонент швидкісних здібностей, а як показник стану центральної нервової системи дітей.

Таблиця 10. Оцінка достовірності відмінності рівня розвитку ПЗМР

Результат	N	$x \pm S_x$	Гіпотеза	Рівень значущості	Статистичний висновок
ЕГ до	10	0,79±0,18	$H_0: Me_x = Me_y$ $H_1: Me_x \neq Me_y$	P=0,58	P≥0,05
КГ до	10	0,75±0,17			
ЕГ після	10	0,68±0,15		P=0,43	P≥0,05
КГ після	10	0,74±0,19			
ЕГ до	10	0,79±0,18		P=0,04	P≤0,05
ЕГ після	10	0,68±0,15			

Вихідний рівень у ЕГ та КГ досить низький, що є характерним для дітей з порушенням інтелекту, так швидкість ПЗМР залежить від стану та функціонування ЦНС, яка внаслідок раннього органічного ураження має дефектну основу. Для визначення рівня достовірності відмінностей у результатах КГ та ЕГ було використано параметричний критерій Стюдента для незалежних вибірок. Аналіз вихідного рівня розвитку швидкості ПЗМР у КГ та ЕГ показав, що результати статистично достовірно рівні, тому що значення P-value становило 0,58, що більше 0,05.

Аналіз досягнутого рівня швидкості ПЗМР у КГ та ЕГ також не виявив статистично достовірних відмінностей. Це можна пояснити тим, що проста зорово-моторна реакція є скоріше показником функціонального стану ЦНС і з урахуванням підвищеної реактивності нервової системи у дітей з інтелектуальними порушеннями ми вважаємо отримані дані досить інформативними. Так, показники експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту змінились на 8%. Статистично достовірна різниця

між показниками вихідними і досягнутими в ЕГ, рівень значимості становив 0,04, а середній показник поліпшився на 14 %. Виходячи з цього можна зробити непрямий висновок про те, що стан ЦНС дітей ЕГ на момент закінчення експерименту був кращим, ніж на початку.

Зміна добового об'єму рухової активності дітей КГ та ЕГ.

В якості у отримання даних про об'єм та режим рухової активності дітей КГ та ЕГ нами був обраний метод математико-статистичної обробки даних, отриманих в результаті експерименту з використанням апаратних засобів (фітнес-трекер Xiaomi Mi-Band із вбудованим крокоміром). Нами були проаналізовані дані рухової активності дітей обох груп, отримані протягом дослідження. Дані аналізу представлені у таблиці 11.

З таблиці 11 видно, що середні значення добового обсягу рухової активності в учасників контрольної та експериментальної груп на початок експерименту достовірно рівні. Порівнюючи показники після закінчення занять, ми бачимо явну тенденцію до збільшення кількості локомоцій на добу в учасників експериментальної групи, відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп статистично достовірні.

Таблиця 11. Середні показники обсягу рухової активності контрольної та експериментальної груп до початку експерименту та після

n=10	ЕГ до $x \pm S_x$	КГ до $x \pm S_x$	P-value	ЕГ після $x \pm S_x$	КГ після $x \pm S_x$	P-value
1	6023±116	6117±185	P=0,61	7714±247	6281±147	P=0,0002
2	6114±231	6328±159		7654±214	6531±240	
3	6210±146	5937±262		7453±158	6324±236	
4	5962±174	5981±218		7326±133	6014±147	
5	6241±138	6219±137	Стат.висновок	7531±129	5939±259	Стат.висновок
6	6411±140	6489±147	P≥0,05	7208±147	6287±278	P≤0,05
7	6178±213	6645±156		7037±184	6473±189	
8	6346±287	5876±121		7859±213	6013±169	
9	6129±166	6347±112		7743±134	7045±237	
10	5768±134	6133±176		7694±218	6532±251	

Приріст середнього показника ЕГ склав 18% і досяг 75% від мінімальних показників здорових дітей. У свою чергу, це підтверджує припущення про те, що раціональне залучення батьків дітей з порушенням інтелекту у процес адаптивного фізичного виховання сприяє підвищенню якості цього процесу.

Варто відзначити той факт, що в ході аналізу режиму дня, отриманого нами з фітнес-трекерів, було відзначено, що істотна частина приросту середніх показників обсягу рухової активності в ЕГ була багато в чому досягнута завдяки зміні режиму у вихідні дні та зміни підходу батьків до організації дозвілля своїх дітей, що, у свою чергу, є наслідком зміни ставлення батьків до фізичного виховання дитини з порушенням інтелекту, а, отже, позитивною зміною у її соціальній ситуації розвитку.

Отже, узагальнення отриманих експериментальних даних дозволяє зробити висновок, що залучення батьків дітей дошкільного з порушенням інтелекту у процес адаптивного фізичного виховання сприяє:

- підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей дітей із інтелектуальними порушеннями;
- поліпшенню функціонального стану ЦНС дітей із порушенням інтелекту;
- підвищенню компетентності батьків дітей із порушенням інтелекту у питаннях адаптивного фізичного виховання;
- оптимізацією батьківських установок, а, отже, нормалізації відносин між батьками та дітьми;
- підвищенню добового обсягу локомоцій у дітей з порушенням інтелекту, а, отже, позитивної зміни їхнього рухового режиму.

Таким чином, отримані дані підтверджують раніше сформульовану гіпотезу, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей із порушенням інтелекту можна досягти у вигляді створення таких умов: підвищенні компетентності їхніх батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання; забезпеченні необхідного обсягу рухової активності дитини; нормалізації відносин батьків та дітей.

Повноцінне та найефективніше використання процесу залучення батьків дітей з порушенням інтелекту у процес адаптивного фізичного виховання можливе в умовах дошкільного навчального закладу. Це зумовлено можливістю здійснення міждисциплінарної інтеграції за умов освітнього закладу. Без злагодженої роботи команди фахівців, до якої входять: інструктор з адаптивної фізичної культури, психолог, старший вихователь, вихователь – реалізація подібної методики повному обсязі практично неможлива. Відмінною особливістю й одночасно головною складністю в її реалізації є залучення батьків, а точніше залучення батьків до систематичних спільних занять зі своїми дітьми, що передбачає додаткове навантаження на них, оскільки вимагає сил і звільнення часу для занять. Ця обставина говорить про доцільність попередньої роботи з батьками, на підставі якої буде здійснено відбір до групи тих, хто займається. Саме на цьому етапі спеціалісту з адаптивної фізичної культури необхідна допомога фахівців. На практиці це виглядає наступним чином: вихователь, старший вихователь і психолог – фахівці, які регулярно або систематично контактують з батьками дитини, доводять до них відомості про можливість участі в цьому процесі, що дозволяє їм підвищити свою компетентність у питаннях фізичного виховання своєї дитини, потенційно здатної підвищити її рівень соціалізації та психофізичного розвитку. Подальша роль фахівців полягає у моніторингу психофізичного стану дитини та забезпеченні зворотного зв'язку батьки-інструктор з адаптивної фізичної культури.

У результаті проведеного дослідження було виявлено умови, виконання яких сприяє підвищенню його ефективності:

- відвідування семінарів та занять батьками мають бути регулярним. Якщо така можливість відсутня, то інструктор може провести заняття у парі з дитиною, проте подібна ситуація має бути винятком, а не тенденцією;

- у ході проведення семінарів та практичних занять фахівець з адаптивної фізичної культури повинен пам'ятати про те, що головною метою є не

проведення конкретного заняття, а підвищення компетентності батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання своєї дитини;

- матеріал, розказаний у ході конкретного семінару, повинен відображати зміст майбутнього заняття, і навпаки, у ході практичного заняття батьки повинні мати можливість застосувати знання, отримані у ході семінару. Цей підхід сприятиме закріпленню матеріалу завдяки виконанню педагогічного принципу зв'язку теорії з практикою;

- важливо пояснити батькам, що ті знання, які вони набувають у ході реалізації запропонованих заходів, потрібні не для успішного проходження запропонованого комплексу занять, а для регулярного та систематичного застосування в процесі виховання своєї дитини.

Для успішної реалізації запропонованої методики важливо розуміти, що її головною метою є підвищення психофізичного розвитку дитини з порушенням інтелекту. У досягненні цієї мети під час її реалізації підвищується рівень знань батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання, тому що залучення їхніх дітей у цей процес дозволить зробити його безперервним та раціональним. Очевидно, що для підвищення залучення батьків необхідно спонукати їх до рефлексування над рівнем розвитку рухової сфери дитини. Для вирішення цього завдання пропонується ведення щоденника добової активності дитини. Фіксація добової активності здійснюється за допомогою фітнес-трекерів із вбудованим крокоміром. Перевагою цього способу є те, що він дає можливість об'єктивно оцінити активність своєї дитини протягом дня, зіставити отриманий результат з необхідним обсягом та зробити певні висновки. Дотримання вищеписаних рекомендацій допоможе уникнути складнощів, які можуть виникнути в ході реалізації процесу залучення батьків дітей з порушенням інтелекту у процес адаптивного фізичного виховання та сприятиме підвищенню її ефективності.

Література

1. Адаптивне фізичне виховання: *навч. посібник* / уклад.: Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Бабачук Ю.М., Богініч О.Л. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку. К. : Мандрівець, 2014. 224 с.
3. Балагурова І.В., Юрасова Т.А. Парціальна програма соціально-емоційного розвитку дошкільників «Абетка спілкування» для дітей дошкільного віку. Запоріжжя – Енергодар, 2011. 19 с.
4. Бочелюк В.Й., Турубарова А.В. Психологія людини з обмеженими можливостями. *Навч. посіб.* К. : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
5. Булдович М., Бадь Н. Гармонія: книга для батьків і вихователів. К. : «Шкільний світ», 2008. 128 с.
6. Гета А.В. Адаптивна фізична культура: методологія і розвиток у сфері вищої освіти. *Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвинутої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом.* Монографія; за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 481-506.
7. Голдобіна К.Б. Шляхи побудови гуманних взаємин батьків і дітей. Приоритетні напрямки роботи дошкільної освіти на 2011-2012 н.р. Запоріжжя: ЛПС, 2011.
8. Ейдемільер Е., Юстіцкіс В. Психологія та психотерапія сім'ї. К., 2018, 672 с.
9. Калуська Л.В. Абетка чеснот української дитини. Тернопіль, 2007. 136 с.
10. Колодійчук Т.П., Дрина І.Г. Я серед людей. Соціально-комунікативні тренінги / упор. Шаповал Т.А. К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 128 с.
11. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. К.: Освіта, 1998. 255 с.
12. Лопатіна О.О. Скребцова М.В. 50 уроків про чесноти для занять з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку. Х., 2008. 238 с.

13. Москаленко Н.В., Ковтун А.О., Алфьоров О.А., Кравченко О.І., Малойван Я.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: *навчальний посібник*. Дніпропетровськ, 2013. 137 с.
14. Мухін В.М. Фізична реабілітація. *Підручник*. 3-тє вид., перероб. та доп. К.: Олімп. л-ра, 2009. 488 с.
15. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. *Конспект лекцій* для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В. Радченко. Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.
16. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: *навч.-метод. посіб.* Старобільськ, 2015. 153 с.
17. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: *навч.-метод. посіб.* для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.
18. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (*методичні рекомендації* для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів : ФестПрінт, 2018. 31 с.
19. Федорова М.А. Сюжетно-рольова гра як засіб виховання моральних цінностей дошкільника. *Сталий розвиток: проблеми та перспективи* / за заг. ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: вид-во «Полісся», 2015. С. 164-170.
20. Чистякова М.І. Психогімнастика / за ред. М.І. Буянова. 2-е вид. К.: Наука, 1995. 160.
21. Justin W. Peer, Stephen B. Hillman, Emma Van Hoet. Повний текст. 2015, *Adultspan Journal*, № 2, Р. 90-99 <https://doi.org/10.1002/adsp.12007>

7.2. Основи маркетингу і менеджменту в галузі фізичного виховання та спорту

З кожним роком фізична активність і спорт все більшою мірою проникають у повсякденне життя людей повсюдно зростає кількість спортивних клубів і організацій, збільшується число людей, які прилучаються до спорту, росте кількість і якість спортивних засобів масової інформації. В умовах глобалізації економічних відносин, волі пересування людей і обміну інформацією, постійно збільшується число спортивних уболівальників, які є присутніми на змаганнях особисто, які спостерігають за ними по телебаченню, які слухають радіотрансляції або звертаються до комп'ютерних мереж.

Спортивний маркетинг являє собою складову частину загального маркетингу, яка має свої специфічні риси та особливості. Зокрема, у полі зору спортивного маркетингу попадають такі особливі об'єкти і відносини, як уболівальники, спонсори, купівля-продаж спортсменів, масовий спорт, спортивний бізнес, здоровий спосіб життя й багато чого іншого.

У сфері масового (рекреативного) спорту, одержали широке поширення такі види як шейпінг, аеробіка й інші оздоровчі системи. Вони збирають величезну кількість активних учасників за рахунок надання оздоровчих послуг населенню напрацьовуються величезні кошти, оборот оцінюється сотнями мільйонів доларів.

Обслуговування і керування галуззю, постійно вимагає ретельного вивчення інтересів і потреб, які займаються фізичною культурою й спортом. Для їх найбільш повного та оптимального задоволення, необхідні серйозні дослідження виробництва та споживання товарів, послуг, впровадження нових технологій і ін. Це під силу тільки маркетингу, який забезпечує постійну адаптацію й інноваційне підприємництво як у цілому на ринку, так і в його галузевому секторі.

Маркетинг у спорті та рекреації спрямований на вивчення можливостей для успішної реалізації програм активності (тренінгу, уроків рекреації, ігор,

змагань, екскурсій, оздоровчих акцій), і забезпечення при цьому максимального прибутку.

У процесі маркетингу досліджуються:

а) спортивні клуби, суспільства, групи людей, об'єднаних спільними інтересами;

б) програми активності, як задовольняють ці інтереси, і ті цінності, які досягаються в результаті реалізації цих програм;

в) місця, умови й атмосферу реалізації програм;

г) питання популяризації програм активності з позиції учасників, організаторів, спонсорів і меценатів;

д) інтереси глядачів. Звертається увага й на супутні атрибути (позначення приналежності): знаки, кольори, прапори, емблеми, назви, пісні (гімни), "уніформи" (майки, шарфи, кепки й таке інше), а також на іміджі, який відображає конкретні програми активності.

Маркетинг у спорті і рекреації це шанс, виклик і створення умов для здійснення реальних програм, для повсякденної роботи в області фізичної культури й спорту. Все більше переконливим стає той факт, що немає спорту й рекреації без маркетингу, а спорт і рекреація це унікальні маркетингові комунікації. Тому в період переходу до ринку й безпосередньо в його умовах необхідно все більш широке застосування маркетингу, що може стати гарантом ефективності спорту.

Маркетинг необхідний як реальний засіб виживання і позитивного розвитку спортивно-оздоровчих організацій усіх форм власності. Саме маркетинг сприяє тому, щоб зробити стихійний ринок фізкультурно-оздоровчих послуг цивілізованим, їхні пропозиції – адекватними попиту і його перспективам. Маркетинг гарантує стійкість розвитку організаціям і закладам спортивно-оздоровчого профілю.

Існує безліч визначень маркетингу, так як погляди вчених-маркетологів у визначенні маркетингу розбігаються. Із всієї множини можна запропонувати наступне визначення, яке досить повно розкриває суть явища. Маркетинг –

комплексна система організації виробництва і збуту продукції, орієнтована на задоволення потреб конкретних споживачів і отримання прибутку на основі дослідження і прогнозування ринку, вивчення внутрішнього і зовнішнього середовища підприємства, розробки стратегії і тактики поведінки на ринку за допомогою маркетингових програм.

Фізкультурно-спортивний маркетинг є частиною об'єктивної реальності, невід'ємною складовою життєдіяльності сучасного суспільства, його необхідність і ефективність обумовлені сучасним рівнем розвитку ринкових відносин, фізкультурного руху і діючими соціокультурними традиціями суспільства може використовуватися як на рівні окремих спортивно-оздоровчих організацій і їх структурних підрозділів, так і на регіональному і державному рівнях. Він може використовуватися не лише в комерційному, але й в державному і недержавному секторах галузі є управлінською концепцією, оскільки в ній закладена логіка послідовної реалізації основних функцій управління: аналіз внутрішнього і зовнішнього середовища спортивно-оздоровчої організації, програмування ринкової і спортивно-оздоровчої діяльності, її реалізацію, контроль, оцінку як самих видів діяльності, так і їх результатів представляє собою вид соціального управління попитом, пропозицією і реалізацією фізкультурно-оздоровчих послуг перш за все в інтересах споживачів, а також фізкультурних організацій, суспільства в цілому і держави ставить своїм основним завданням – формування купівельної поведінки клієнтів спортивно-оздоровчих організацій таким чином, щоб вони ставали постійними клієнтами фізкультурно-оздоровчих послуг і при цьому надавали перевагу тим організаціям, які найбільш ефективно використовують маркетинг та його можливості.

Разом з тим, домінуюче положення у маркетингу послуг набуває необхідність врахування соціальних факторів. Оскільки значна частина споживачів послуг сфери фізкультурно-оздоровчих послуг – діти, підлітки, молодь, яка навчається, пенсіонери, інваліди, фізкультурно-оздоровча робота з ними є одним із пріоритетних напрямів державної соціальної політики. В цих

умовах принцип ринку «витрати – прибуток» поступається місцем основному принципу соціальної політики – «витрати – соціальні пріоритети». Все це дозволяє з упевненістю стверджувати, що маркетинг у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг може розглядатися як особлива форма соціальної роботи.

Ринок у сфері фізичної культури та спорту виконує наступні функції:

- регулювання і задоволення потреб населення в товарах і послугах;
- підвищення якості товарів і послуг через конкуренцію;
- поглиблення та розширення сфери діяльності, тому що попит породжує

нові структури;

- регулювання цін на товари та послуги через чинність закону вартості.

В даному випадку, говорячи про ринок, маємо на увазі не місце торгівлі та систему суспільних відносин, а ринковий попит – попит на товари (в тому числі послуги та інші об'єкти маркетингу).

Загальновідомо, що маркетинг і маркетингові технології значною мірою застосовуються у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг. Це пов'язано з тим, що саме з аналізу загальної і фізичної культури особистості маркетинг починається та їх формуванням завершується. Водночас, починаючи з вивчення способу життя, маркетинг «на виході» реалізації проекту або програми фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням має формувати певний спосіб життя. Це означає, що маркетинг у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг є потужною й інтегрованою технологією соціально-культурних нововведень, важливою складовою загальної культури і духовного життя сучасного суспільства.

Насьогодні домінуюче положення у маркетингу послуг набуває необхідність врахування соціальних факторів. Оскільки значна частина споживачів послуг сфери фізкультурно-оздоровчих послуг – діти, підлітки, молодь, яка навчається, пенсіонери, інваліди, фізкультурно-оздоровча робота з ними є одним із пріоритетних напрямів державної соціальної політики. В цих умовах принцип ринку «витрати – прибуток» поступається місцем основному принципу соціальної політики – «витрати – соціальні пріоритети». Все це

дозволяє з упевненістю стверджувати, що маркетинг у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг може розглядатися як особлива форма соціальної роботи.

Оскільки попит є ключовим поняттям маркетингу, можна розкрити дане вище визначення через функції маркетингу стосовно попиту. З цієї точки зору маркетингова діяльність полягає в тому, щоб: 1) передбачити попит, 2) задовольняти його і 3) керувати ним [2].

Маркетингова діяльність повинна забезпечити:

- надійну, достовірну і своєчасну інформацію про ринок, структуру і динаміку конкретного попиту, смаки і переваги покупців, тобто інформацію про зовнішні умови функціонування фірми;
- створення такого товару, набору товарів (асортименту), що більш повно задовольняє вимоги ринку, чим товари конкурентів;
- необхідний вплив на споживача, на попит, на ринок, що забезпечує максимально можливий контроль сфери реалізації.

Маркетинг у сфері фізичної культури та спорту – це маркетинг, пов'язаний з організацією фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи з населенням. У соціально-економічному сенсі фізична культура і спорт розглядаються дослідниками як сфера послуг. А фахова діяльність суб'єктів цієї сфери трактується як така, що втілюється у специфічному результаті – послугі фізичної культури і спорту.

Фізкультурно-спортивна послуга являє собою діяльність фахівців з фізичного виховання і спорту, пов'язану з використанням специфічних економічних ресурсів і спрямовану на досягнення бажаного стану організму людини засобами фізичної культури і спорту [3].

Ці послуги належать до класу соціально-культурних, тобто послуг, які забезпечують задоволення духовних, інтелектуальних потреб та підтримання нормальної життєдіяльності споживача. Цим підкреслюється важлива суспільна роль фізичної культури і спорту як дієвих засобів підвищення загальної культури людини.

Структура системи послуг і заходів, що надаються організаціями фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи:

1. Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі послуги:

- урок або заняття з фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- ранкова гімнастика (дошкільні навчальні заклади, школи-інтернати);

- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- години фізичної культури у групах подовженого дня (загальноосвітні навчальні заклади);

- заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- дні здоров'я і фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади).

2. Спортивно-масові послуги:

- змагання «Перші кроки» (дошкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнські спортивні ігри школярів «Старти надій» (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання за комплексними тестами оцінки стану фізичної підготовленості «Зміна» (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання з футболу на призи клубу «Шкіряний м'яч» (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада для дітей-сиріт і дітей, які залишились без піклування батьків (школи-інтернати).

3. Спортивні заходи:

- навчально-тренувальні заняття (позашкільні навчальні заклади);

- навчально-тренувальні збори (позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада школярів (загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада учнів професійно-технічних навчальних закладів(професійно-технічні та позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання «Повір у себе» (школи-інтернати для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку);

- змагання з різних видів спорту районного (міського), обласного, республіканського, міжнародного рівня (позашкільні навчальні заклади) [8].

Надання цих послуг відбувається у вільний від роботи, навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, у санаторно-курортних закладах, оздоровчо-спортивних таборах. Сфера оздоровчих, фізкультурно-спортивних послуг останнім часом набуває динамічного розвитку. Однак наявна матеріальна база за багатьма параметрами не відповідає характеру і масштабу попиту. Крім того, у багатьох верствах населення бракує належного розуміння важливості цієї справи, формуванню якого мали б прислужитися система виховання, соціальна реклама, активна діяльність суб'єктів бізнесу щодо просування своїх послуг на ринок [5].

Складовою частиною ринку освітніх послуг являється маркетинг фізичного виховання. Поняття «освітній маркетинг» С.Г. Телстова трактує як один із напрямів діяльності з управління навчальним закладом в умовах ринкової економіки, який забезпечує дослідження попиту на освітні послуги та певні знання понад встановлені державою стандарти, впливає на розвиток освітніх потреб громадян шляхом розроблення й впровадження концепції надання їм якісного освітнього продукту [10]. Концепція маркетингу освітніх послуг передбачає, що головне завдання освітніх установ – визначити потреби та інтереси споживачів, пристосуватися до того, щоб задовольняти їх, чим зберігається та збільшується благополуччя споживачів освітніх послуг і забезпечуються довгострокові вигоди самого навчального закладу.

Виходячи із цього, одним з основних напрямів маркетингової діяльності в галузі фізичної культури буде: визначення потреб, побажань, інтересів і можливостей потенційних і реальних осіб, що бажають займатися фізичною культурою [11].

Потреби, побажання, інтереси і можливості людей в заняттях фізичною культурою дуже розбіжні, і різниця залежить від середовища проживання конкретної особи. Одні живуть в мегаполісах і містах середньої величини, другі – в невеличких містах, а треті – в сільській місцевості. В кожних з цих адміністративних одиниць відношення та підхід до занять фізичною культурою радикально відрізняється один від одного. В мегаполісах і середніх містах надзвичайно розвинута структура дозвілля: велика кількість кінотеатрів, розважальних закладів, кафе, інтернет-клубів, дискотек. В невеличких містах вибір закладів значно менший, а в сільській місцевості іноді навіть не має вибору. Чим менший населений пункт, тим менша пропозиція наявних розважальних послуг. Крім того, в сільській місцевості людина у вільний від роботи і навчальних занять час, повинна займатись домашнім господарством. Таким чином, наявність вільного часу для занять фізичною культурою в міській і сільській місцевості різна, як і сам вибір затрати свого часу на заняття фізичною культурою або на розважальні заклади [7].

З іншої сторони у містах існує достатня кількість спортивних закладів різної спрямованості, що дає можливість вибору занять в залежності від інтересів і побажань. В сільській місцевості прослідковується недостатність спортивних клубів, секцій, гуртків, тому людина змушена займатись не цікавим для неї видом спорту або не займатись взагалі.

І тому не можна застосувати єдиний підхід для виявлення потреб, побажань та інтересів населення. Так як на запитання, що може підвищити мотивацію до занять фізичною культурою і які проблеми потрібно вирішити, щоб підвищити мотивацію відповіді в різних регіонах будуть суттєво відрізнятись. А тому і підхід має бути більш гнучким, з урахуванням всіх особливостей регіону.

Загальновідомо, що фізичні навантаження сприятливо впливають на загальне самопочуття, серцево-судинну, м'язову, дихальну системи організму. Зникає нервово напруження, що накопичилося, підвищуються тонус нервових центрів і їх регулююча функція. Кожне заняття з фізичного виховання має на

меті відновлення життєвих сил і зміцнення здоров'я кожного, хто займається фізичними вправами та спортом.

Фізичне виховання є обов'язковим компонентом Державного стандарту та Закону України про фізичну культуру і спорт, який регламентує організацію фізичного виховання в усіх ланках системи освіти. Уроки з фізичної культури є обов'язковими в усіх навчальних закладах будь-якого рівня. Але на даний час спостерігається тенденція зниження зацікавленості школярів та студентів до занять фізичною культурою. З кожним роком навчання в школі кількість дітей, які відвідують уроки фізичної культури та активно займаються на них значно зменшується. Учні знаходять будь-який привід, аби не приходити на уроки фізичної культури. Згідно з проведеним дослідженням серед молоді виявлено, що більше 65% не зацікавлені у відвідуванні занять з фізичного виховання, 25% відвідують заняття через неможливість вибору та лише 10% відвідують з інтересом. Серед причин таких негативних відповідей було з'ясовано, що більшість студентів не бачить сенсу відвідувати нецікаву «примусову» дисципліну, не задоволеність також виявлена у відсутності індивідуального підходу до кожного студента з урахуванням його інтересів [4].

Виявлені особливості відношення студентів до процесу фізичного виховання у навчальному закладі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури відповідно мотивам й інтересам студентів, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі урочних, так і позаурочних форм.

При цьому важливо пам'ятати, що у людей немає потреби у фізичній культурі або спорті як таких, а є потреби у відпочинку, в руховій активності, здоровий спосіб життя, спілкуванні з людьми, а засобами задоволення цих потреб є, в числі інших, засоби фізичної культури і спорту.

Проведення занять фізичною культурою має супроводжуватися особистою зацікавленістю учнів у виконанні вправ. Наявність інтересу до занять фізичною культурою безпосередньо залежить від ставлення до них оточуючого соціуму: батьків, друзів, школи, держави. Якщо батьки самі займаються фізичною

культурою або спортом, то і своїй дитині з дитинства прищеплюють любов до спорту, відповідно у дитини виникає внутрішнє зацікавлення до фізичної культури. Така дитина сам буде шукати спортивну секцію з виду спорту, що зацікавив.

Якщо ваші друзі виходять на спортмайданчик і самостійно займаються на спортивному майданчику, баскетболом, футболом, то це також впливає на ваше рішення займатися фізичними вправами.

При проведенні занять з фізичної культури в школах крім виконання фізичних вправ вчитель зобов'язаний виділяти частину навчального і позакласного часу на роз'яснювальну роботу для позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Сьогодні перед суспільством актуально постає завдання виховання здорового, сильного, працездатного підростаючого покоління із активною життєвою позицією. Ці питання реалізуються у процесі виховання дітей та молоді в навчальних закладах, вдома та під час дозвілля. Організоване змістовне дозвілля дітей та молоді може суттєво вплинути на гармонійне формування їх особистості, розширення рухового потенціалу, задоволення потреб у спілкуванні та самовираженні, а також заповнити вільний час і відволікти від вулиці та шкідливих звичок.

Система менеджменту – це система, в якій реалізуються функції управління. У загальному вигляді модель системи менеджменту може бути представлена у вигляді взаємодії двох елементів.

Першим елементом є *об'єкт менеджменту* або частина системи, якою управляють. У фізичній культурі і спорті об'єктом менеджменту може бути колектив працівників організації або окремі виконавці.

Другим елементом є *суб'єкт менеджменту* або частина система, яка управляє. Суб'єктом менеджменту у фізичній культурі і спорті може бути керівник організації (колегіальний орган управління), його замісник або керівники окремих підрозділів. В залежності від конкретної ситуації суб'єкт менеджменту може розглядатися як об'єкт менеджменту відносно вище стоячої

ланки системи (наприклад, завуч спортивної школи є суб'єктом менеджменту відносно тренерів-викладачів і об'єктом менеджменту відносно директора).

Розглянемо більш детально систему менеджменту у фізичній культурі і спорті.

Метою менеджменту у фізичній культурі і спорту є бажаний, можливий і необхідний стан фізкультурно-спортивної організації, який має бути досягнутим. У сучасній спеціальній літературі мета менеджменту нерідко визначається такими термінами, як «політика», «філософія», «місія» спортивно-оздоровчої організації (галузі). Визначення мети є початковим етапом процесу менеджменту у фізичній культурі і спорті, оскільки він за своїм змістом характеризує цілеспрямований, а не стихійний вплив. Хід усвідомлення і формулювання мети менеджменту у фізичній культурі і спорті називають цілепокладанням, в процесі якого, відповідно до обраних категорій, формується ієрархія цілей (відбувається так звана «декомпозиція» головної мети).

Менеджмент організацій – складна багатофункціональна система. Охоплюючи різні напрями діяльності підприємства, окремі види (підсистеми) менеджменту спрямовуються на виконання певного стратегічного завдання.

Оволодіння навичками системного менеджменту дає змогу менеджерів ефективніше виконувати свої функції. Ці навички особливо необхідні для менеджерів вищої ланки чи топ-менеджерів, які спрямовують усі дії організації на досягнення поставлених цілей.

Одним із важливих результатів інформаційної революції останніх десятиріч XX ст. та початку XXI ст. є той факт, що вона розширила межі як індивідуального, так і групового контролю. На сьогодні менеджер, за умови, що він здобув відповідну освіту й володіє необхідною інформацією та системами прийняття рішень, може керувати компанією значно краще і оперативніше, ніж його попередники. Але для цього необхідно:

- виробити новий підхід до навчання та підготовки менеджерів.

Менеджмент на підприємствах набуває глобального характеру, тому необхідний системний погляд як на теорію, так і на практику управління;

- розвивати системний підхід до розуміння самої організації і особливо вникати у стосунки між топ-менеджерами, функціональними менеджерами та працівниками, а також між організацією та її власниками.

Системний підхід варто сприймати як зведення більшої частини складних завдань до одержання проектного результату, що може бути використаний для підвищення якості рішення одного чи кількох основних завдань. Він дає змогу зосередити увагу на найістотніших сторонах проблеми. Визначення параметрів організації за допомогою системного підходу уможливорює встановлення характеру складної взаємодії в самій організації і між організацією та зовнішнім середовищем.

Системний підхід дає змогу менеджерів організації:

- здійснювати розгляд складних програм;
- пояснити різницю між впливом на управління зовнішніх і внутрішніх умов діяльності організації;
- усвідомити роль, яку відіграє системний підхід у стратегії діяльності організації;
- аналізувати взаємозв'язок системних уявлень в аналізі складних проблем;
- аналізувати, яким чином положення системності приводять складні проблеми до простих результатів.

Системний підхід як концептуальна основа управління, розглядаючи складну проблему й саму організацію як кінцеву сукупність взаємозалежних частин, на основі декомпозиції робить аналіз цих частин і потім об'єднує їх в одне ціле. Тому необхідність використання системного підходу пояснюється складністю управління сучасними організаціями, а також досягненнями вгалузі управління виробництвом.

Система це організована множина взаємопов'язаних компонентів та елементів, що взаємодіють між собою і зовнішнім середовищем у процесі досягнення поставлених цілей.

Найскладніші системи – цілеспрямовані, поведінка яких підпорядковується досягненню певної мети й ті, що здатні до самоорганізації, тобто здатні в процесі свого функціонування вдосконалюватися, реагуючи на зміни в оточенні.

Менеджмент ставить за мету зблизити всі частини організації, виявити й вирішити істотні протиріччя між ними. Це означає, що можна приділяти менше уваги розробці статистичних системних моделей управління й концентрувати зусилля на розвитку динамічних системних моделей, що забезпечують теоретичну і практичну підтримку організаційним змінам.

Для досягнення своїх цілей менеджер може використовувати системні ідеї різними шляхами, зокрема:

- використання системних моделей для кращого усвідомлення функціонування організації як системи;
- використання системних моделей в ролі засобів передбачення майбутнього розвитку організації, що допомагають менеджерам оцінювати й застосовувати альтернативні стратегії;
- концептуалізація організації як системи більшої конструкції, яка дає змогу менеджерів оцінювати умови середовища.

Основні функціональні менеджменти: стратегічний, маркетинговий, фінансовий, кадровий, інноваційний, інформаційний, екологічний та операційний (безпосереднє управління процесом виробництва). Також застосовується контролінг як система управління прибутком – кінцевим результатом діяльності підприємства в умовах ринку. Для розкриття суті системи менеджменту відповідно до методології його дослідження потрібно користуватися такими визначеннями:

Об'єкт – виріб, технологічний процес, виробнича, організаційна, інформаційна структура чи їх елементи, які є носіями функцій.

Функція – зовнішній прояв властивостей об'єкта (відповідає на запитання: "Що повинен зробити об'єкт?") за певних умов.

Визначення функції – словесне формулювання, яке характеризує властивості об'єкта (складається, як правило, з назви та дії).

Вагомість (важливість) функції – характеристика ролі функції для об'єкта в цілому (для споживача).

Ступінь виконання функції – повнота реалізації завдань, які має вирішувати дана функція в об'єкті (що аналізується).

Параметр функції – кількісна характеристика функції, яка віддзеркалює її якість чи ступінь прояву властивості.

Виробничі затрати на функцію – затрати на створення носія функції.

Функціонально необхідні затрати на функцію – мінімально можливі затрати на реалізацію функції.

Експлуатаційні витрати на функцію – затрати на використання (експлуатацію) носія функції.

Система менеджменту – це система, в якій реалізуються функції управління.

У загальному вигляді модель системи менеджменту може бути представлена у вигляді взаємодії двох елементів.

Першим елементом є *об'єкт менеджменту* або частина системи, якою управляють. У фізичній культурі і спорті об'єктом менеджменту може бути колектив працівників організації або окремі виконавці.

Другим елементом є *суб'єкт менеджменту* або частина система, яка управляє. Суб'єктом менеджменту у фізичній культурі і спорті може бути керівник організації (колегіальний орган управління), його замісник або керівники окремих підрозділів. В залежності від конкретної ситуації суб'єкт менеджменту може розглядатися як об'єкт менеджменту відносно вище стоячої ланки системи (наприклад, завуч спортивної школи є суб'єктом менеджменту відносно тренерів-викладачів і об'єктом менеджменту відносно директора).

Метою менеджменту у фізичній культурі і спорту є бажаний, можливий і необхідний стан фізкультурно-спортивної організації, який має бути досягнутим. У сучасній спеціальній літературі мета менеджменту нерідко

визначається такими термінами, як «політика», «філософія», «місія» спортивно-оздоровчої організації (галузі).

Визначення мети є початковим етапом процесу менеджмента у фізичній культурі і спорті, оскільки він за своїм змістом характеризує цілеспрямований, а не стихійний вплив.

Хід усвідомлення і формулювання мети менеджменту у фізичній культурі і спорті називають цілепокладанням, в процесі якого, відповідно до обраних категорій, формується ієрархія цілей (відбувається так звана «декомпозиція» головної мети).

Спортивний менеджмент – це теорія і практика ефективного управління організацією фізкультурно-спортивної спрямованості в сучасних ринкових умовах». Теорія і практика менеджменту дозволяють поновому переосмислити багато проблем, які вже стояли перед нашими керівниками. І це переосмислення відбувається з інших позицій – з позицій ринку. Розвиток менеджменту пов'язано з двома підходами: перший з них акцентував увагу на управлінні операціями (технічною стороною виробничого процесу); другий орієнтований на управління трудовими ресурсами, віддаючи пріоритет психологічним факторам, мотивації і стимулювання людської діяльності. Еволюція теорії і практики управління тісно пов'язана з розвитком промисловості і науки. Складно виділити, що первинне, а що другорядне. Зрозуміло, що ці процеси є супутніми і тісно переплітаються один з одним. При правильному використанні, теорія управління і результати наукових досліджень дають можливість керівникам передбачити, що може трапитись в результаті тих чи інших дій, а тим самим сприяти прийняттю більш вірних рішень, допомагаючи ухилитись можливих помилок.

Література

1. Газнюк Л.М., Разумовський С.О. Маркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт соціального пізнання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1 (39). С. 12-16.

2. Катаєв О.І., Андрієнко Г.М. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. № 1. С. 2-3.

3. Лалак Н., Войтович І. Маркетинг професійного спорту: світовий досвід та перспективи розвитку в Україні. Молода спортивна наука України. 2008. Т. 1. С. 161-165.

4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімпійська література, 2007. 216 с.

5. Муштай В.А., Бересток Б.П. Формування та оцінка ефективної системи управління маркетинговою діяльністю підприємства сфери послуг. Східна Європа: економіка, бізнес та управління. 2019. Вип. 2(19). С. 183-189.

6. Разумовський С.О. Маркетинг фізичної культури як елемент соціальної сфери суспільства (соціально-філософський аналіз). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 2. С. 199-203.

7. Самодай В. Актуальні питання щодо впровадження маркетингу у сферу фізичної культури і спорту. Молода спортивна наука України. 2013. Т. 4. С. 158-165.

8. Телетова С.Г. Педагогічний маркетинг у діяльності навчальних закладів, Маркетинг і менеджмент інновацій. 2011. № 3. Т. 2. С.118-124.

9. Тищенко Т.Б. Особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до маркетингової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. 2010. № 3. С. 307-310.

10. Федорович Р.В., Семенюк С.Б. Маркетингове моделювання діяльності підприємства. Наука й економіка. 2010. № 2(8). С. 150-155.

11. Щербатюк Н. Маркетинг фізичної культури в системі освіти: навч.-метод. посіб. Кропивницький: ФОП Піскова, 2020. 202 с.

7.3. Вплив аеробіки на розвиток координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки

Постановка проблеми. Рівень розвитку рухових якостей юних баскетболістів визначається відповідно до змісту і форми фізичних вправ, на яких ґрунтується ігрова діяльність. Одним з найбільш доступних засобів розвитку координаційних рухів є ігри, а зокрема, баскетбол. Ігрова діяльність в баскетболі характеризується складною руховою координацією. Засвоєння та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей вихованців точно та координовано виконувати рухові дії.

За даними В. Пристинського, Т. Пристинської, О. Холодного координованість рухів у дівчат має більш високі темпи біологічного розвитку від 8 до 9 та від 10 до 11 років, у хлопчиків високі темпи біологічного розвитку цієї здатності припадають на вікові періоди 8-9 та 11-12 років [7].

Вищий рівень рухових якостей і дії спортсмена зазвичай сприяє якіснішій техніці та тактиці гри, однак, часто можна спостерігати ситуації, коли діти з відмінними фізичними якостями діють дуже невміло, в них відсутня здатність узгоджувати свої рухи в часі й у просторі [4, с. 72].

М. Бернштейн координацію розглядає як особливу точність або тонкість ефекторних нервових імпульсів, а також як особливу групу фізіологічних механізмів, що передбачають безперервну організаційну циклічну взаємодію між ефекторними і рецепторними процесами [2, с. 154].

Наукові дослідження в галузі координації охоплюють різні аспекти, пов'язані з інтеграцією сенсомоторної інформації, обробкою нервових сигналів та узгодженим функціонуванням м'язів, суглобів [3, с. 12]. Дослідник Е. Дорошенко під м'язовою координацією розуміє узгоджену напругу і розслаблення м'язів, що забезпечують виконання рухових функцій [2, с. 5]. Координація є комплексним поняттям, яке описує здатність баскетболіста виконувати узгоджені і спрямовані рухи з точністю та ефективністю. Вона включає різноманітні аспекти нервово-м'язової діяльності, які дозволяють

юному спортсмену виконувати рухи в просторі і часі з високою точністю та контролем [10].

Важливим аспектом наукового вивчення координації є визначення факторів, що впливають на її розвиток та покращення. Дослідження О. Мітової, Т. Скалій підкреслюють значущість тренувань та практики у розвитку спеціальних та загальних координаційних здібностей у молодих баскетболістів, чия діяльність потребує високої точності та майстерності у рухах.

Інтегративний підхід до вивчення координації, що поєднує нейрофізіологічні, біомеханічні та спортивно-психологічні аспекти, дозволяє краще розуміти механізми управління рухами людини та оптимізувати її функціонування відповідно до різної діяльності.

Прояви координації можуть бути різноманітними і залежати від контексту і виду діяльності. В баскетболі координація проявляється у точних і синхронізованих рухах, швидкій зміні діяльності, умінні виконувати складні технічні елементи і узгоджені дії з партнерами [1].

Загальна та спеціальна координація є важливими аспектами фізичного розвитку баскетболіста і відіграє важливу роль у досяганні успіху на майданчику. Загальна координація характеризується сумісною роботою різних м'язових груп, нервово-м'язових зв'язків. У баскетболі це означає здатність баскетболіста керувати своїми рухами, змінюючи напрямок, швидкість і силу за потребою. Загальна координація допомагає гравцеві здійснювати різні рухи, такі як біг, стрибки, швидкі зміни напрямку руху під час гри.

Спеціальна координація спрямована на вдосконалення конкретних рухів і навичок, необхідних для виконання певних завдань у баскетболі. Це може включати точність кидків, передач м'яча, ведення та контроль м'яча та інші технічні аспекти гри.

Координованість рухів у баскетболі вимагає високого рівня фізичної підготовки, а також розвинутих технічних навичок та тактичного розуміння гри. Координованість рухів у баскетболі включає розуміння просторової орієнтації, реакційні швидкості, точності виконання технічних елементів та уміння

адаптуватися до змінних ситуацій на майданчику. Тренування, спрямовані на поліпшення цих аспектів, можуть покращити рівень координації рухів у гравців та вплинути на результативність команди в цілому.

Однією з основних складових координованості рухів у баскетболі є рух без м'яча. Гравці повинні вміти правильно використовувати техніку бігу, стрибків та змін напрямку для оптимального розташування на майданчику. Точність та взаєморозуміння в грі дозволяють команді оптимально використовувати обмежений час та простір. У контексті наукового підходу до баскетбольної діяльності, дослідження в області координованості рухів може включати аналіз біомеханічних аспектів рухів гравців, ефективність взаємодії між членами команди, а також вивчення впливу різних тренувань на покращення координованості в грі [2, с. 25].

Аеробіка має широкий спектр фізичної активності, які спрямовані на підтримку та покращення загальної фізичної підготовки людини. Під час тренувань з аеробіки можуть бути включені різні вправи, які розвивають просторову та часову координацію. Використання ваги, гантелей або власного тіла для виконання різних вправ розвиває міжм'язову координацію та точність рухів. Ритмічні рухи під час занять, синхронізовані з музикою, допомагають розвивати часову координацію, тобто здатність виконувати рухи з точністю відповідно до заданого темпу. Виконання складних комбінаційних дій у аеробіці вимагає взаємодії різних м'язових груп, що сприяє розвитку міжм'язової координації. Деякі вправи з аеробіки можуть включати елементи балансу, що сприяють поліпшенню стабільності тіла та контролю рівноваги [1, 5, 8, 9].

В період з 01.09.2019 по 30.06.2020 року в Дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки № 2 м. Краматорська в групі № 16 та № 17 було проведене дослідження з баскетболістами 2008 року народження в кількості 30 дітей щодо розвитку координаційних здібностей баскетболістів засобами аеробіки.

Передбачалось, що застосування на тренувальних заняттях вправ з аеробіки, може якісно підвищити рівень координаційних здібностей баскетболістів молодшого шкільного віку.

Контрольні вправи, які використовувалися для визначення рівня розвитку спеціальних та загальних координаційних здібностей баскетболістів: переміщення в захисній стійці баскетболіста, ведення м'яча (зі зміною руху та обведенням конусів), статична рівновага (стійка на одній нозі, друга зігнута вперед, руки убік – утримання на час), передача м'яча в ціль [6]. До змісту занять були включені вправи з аеробіки, які доповнили традиційні методи і засоби тренування баскетболістів, які використовувалися раніше.

Фізичне навантаження в процесі тренування варіювалося в межах 170-180 уд./хв. при досягненні максимальної інтенсивності та знижувалося до 150-130 уд./хв. оскільки розвиток координаційних здібностей вимагають узгодження різних параметрів руху залежно від умов роботи та інтенсивності тренувань.

Зміст експериментальної методики спирався на специфічні принципи спортивного тренування, такі як поступове збільшення тренувального навантаження, поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, безперервність тренувального процесу, хвилеподібність і варіативність навантаження, циклічність підготовки юних спортсменів.

Під час експериментальної роботи застосовувалися різноманітні методи тренування, зокрема ігровий, повторний, круговий, фрагментальний та комбінований.

На першому етапі експерименту баскетболісти опановували базові кроки з аеробіки: march (марш), straddle (ходьба ноги нарізно – ноги разом), step-touch (приставний крок), double step touch (подвійний рух убік приставними кроками), tap-up (виставлення ноги в будь-якому напрямку), open step (переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно).

Перед початком будь-якої фізичної активності баскетболісти робили загальнорозвиваюча вправи, щоб підготувати м'язи і суглоби до тренування. Навчання починалось з простої ходьби на місці. Баскетболісти підіймали коліна високо перед собою, а руки використовували, як природні балансуєчі механізми. По мірі зміцнення м'язів і збільшення витривалості, збільшували темп ходьби, підіймали коліна вище та робили більше кроків на одному місці.

Для збагачення тренувань додавали ходьбу в різні напрямки. Наприклад, ходьба в бік або назад, що допомагало змінити навантаження на різні групи м'язів. Важливо, підтримувати ритм під час ходьби, щоб забезпечити гарний кровообіг. Музичний розмір 2/4, або 4/4 робили тренування більш приємним і допомогли підтримувати середній темп.

На другому етапі експерименту баскетболісти навчилися робити *grape wine* („схресний” крок вбік), *step-cross* (варіант схресного кроку з переміщенням вперед), *cross-step* (варіант схресного кроку, де першим виконується крок „навхрест”, включаючи хрестоподібні рухи ніг під час ходьби або бігу), *tambo* (варіацію танцювального кроку мамбо).

На третьому етапі баскетболісти опанували хореографічні з'єднання, які допомагають покращити координацію, ритміку, баланс та гнучкість. Ці з'єднання склалися з різноманітних кроків танцю та аеробних рухів, які виконуються в різних напрямках та комбінаціях. Наприклад, вправа вишиванка-степ включала ходьбу на місці, піднімаючи коліна високо (виконували степ-назад правий крок, а потім степ-назад лівий крок, з повторенням рухів в наступній послідовності: степ-передній правий, степ-передній лівий, степ-назад правий, степ-назад лівий та додаванням рухів рук, наприклад, піднімали руки вгору, коли робили степ-передній крок, і опускали їх вниз, коли робили степ-назад крок). Вправа годинникова стрілка (баскетболісти робили крок вліво, відштовхувались правою ногою і виконували поворот на 180° проти годинникової стрілки. Відштовхувались лівою ногою і повертались в початкову позицію, зробивши повний оберт на 360°).

Під час таких тренувань баскетболісти виконували різноманітні рухи, такі як стрибки, кроки, оберти, що змушувало тіло пристосовуватися до різних рухових дій. Використанні танцювальні рухи та зв'язки вимагають синхронізації між рухами тіла та ритмом музики, це розвиває вміння взаємодіяти з музичним ритмом та покращує координацію.

На четвертому етапі експерименту на тренуванні баскетболісти реалізовували „блок”-метод. В аеробній термінології „блок” означає певне

зв'язування рухів, які виконуються на 32 рахунки музичного періоду (або іншу визначену кількість рахунків). Цей підхід дозволив баскетболістам забезпечити більш різноманітне і креативне виконання рухів під музику.

Опанування методів створення з'єднань і комбінацій у аеробіці дозволило баскетболістам навчитися послідовним рухам і їх з'єднанням, що допомагає вдосконалити координацію. Такі вправи можуть бути виконані як в окремому тренуванні або включені в аеробний руховий комплекс. Вони допомагають покращити загальну та спеціальну координацію, розвивають точність та гармонійність рухів, а також збалансованість роботи тіла. Важливо дотримуватися правильної техніки виконання і докладати систематичних зусиль для досягнення найкращих результатів.

Наприкінці експерименту було проведено контрольне тестування баскетболістів, які брали участь у дослідженні. Результати проведеного дослідження показали поступове підвищення рівня координаційних здібностей завдяки використанню розробленої методики (табл. 1).

Таблиця 1. Зміни показників координаційних здібностей баскетболістів 2008 року народження

Контрольні вправи	Експериментальна група			Контрольна група		
	М ± m		t-критерій Стьюдента	М ± m		t-критерій Стьюдента
	До	Після		До	Після	
Переміщен. в захисній стійці (с)	15.18±0.4	12.86±0.40	p<0,001	14.78±0.24	15.22±0.31	p>0,05
Ведення м'яча (с).	10.78±0.3	8.56±0.31	p<0,001	11.8±0.35	11±0.54	p>0,05
Статична рівновага (с)	11.14±0.2	18.78±0.45	p<0,01	10.4±0.49	11.87±0.37	p>0,05
Передача м'яча в ціль (кіл-ть раз.)	5.21±0.61	7.81±0.75	p<0,001	4.8±0.54	5.8±0.58	p>0,05

В експериментальній групі були виявлені статистично значущі різниці порівняно з контрольною групою щодо здатності до ведення м'яча (зі зміною руху та обведенням конусів), передачі м'яча в ціль та переміщення в захисній стійкі баскетболіста. Показник загальної координаційної здібності: зберігати статичну рівновагу, виріс більшою мірою. Дослідження розвитку координації засобами аеробіки відіграє вагомую роль в наукових дослідженнях, оскільки має важливе значення для підвищення якості рухових навичок у юних баскетболістів. Координація, як складний нервово-м'язовий процес, залежить від взаємодії багатьох систем організму, і її розвиток потребує різнобічного, систематичного та цілеспрямованого тренування.

Висновок. Завдяки включенню у навчально-тренувальні заняття баскетболістів вправ з аеробіки, можна ефективно розвивати координацію. Аеробіка включає широкий спектр вправ, спрямованих на покращення різних аспектів координації, таких як баланс, реакцію, ритміку та просторову орієнтацію. Результати, отримані в ході проведеного експерименту, підтверджують ефективність запропонованої методики. У експериментальній групі виявлені значущі зміни щодо загальної та спеціальної координації, на відмінну від баскетболістів контрольної групи.

Аеробіка є ефективним засобом для розвитку координаційних здібностей у спортсменів. Інтеграція різноманітних вправ і методів аеробіки у тренувальне заняття може допомогти юним баскетболістам досягти високого рівня координації, що позитивно вплине на їхні спортивні досягнення. Подальші наукові дослідження в цій галузі дозволять більш глибоко зрозуміти механізми розвитку координаційних здібностей та розробити ефективніші підходи до їх оптимізації.

Література

1. Гейтенко В.В., Сорокін Ю.С. Сучасні проблеми та перспективи розвитку міні-баскетболу в Донецькій області. *Фізичне виховання і спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3. С. 52-58.

2. Дорошенко Е.М. Сучасні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності в баскетболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: 2008. № 2. С. 3-6.
3. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2013. 20 с.
4. Онищенко В.М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу в міні-баскетболі на першому році навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ. 2016. Вип. 4 (74). С. 69-74.
5. Сергієнко Л.П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія «Педагогічні науки»: зб. наук. праць*. Чернігів: ЧДПУ, 2009. Вип. 64. С. 383-392.
6. Твеліна А.В. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2005. Вип. 9. Т.1. С. 352-356.
7. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Холодний О.І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ. Видавництво Б.І. Маторіна, 2020. 101 с.
8. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки. Навчально-методичний комплекс: *навчально-методичний посібник*. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
9. Шинкарюк А.І. Рівні побудови рухів і смислова структура дій. *Монографія*. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 200 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

7.4. Програмування фізичної підготовки спортсменів до змагань за категорією "Rx" у кросфіті

Актуальність. Спорт не стоїть на місці і розвивається паралельно людству, інформаційним технологіям і загальному прогресу [13].

Силові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя [14]. Оптимальний рівень різних силових здібностей є одним з найважливіших факторів не тільки успішності в багатьох видах спортивної та професійної діяльності, але й збереження здоров'я і активного довголіття [3]. Останнім часом цей напрям у спорті розвивається особливо бурхливо, поширення набули такі відносно нові види, як бодібілдинг, пауерліфтинг, бенчпрес, армрестлінг [14].

Все більшої популярності набуває такий вид спорту як Кросфіт. CrossFit – це сучасний вид фітнес-тренінгу, який включає в себе екстремальну систему загальної фізичної підготовки. Кросфіт-тренування відрізняються високою інтенсивністю і складаються з вправ: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту. Заняття кросфітом також повинні включати біг, плавання, велоспорт і, по можливості, греблю [23].

Кросфіт на сьогоднішній день є одним з "брендів" фітнес занять, який стає доволі популярним серед населення різної вікової категорії, представників чоловічої та жіночої статі. Як вказує Бала Т.М., "він набуває особливого значення, оскільки дозволяє виконувати вправи усім спортсменам одночасно, що забезпечує високу щільність тренування, з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання" [2].

В даний час CrossFit практикуються і як змагальний вид спорту. Спільнота прихильників цього напрямку зростає, локальні змагання з кросфіту, а також змагання в режимі онлайн проводяться практично по всьому світу [11; 23].

Основними перевагами кросфіт-занять дослідники (Боровська Д.Н.; Боровська Д.Н., Суханова Н.Е., 2016) називають:

- 1) підвищення витривалості, фізичної сили, покращення загального стану організму, зокрема – серцево-судинної і дихальної систем;
- 2) зниження до мінімуму рівня підшкірного жиру;
- 3) збільшується обсягу м'язової маси;
- 4) опрацьовуються практично всі м'язові групи і суглоби тіла.

Однією з його переваг також є той факт, що кроссфіт-заняття можна проводити всюди [4].

Кросфіт в нашій країні також має достатню кількість шанувальників: зали, в яких практикуються програми інтенсивного фізичного розвитку, відкриті практично у всіх містах країни. Завдяки своїй простоті, доступності та реальній ефективності, даний функціональний тренінг заслужив всесвітню популярність у любителів фізичної культури та професіоналів [12].

Специфіка кросфіта, за твердженням низки авторів (Боровська Д.Н.; Боровська Д.Н., Суханова Н.Е., 2016; Співак О., 2020 та інші), полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність і зробити заняття набагато цікавішим і ефективнішим [16].

За даними Слюсаренко В.В., принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати кросфітівські елементи тренування для людей різного рівня фізичної підготовки [15].

Програма тренувань Crossfit пропонує фітнес, який за своєю структурою є широким, загальним і багатограним. Єдиноборства, виживання в екстремальних умовах, багато видів спорту, та й саме життя заохочують подібний підхід до фітнесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній літературі висвітлені різні аспекти досліджуваної проблеми щодо підготовки спортсменів у кросфіті.

Напрямок підготовки людей, що займаються кросфітом, різного віку, статі і фізичної підготовленості вивчали у своїх дослідженнях Глущенко Н.В. і

Буренко М.С. – шляхи підвищення ефективності тренувального процесу початківців кросфітерів (2019); Волков В.В. і Селуянов В.Н. – особливості фізичної підготовленості атлетів-кросфітерів високої кваліфікації (2014); Сеєнов Д.В. – ефективність впливу фізичних вправ в напрямку crossfit на фізичну підготовку професійних спортсменів (2016); Арсентьев Д. – взаємозв'язок різних видів єдиноборств і кросфіта у напрямку силової підготовки (2016); Емельянова Ю.Н. – розглядала кросфіт як систему розвитку фізичних якостей в спортивних іграх (2016); Базилевич Н.О. і Тонконог О.С. – особливості використання кросфіту у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів (2016); Биковський П.А. і Ким Т.К. – підвищення фізичної підготовленості юних футболістів з допомогою кросфіта (2017); Зиннатнуров А.З. і Панов І.І. (2014), Лоза Т.О. (2017), Мурашева М.В. (2016), Сбитнева О.А. (2018), Станкевич В.А. (2014) – розглядали кросфіт як напрямок удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО; Галімова А.Г., Іванова М.Д., Якоб А.А., Намсараєва Я.М. – як фізкультурно-оздоровчу технологію у вищій школі (2020); Колеснік Г. (2020), Шемчак І. і Кулик Д., Шинкарьова О.Д. (2019) – як сучасну і універсальну систему фізичної підготовки студентів ЗВО; Куманцова Є.С., Пряникова Н.Г., Коробова О.В. – досліджували вплив занять кросфітом на рівень фізичної підготовленості студентів (2020); Єрмакова Ю.Н., Осокіна К.А., Тихомиров Ю.В. – використання кросфіт-тренувань у студентів, що займаються силовим триборством на початковому етапі підготовки (2016); Співак О. – програми і принципи тренувань дівчат, що займаються кросфітом (2020); Семененко В. і Білецька В. (2010), Гурман Л.Д. (2013), Леутко В.К. (2016), Биковський П.А. (2017), Слюсаренко В.В. (2017) – використання кросфіту у процесі фізичного виховання школярів; у віковому аспекті – Акулова В. присвятила дослідження аналізу ефективності занять Crossfit для чоловіків І періоду зрілого віку (2013) [1]; у професійній діяльності Романов Р.В. і Синянський В.А. (2018), Митчик О.П. (2022) – вплив Crossfit на виконання курсантами оперативно-службових задач, пов'язаних з використанням прийомів боротьби.

Відтак застосування кросфіту для покращення рівня загальної фізичної підготовленості тих, що займаються, і спортсменів, вважаємо актуальним.

Мета дослідження – розробити і експериментально перевірити ефективність програми удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-кросфітерів.

У процесі дослідження вирішувалися такі **завдання**:

– проаналізувати спеціальну навчальну і методичну літературу, дані Internet щодо фізичної підготовки спортсменів у кросфіті;

– визначити стан фізичної підготовленості спортсменів, які готуються до змагань за категорією "Rx" у кросфіті;

– розробити програму удосконалення фізичної підготовленості спортсменів- кросфітерів та перевірити її ефективність.

Аналіз спеціальної літератури та електронних джерел дозволяє нам говорити, що під словом «Кросфіт» нині розуміється спортивний рух, заснований на філософії багатостороннього фізичного розвитку [22].

Боровська Д.Н. із співавторами (2016) вказують: "Crossfit – спеціальна система тренувань, призначення якої – придбання людиною відмінної загальної фізичної підготовки". Також зазначається: "Кросфіт – система функціональних високоінтенсивних тренувань, що включають елементи різних спортивних дисциплін" [8].

Кросфіт є не спеціалізованою фітнес-програмою, а ретельно спланованою спробою оптимізувати фізичні досягнення у кожному з 10 основних напрямків фітнесу: тренування серцево-судинної та дихальної системи, витривалість, сила, гнучкість, потужність, координація, точність.

В іншому джерелі вказується, що "Кросфіт (CrossFit) визначається як "система вправ і одночасно вид спорту". Основи кросфіту (Cross – перетин, Fit – фітнес) та розробка його принципів належить Грегу Глассману [25]. Водночас Шинкарьова О.Д. доводить, що "як тренувальна програма він був представлений у 2000 році" [21].

Метою системи, як зазначається в спеціальній літературі [15; 20], проголошується: "різнобічний розвиток мускулатури шляхом розвитку сили і витривалості. Причому сила мається на увазі "... не на один-два повтори в обмеженому наборі вправ, як у силовиків, а "функціональна" – яку спортсмен може проявляти в різних ситуаціях і протягом більш тривалого часу". Також, фахівці впевнені, що: "Кросфіт розвиває багато інших корисних фізичних якостей – координацію рухів, спритність, гнучкість, витривалість серцево-судинної системи (правда, з останнім пов'язане багато критики на адресу кроссфіта)". Кінцевою метою занять кросфітом автори визначають "поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій" оскільки: "ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури" [15; 20].

Вміст кросфіту достатньо насичений. Диц С.Г., Азизова І.Н. і Нікітіна Л.М. (2018) запропонували його характеристику: Кросфіт (CrossFit) – програма загальної фізичної підготовки, яка включає гімнастику, важку атлетику, плиометрику, тренування з гирями, біг, веслування і прицільне метання снарядів. Це, зазначають дослідники, перш за все, програма, побудована на постійно варіюваних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю. Кросфіт передбачає дуже високоінтенсивні комплекси кардіо, або гібридні тренування на інтенсивну роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю.

Окреслені плюси заняття Crossfit:

1. При правильно організованих тренуваннях бажаний результат видно вже через пару тижнів навантажень.
2. Різнобічний розвиток тіла, так як Кросфіт передбачає ознайомлення з вправами з гімнастики, важкої атлетики, метання снарядів і інших видів спорту.
3. Можливість займатися де завгодно і з чим завгодно. Тренування по кроссфіту можуть бути весь час різними і при цьому гранично ефективними.

4. Завдяки своїй різноманітності цей вид фітнесу дозволяє поєднувати кардіонавантаження з силовими, що сприяє гармонійному розвитку м'язової структури і зміцненню загального фізичного здоров'я.

5. Також тривалий кардіо сприяє прискоренню метаболізму.

6. Регулярні заняття кросфітом дозволять зберегти здоровими і еластичними суглоби.

В різних інтернет джерелах також дуже широко висвітлюються переваги крос-тренінгу:

- він заснований на платформі безперервного сету вправ, що триває зазвичай від 15 до 60 хвилин, і спрямований на поліпшення витривалості, зміцнення різних груп м'язів;

- на відміну від звичайних, вузькоспеціалізованих занять, кросфіт зосереджує увагу на комплексах різноманітних підходів силового, змішаного або аеробного характеру і не акцентується на суворій програмі тренувального "меню";

- актуальність його розрахована більше на цілісне зміцнення, оздоровлення організму і розвиток м'язових волокон, тобто використовувати його постійно, при бажанні домогтися певних спортивних результатів, недоцільно. Проте, він відмінно підходить любителям, в посттренувальний період, коли немає іншої можливості підтримувати форму, в якості розминки, роботи на загальний рельєф, а також з метою жироспалювання [18].

Грег Глассман, як батько-засновник, увів тримірне визначення стандартів підготовленості у crossfit [17]:

Перший стандарт охоплює фізичну компетенцію атлета у 10 загальноприйнятих фізичних навичках (витривалість, працездатність серцево-судинної системи, потужність, сила, гнучкість, швидкість, координація, спритність, точність та баланс). Він ілюструє ступінь підготовленості, який визначається тим, наскільки ви компетентні у кожному із зазначених навичок.

Другий стандарт розуміє ефективне виконання будь-якого можливого завдання, вправи та/або їх комбінацій.

Третій стандарт базується на енергетичних системах, які керують усією діяльністю людини. Він ґрунтується на трьох метаболічних процесах, які забезпечують енергією діяльність людини: фосфагенний, гліколітичний та окисний.

Автор зазначив, що перший процес, фосфагенний, домінує у високопотужній діяльності, що триває близько десяти секунд (підняття тяжкості). Гліколітичний – забезпечує енергією діяльність середньої інтенсивності, що триває кілька хвилин (спринт). Окисний – відповідає за роботу низької інтенсивності, яка триває довше кількох хвилин, переважно аеробну.

Виділяють наступні способи визначення ступеня підготовленості в CrossFit [17]:

- порівняння власних результатів із показниками інших атлетів у обраному CrossFit Box;
- зіставлення власних результатів із нормативами;
- участь у змаганнях;
- використання умовних стандартів, які охоплюють основні вправи та комплекси CrossFit.

Також визначені рівні підготовки в CrossFit:

- рівень 1 – здоровий новачок;
- рівень 2 – атлет середнього рівня;
- рівень 3 – атлет;
- рівень 4 – еліта [17].

Система тренувань у кросфіті

Система тренувань CrossFit містить велику кількість різних програм, варіацій одних і тих вправ, які підходять для різних верств населення. Однак при плануванні програми, на переконання багатьох авторів [5; 15], необхідно особливу увагу приділити грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня підготовленості людини. Інтенсивність тренувань також підбирається індивідуально. На думку К.А. Климкиної, Н.А. Земскова (2014), "кросфіт – це вид фітнесу, в програму якого входять функціональні комплексні

вправи силової спрямованості, що виконуються в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності тривалістю не більше 20 хвилин.

Слюсаренко В.В. вважає, що "умовно кроссфіт можна поділити на фітнес для здоров'я і спорт" [15]. Диц С.Г. із співавторами (2018) доводять, що всі вправи в кроссфіт-спорті поділені на три основні групи:

- М – тренування основних параметрів метаболізму ("кардіо");
- G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);
- W – вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [18].

У спеціальній літературі нами знайдені повні детальні характеристики цих груп кроссфіт вправ [18; 22].

Кардіовправи (М) розвивають витривалість, покращують роботу легень, судин, серцевого м'яза та гормональний фон. Даний сегмент вправ включає педалювання на велосипеді, біг, веслування, роботу зі скакалкою [18].

Гімнастика (G) допомагає поліпшити навички володіння власним тілом в умовах інтенсивного навантаження. Це вправи на брусах, гімнастичних кільцях, перекладині. Комбінації рухів різноманітних вправ обмежуються тільки фантазією атлета: згинання і розгинання рук, підтягування, скручування, утримання, підйоми, виходи та ін. [18].

Силові вправи (W) покликані розвинути необхідну вибухову силу атлета, збільшити його можливості по роботі з обтяженнями різного типу. Колові тренування такого типу містять елементи гирьового спорту, важкої атлетики та пауерліфтингу: станова тяга, присідання з вагою, підйом штанги на груди, швунг поштовховий, махи гирями, жим штанги, ривок штанги та ін. [18].

Циклічні тренування складаються з координаційних, жироспалюючих та силових вправ. Тренування будуються таким чином, щоб межа витривалості була якомога пізнішою. Кожне тренування містить від двох до шести базових вправ, 50% яких повинні проводитися в аеробному стилі (стрибки, біг). Друга половина – в силовому стилі. Всі вправи повинні чергуватися відповідно до виду навантаження [18].

Програма кросфіт-тренувань вибудовується по одному з трьох принципів:

а) *без урахування часу*. Проведення тренувань с певною кількістю повторів у кожній вправі в межах раунду. Головна мета – пройти певну кількість раундів в заданому темпі. Перерва між раундами – 1-2 хв. Поступово цю перерву потрібно зменшувати до тих пір, поки той, що займається чи спортсмен зможе робити всі раунди без зупинки. На такому принципі будують свої тренування новачки;

б) *з урахуванням часу*. Такий принцип, як і попередній, тільки проходження всіх раундів має хронометруватися. І кожне тренування повинне бути спрямоване на те, щоб скорочувати час виконання всіх раундів;

в) *з урахуванням кількості раундів*. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість раундів у заданий час. Мета таких тренувань – збільшення кількості раундів при незмінному часі виконання тренування [18].

Фахівці з кросфіту єдині в думці, що основну програму тренувань повинні наповнити тренувальні дні, де буде набір з 3-5 тренувальних планів, щоб не дати можливість організму звикнути до одноманітних вправ. Кросфіт – це всебічний розвиток, тому важливо постійно розширювати базу вправ [10].

Важливою особливістю кросфіта, на думку Шинкарьової О.Д. [20] та Биковського П.А. (2017), є варіативність, тобто кожне тренування має нову програму. У Кросфіті це називається "workout of the day", або WOD – завдання на день, яке можна зробити складовою частиною програми загальної фізичної підготовки тих, що займаються.

Інші джерела [18] припускають, що весь тренувальний процес повинен складатися з різних тренувальних днів з відмінними інтенсивністю і спрямованістю і доводять своє бачення таким прикладом:

Cindy: присідання (15 раз), згинання і розгинання рук (10 раз), підтягування (5 раз). Фіксується максимальна кількість раундів за 20 хв.

Chelsea: присідання (15 раз), згинання і розгинання рук (10 раз), підтягування (5 раз). Вимога – виконати 30 раундів за півгодини.

Barbara: присідання (50 раз), скручувань (черевний прес (40 раз), згинання і розгинання рук (30 раз), підтягування (20 раз). Вимога – виконати 5 раундів з відпочинком між раундами не більше 3 хв.

Frelen: підтягування (15 раз), викиди з гантелями (15 раз), біг 800 м. (5 раундів з урахуванням часу) [18].

Правилами тренування фахівці кросфіту проголошують "максимальну інтенсивність, частоту тренувань, мінімальність або відсутність відпочинку, зміну напрямку навантажень на кожному занятті [20].

Доступною є достатня кількість інформації з електронних джерел щодо прикладів вправ CrossFit [24]. Серед багатьох зазначаються: їзда на велосипеді, біг, плавання і веслування в нескінченній безлічі варіацій. Поштовх, ривок, присідання, станова тяга, жимовий швунг, жим лежачи та взяття на груди в стійку. Стрибки, кидки і ловля медичного м'яча, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі на кільцях і від підлоги, стійка на руках, виходи в стійку на руках силою, піруети, рухи махом, перевороти, виходи силою, підйоми корпусу, статичні утримання і планки. Можуть регулярно використовуватись велотренажери, бігові доріжки, гребні тренажери і ергометри, важкоатлетичні снаряди, кільця, паралельні бруси, мати для вільних вправ, перекладина, пліометричні ящики, медичні м'ячі і скакалки. Ні в яких інших програмах силової і загальної фізичної підготовки не використовуються більш різноманітні снаряди, модальності і відпрацювання [24].

Серед вправ, що містить Кросфіт, у спеціальній літературі [6] зазначається:

- Розминочні вправи. Розминка – дуже важливий етап в цій дисципліні, втім як і в інших суміжних видах спорту. Необхідно підготувати кісткову мускулатуру, сухожилля, ЦНС і, що особливо важливо саме в кросфіті, серцево-судинну систему до майбутнього тренування. Для розминки застосовується біг, розтяжка, розминка окремих суглобів, ривкові рухи з невеликим обтяженням (наприклад, порожній гриф) тощо.

- Вправи переважно аеробного характеру, з невеликим елементом силової витривалості (метаболічні): спринтерський біг, веслування на тренажері,

стрибки через скакалку. Мета – переважно розвинути витривалість дихальної та серцево-судинної систем.

- Вправи з вагою власного тіла, що розвивають спритність, координацію рухів (і взагалі здатність добре "володіти" своїм тілом), а також "ривкову" динамічну силу. Умовно цю групу вправ можна назвати "гімнастичними". Сюди входять різні види підтягувань (на турніку, кільцях), кросфітівське "Бьорпі", згинання і розгинання рук (від підлоги, на брусах і т.д.), застрибування на ящик, лазіння по канату, різні вправи на перекладині (піднос ніг, "вихід силою"), присідання на одній нозі ("пістолет") та інші подібні вправи.

- Різні вправи з обтяженнями – штангою, гантелями, медболом, сендбегами, кувалдою і гирями (гирі в кросфіті мають змінену форму ручки). Тут наголос робиться на силу – причому не максимальну, в її "чистому" вигляді, а знову-таки, на динамічну швидкісну силу і силову витривалість. Застосовуються звичні вправи з арсеналу ліфтерів і культуристів: різні види присідань зі штангою, жимів лежачи, станової тяги. Ось тільки манера виконання цих рухів в кросфіті сильно відрізняється – вони виконуються з меншою вагою і в "ривковому" стилі. Також сюди входять різні варіації на тему олімпійської важкої атлетики: ривки, поштовхи, взяття штанги на груди тощо. Крім цього використовуються численні вправи з гирями, кантування важких покришок, підйом мішків, "прогулянка фермера".

Принципи побудови тренувань у кросфіті

Методологія кросфіту, як зауважують спеціальні джерела [7], "... досить складна, це впливає з особливостей даної дисципліни, що увібрала в себе елементи декількох різноспрямованих видів спорту. Виходить, що при такій складній теоретичній частині система сертифікації та ліцензування, існуюча в Кросфіт, цілком виправдана. Некваліфікований, що не пройшов навчання, тренер здатний принести шкоду здоров'ю учнів неправильно збудованими тренуваннями".

Аналіз спеціальної літератури та електронних джерел дозволяє виділити наступні принципи побудови тренінгу в кросфіті:

1. Принцип поступового входження в зону серйозних навантажень: як витривалість, так і різні прояви сили вимагають часу для свого розвитку, тобто зростання тренувальних навантажень повинне бути плавним.

2. Принцип безперервності: яка б фізична якість не тренувалась, працювати над нею потрібно безперервно протягом досить тривалого часу. Тільки тоді спортивний результат "закріпиться" на певному, "незнижуваному" рівні. Тренувати що силу, що витривалість короткими періодами з тривалими перервами між ними – контрпродуктивно (весь досягнутий прогрес "розсмокчиться" під час такої перерви і роботу доведеться почати знову з початку).

3. Принцип різноманітності: спеціалізація кросфіту полягає у відмові від спеціалізації, на одному тренуванні виконуються різні вправи: на різні м'язові групи і що розвивають різні фізичні якості. Проте, робити занадто багато всього – це майже те ж саме, що нічого не робити.

4. Принцип чергування обсягу і інтенсивності навантажень: має бути присутня варіативність в побудові тренувального процесу. Періоди з об'ємним навантаженням і більш низькою інтенсивністю повинні змінюватися менш об'ємними і більш інтенсивними заняттями, і навпаки.

5. Принцип "навантаження рівноцінне відновленню": для отримання спортивних результатів період відновлення після тренування не менш важливий, ніж саме тренування, оскільки суперкомпенсація мускулатури відбувається саме під час відновлення. Тому не можна відвідувати заняття з кросфіту частіше трьох разів на тиждень".

Також практики виділяють іншу групу основних принципів кросфіту:

- Різноманітність – кросфіт містить велику кількість вправ і кілька варіантів організації тренувань. За рахунок цього досягається максимальне навантаження різних груп м'язів, а заняття не стають нудною рутинною.
- Висока інтенсивність – тренування побудовані таким чином, щоб отримати максимальний ефект за мінімальну кількість часу.

- Масштабованість – кросфіт вправи і тренування можна модифікувати в залежності від рівня фізичної підготовленості тих, що займаються, і наявного інвентарю.

- Використання функціональних вправ – під час виконання таких вправ м'язи працюють і рухаються відповідно до фізіологічних законів, не виникає зайвої напруги в суглобах і хребті, зменшується ймовірність травмування [8].

Програма Кросфіт вправ по WOD (щоденна схема), як висвітлюють електронні ресурси [21], може бути вибудована по одному з навантажувальних принципів:

- Фіксована (однаковий час кожного підходу).
- Різничасовий період.
- Використання або відсутність тренувальних снарядів.
- Збільшення або зниження інтенсивності.
- Ускладнення або підвищення кількості кіл.

Основний принцип кросфіту – відсутність катаболічного навантаження і легкість тренінгу. Ефект "перетренованості" для нього не властивий.

Як зазначають фахівці-практики [7], програма повинна бути розроблена так, щоб були задіяні різні групи м'язів, що відповідають за певні функції:

- *Штовхаюча область*. Груді (жим в положенні лежачи, повороти, розвід рук зі снарядами і без), трицепси (згинання і розгинання рук), дельтовидні (жим стоячи, махи), ноги (стрибки, присідання, махи, стрибки через скакалку).

- *Тягнучі*. Спина і біцепси. Основний комплекс, найчастіше містить підтягування і підйоми.

- *Кардіо*. Біг, спортивна ходьба, використання лиж, велосипеда тощо, що проводяться для поліпшення функціонування серцевого м'язу, дихання, судинної системи.

Ігнорувати будь-яку область дослідники і практики не рекомендують. Водночас наголошують, що "... використовувати всі варіанти вправ не потрібно, достатньо вибрати один-два. Починати слід з вправ на поштовхи, в наступному

порядку – груди, трицепси, дельти, ноги. Далі, тягнучі – спина і біцепси. І, в останню чергу, коли організм вже розігрітий, а кровообіг знаходиться в підготовленому стані, – кардіо-сети" [7].

Силові тренування проходять з використанням обладнання для кроссфіта, гімнастичних снарядів або вантажів – штанг, гирів, гантелей, тренажерів, кілець, брусів, колоди тощо [7].

За даними Слюсаренко В.В., звичайне тренування кросфіту складається з декількох раундів, кожен з яких включає 3-5 вправ. Основне завдання – виконати максимальну кількість раундів за відведений час або виконати певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються суперсетами, тобто без інтервалу відпочинку. У кросфіті використовуються вправи трьох типів: кардіо (біг, веслування, велосипед); з власною вагою (підтягування, віджимання, присідання); у вільній вазі (штанга, гирі). Автор також додає, що "... практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ" [15].

Як наголошують фахівці-практики, займатися кросфітом можуть практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи м'язів. Початківці починають із загальних вправ: присідання, випади, віджимання, підтягування тощо. Згодом вправи стають складнішими, додається вага. І лише тоді, коли м'язи та суглоби натренуються, даються навантаження більші. Вікова категорія також коливається від найменших (8-10 років) до вже досить дорослих людей (35-40 років). Дослідники звертають увагу, що після кросфіту можна займатися будь-яким видом спорту та досягати гарних результатів, адже функціональний тренінг дає базову фізичну підготовку, тренує витривалість, силу м'язів, розвиває дихальну систему і вважають, що особливо тренінг з кросфіту ефективний як етап уроку фізкультури [2; 9; 19].

Головне завдання в кросфіті – зробити за 30 хвилин більшість повторів вправ. Не можна збільшувати час, можна тільки прискорювати і покращувати техніку їх виконання. Потрібно робити якісну розминку перед кросфіт-вправами, а також після них, вправи на "розтягування" [8].

Правила побудови тренувань:

- Уникати поєднань вправ "до відмови" або м'язових тренувань, що спляють, з інтенсивним кардіотренінгом.
- Не планувати більше 8 повторень руху, коли заняття поєднує силове тренування з тренуванням аеробної потужності.
- Аеробна потужність добре поєднується із силою або максимальною потужністю.
- Аеробні вправи невеликої інтенсивності добре поєднуються з тренуванням силової витривалості [7].

Організація дослідження. Дослідження проводилося в період з січня по жовтень 2023 року у спортивному клубі "FIGHTBAZA" міста Кропивницький. У дослідженні взяло участь чотири спортсмена, що займаються кросфітом, які виконували тести, що характеризують структуру змагальної діяльності у категорії "Rx".

Чоловіки. Вікова категорія 20-25 років.

1. Спортсмен Р.У. 25 років. Стаж занять – 1,5 роки. Категорія "Rx". Власна вага – 93 кг.
2. Спортсмен Д.П. 22 роки. Стаж занять – 3 роки. Категорія "Rx". Власна вага 80 кг.
3. Спортсмен І.Ж. 22 роки. Стаж занять – 2 роки. Категорія "Rx". Власна вага – 78 кг.
4. Спортсмен С.Ч. 20 років. Стаж занять – 2 роки. Категорія "Rx". Власна вага – 81 кг.

Згідно з регламентом змагань, наводимо комплекси вправ, що виконують спортсмени під час змагальної діяльності у кросфіті Категорії "Rx".

I комплекс. Станова тяга 1x2 ваги тіла (підняти подвійну вагу свого тіла на 1 повторення). *II комплекс.* Біг 5000 м. Бажаний результат – до 22 хв. *III комплекс.* AMRAP 21-15-9. Трастери 40 кг штанга. Підтягування на перекладині. Бажаний результат – до 7 хв.

У дослідженні було обрано п'ять вправ із трьох комплексів, відповідно до структури змагальної діяльності у кросфіті за категорією "Rx", зазначених вище, результативність виконання яких спортсменами дозволила нам визначити:

- 1) наявний стан підготовленості спортсменів;
- 2) перспективність їх виступу на змаганнях.

Методи дослідження. Для вирішення завдань, поставлених у роботі, були використані наступні методи дослідження:

– теоретичні: вивчення та аналіз психолого-педагогічної, спеціальної та методичної літератури, присвяченої підготовці спортсменів у кросфіті; теоретичний аналіз і узагальнення;

– експериментальні: оцінка рівня загальної фізичної підготовленості проводилась з метою визначення ступеня розвитку фізичних якостей досліджуваного контингенту, а також для аналізу ефективності впливу засобів і методів тренування з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Доведення ефективності програми проходило шляхом порівняння індивідуальних показників підготовленості спортсменів протягом досліджуваного періоду. Додатково перевірка ефективності запропонованої та впровадженої у навчально-тренувальний процес спортсменів програми здійснювалась шляхом аналізу результатів їх виступу на "FIGHTBAZA OPEN CUP 2023". Змагання відбулися 21 жовтня 2023 року, м. Кропивницький.

Дослідження стану підготовленості спортсменів у кросфіті

Фонове обстеження спортсменів проводилось за вказаними у попередньому розділі вправами за трьома комплексами. Визначені індивідуальні значення загальної фізичної підготовленості, представлені у таблиці 1.

Аналіз результатів, представлених у таблиці, вказує на незначну неоднорідність показників спортсменів. Так, у першому комплексі відмінності в результатах знаходяться в межах від 152 до 175 кг. У другому комплексі результати 50% спортсменів перевищили межу заявленого змаганнями часу

(22 хв.). Водночас у третьому комплексі всі досліджувані не перевищили цей час (7 хв.).

Таблиця 1. Результати фонового тестування спортсменів у комплексах кросфіту (Категорія "Rx")

Спортсмен	Комплекси		
	1	2	3
Сп. 1	175 кг	23:14	6:31
Сп. 2	157 кг	22:04	6:51
Сп. 3	152 кг	21:40	5:48
Сп. 4	167 кг	21:54	6:07

Нами розроблена та впроваджена у процес спортивної підготовки навчально-тренувальна програма, розрахована на дев'яти-тижневий цикл тренувань (передзмагальний мезоцикл) та одночасно спрямована на покращення індивідуальних показників загальної фізичної підготовленості спортсменів з метою підготовки до змагань.

Програма удосконалення фізичної підготовленості спортсменів

Умовні позначення, застосовані у програмі:

- високий темп ↑
- середній темп ↔
- низький темп ↓

К – кардіо.

В – робота з обтяженням.

Г – робота з власною вагою.

Протокол Табата – 20 с – робота / 10 с – відпочинок, 8 раундів.

EMOM – робота на початку кожної хвилини протягом хвилини.

AFAP – виконати за мінімальний час (чим швидше).

AMRAP – виконати максимальну кількість повторень (чим більше).

Комплекси розминки.

Комплекс загальної розминки.

1. Джампінг Джеки. В.п.: основна стійка, руки за спиною. 1 – стрибком ноги нарізно, руки махом в сторони у положення над головою; 2 – стрибком ноги разом, руки за спиною. Лікті рівні. Видих – руки до гори. 30 повторень.

2. В.п.: стійка ноги нарізно. Нахили голови вліво-вправо, вперед-назад (по 5 раз в кожную сторону).

3. В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – махи руками вперед з короткою амплітудою (5 раз); 2 – махи з середньою амплітудою (5 раз); махи з максимальною амплітудою (5 раз). Те ж назад.

4. В.п.: основна стійка, нахили тулуба вперед, спина рівна (15 раз).

5. В.п.: стійка ноги нарізно, нахили вперед, спина рівна (15 раз).

6. В.п.: основна стійка. Бокові випади (5 випадів на кожную ногу).

7. В.п.: сід на лівій нозі, руки вперед. Перенесення ваги тіла, 1-4 – вправо, те ж вліво (по 5 раз на кожную ногу).

Комплекс спеціально-підготовчих вправ 1.

Комплекс вправ для роботи з власною вагою. Роботу виконувати протягом 15 хв.: підтягування на низькій перекладині (8 раз); присідання (12 раз); згинання, розгинання рук від лави (8 раз); відпочинок 1 хв. Темп спокійний.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ 2.

1. Екстензія спини на тренажері (3x15 повторень). Відпочинок 1 хв.

2. Виконання вправ з гирею вагою 12 кг: 2 раунди: станова тяга гирі лівою, правою рукою по 10 раз; махи гирі на рівні грудей лівою, правою рукою по 10 раз; взяття гирі на груди з вису в стійку лівою, правою рукою по 10 раз; присідання з гирею на грудях (10 повторень); жимові швунги гирею однією рукою (лівою, правою рукою по 10 раз); відпочинок 1,5 хв.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ 3.

1. Розминка для бігового тренування: легкий біг 5 хв.; ходьба на носках, п'ятках (по 10 м); ходьба на зовнішній, внутрішній частині стопи (по 10 м); ходьба з прямими ногами вперед, назад (по 10 м); біг із високим підніманням колін (20 м); біг із закиданням гомілки (20 м); човниковий біг з прискоренням (відрізок – 10 м) (8 відрізків).

2. Розминка для роботи зі скакалкою: стрибки на місці на двох ногах (1 хв.); швидкі стрибки на місці (1 хв.); високі стрибки (1 хв.); стрибки на лівій, правій нозі (по 30 с на кожній); подвійні стрибки (2-3 хв.).

3. Розминка для роботи на гребному тренажері:

5 раундів: легка гребля (5 хв.); робота тільки ногами (1 хв.); робота руками (30 с); робота прискорення (30 с); відпочинок 1 хв.

4. Розминка для роботи на тренажері "Байк": 4 раунди: робота ногами (30 с); робота руками (30 с); робота руками і ногами одночасно (30 с).

Заключна частина.

1. Нахили голови.

2. Вправи для плечового поясу: пряму руку притиснути трохи вище грудної клітки (паралельно підлозі), долонею другої руки натиснути на ліктьовий суглоб і на себе (20 с).

3. Вправи для м'язів грудей: опір однією рукою об стіну, опустити плече і повільно повернутися в протилежну сторону (20 с); опір обома руками об стіну, нахилити корпус паралельно підлозі. Голова утворює пряму лінію з тулубом, погляд спрямований на підлогу (20 с).

4. Вправи для м'язів спини: стоячи на карачках, опустити таз на п'яти, на видиху повільно опуститися вниз з випрямленими руками. Зафіксувати положення 10-20 секунд, в.п.; лежачи на спині, підняти зігнуту праву ногу і перемістити її вліво, щоб коліно торкнулося підлоги (утримувати 20 с), змінити положення.

5. Вправи для ніг: сидячи на підлозі, ноги разом, коліна не згинаються, нахил тулуба вперед (складка) (20 с); стоячи на одному коліні, взятися рукою за

гомилку ноги, розташованої позаду, притягнути п'яту ближче до сідниці (20 с), змінити положення.

Програма підготовки

I тиждень

Понеділок \longleftrightarrow

Кардіо-тренування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 3.4. Розминка на тренажері "Байк".
3. AMRAP 40 хв.: "Байк" (кількість метрів).
4. Заключна частина.

Вівторок \uparrow

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. 3AFAP 21-15-9: трастери штанга 40 кг; підтягування на перекладині.
3. Заключна частина.

Середа \longleftrightarrow

Об'ємне тренування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. AFAP 5 раундів: біг 400 м; стрибки на тумбу $h=60$ см (30 раз); кидків м'яча вагою 9 кг (30 раз).
3. Заключна частина.

Четвер \uparrow

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. ЕМОМ 14 хв: робота на гребному тренажері – 16 калорій; згинання і розгинання рук в стійці на руках (12 раз).
3. Заключна частина.

П'ятниця

Тренування силового спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 2. Комплекс вправ для обтяжень.
3. Взяття на груди штанги 70 % – 3 x 3, 75 % – 3 x 3, 80 % – 1 x 3.
4. Станова тяга 5 x 4 повтори (комфортна вага).
5. Заключна частина.

II тиждень

Понеділок \longleftrightarrow

Тренування гімнастичного спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 1. Розминка для тренувань з власною вагою.
3. Формування навички: вихід силою в кільцях 6-8 повторів кожного елемента.
4. ЕМОМ 16 хв: підтягування "кіпінгом" до грудей (8 раз); згинання і розгинання рук від верхньої перекладини (8 раз).
5. Заключна частина.

Вівторок \uparrow

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.
2. АФАР 4 раунди: станова тяга (штанга 80 кг) 15 раз; "байк" – 30 калорій; відпочинок 1 хв.
3. Заключна частина.

Середа \longleftrightarrow

Об'ємне тренування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.
2. АФАР 6 раундів: жим лежачи (вага 60 кг) (9 раз); робота на гребному тренажері – 15 калорій; підтягування до рівня грудей (21 раз).

3. Заключна частина.

Четвер ↑

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АФАР 5 раундів: підйоми по канату $h=4$ м (4 рази); трастери з гирями 2 х 24 кг (20 раз); відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

П'ятниця ↓

Кардіо-тренування

1. Загальна розминка. СПВ 3.1. Бігова розминка.

2. Біг 3000 м з урахуванням часу.

3. Заключна частина.

III тиждень

Понеділок ↔

Тренування силового спрямування

1. Загальна розминка.

2. СПВ 2. Комплекс вправ для обтяжень.

3. Ривок штанги в сід 70% – 3 х 3, 75% – 3 х 3, 80% – 1 х 3.

4. Тяга ривковим хватом – 5 х 4 (комфортна вага).

5. Заключна частина.

Вівторок ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АМРАР 20 хв: робота на гребному тренажері – 20 калорій; згинання і розгинання рук в стійці на руках (10 раз).

3. Заключна частина.

Середа \longleftrightarrow

Об'ємне тренування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.
2. АФАР 3 раунди: ривки в сід (штанга 40 кг) (15 раз); "байк" – 30 калорій; підйом носків до перекладини (15 раз).
3. Заключна частина.

Четвер \uparrow

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.
2. АФАР 4 раунди: фронтальний присід 60 кг (15 раз); біг 300 м; відпочинок 1 хв.
3. Заключна частина.

П'ятниця \downarrow

Тренування гімнастичного спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 1. Розминка для тренувань з власною вагою.
3. Формування навички: підйом по канату з ногами.
4. Підтягування на перекладині з обтяженням 5 x 5 раз. Підтягування на канаті 3 x тах кількість раз.
5. Заключна частина.

IV тиждень

Понеділок \longleftrightarrow

Кардіо-тренування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 3.3. Спеціальна розминка на гребному тренажері.
3. АМРАР 40 хв: робота на гребному тренажері (кількість метрів).
4. Заключна частина.

Вівторок

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АФАР 5 раундів: ривки гантелі вагою 22,5 кг (30 раз); «бьорпі через тумбу» (h=60 см) 15 раз; відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

Середа \longleftrightarrow

Об'ємне тренування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АМРАР 30 хв: біг 400 м.; "сит-ап" 30 раз; махи гирі вагою 24 кг (20 раз); відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

Четвер \uparrow

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АФАР 4 раунди: "Байк" – 20 калорій; Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (40 раз); відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

П'ятниця \downarrow

Тренування силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. Станова тяга (штанга 80% від 1 максимуму).

3. Е2МOM 16 хв: станова тяга (8 повторень).

4. Заключна частина.

V тиждень

Понеділок \longleftrightarrow

Тренування гімнастичного спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 1. Розминка для тренувань з власною вагою.
3. Формування навички: вихід силою на перекладині.
4. Підтягування до грудей 5 x 8 раз.
5. Підйом гантель (біцепс) стоячи (3 x 15 раз).
6. Заключна частина.

Вівторок ↑

Тренування швидкісно-силового спрямування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. AMRAP 15 хв: жимові швунги (штанга 40 кг) 15 раз; подвійні стрибки на скакалці (60 раз); відпочинок 30 сек.
3. Заключна частина.

Середа ↔

Об'ємне тренування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. AMRAP 20 хв: підйом носків до перекладини (30 раз); взяття на груди штанги 50 кг (15 раз); робота на гребному тренажері – 15 калорій; підйом носків до перекладини (30 раз); відпочинок 2 хв.
3. Заключна частина.

Четвер ↑

1. Загальна розминка.
2. СПВ 2. Розминка з вправами (легкою вагою).
3. AFAP 4 раундів: "пістолет" (присідання на одній нозі) (30 повторів); станова тяга (70 кг) (15 раз); відпочинок 1 хв.
4. Заключна частина.

П'ятниця ↓

1. Загальна розминка.
2. СПВ 3.2. Спеціальна розминка для скакалки.

3. Формування навички: подвійні стрибки на скакалці (техніка виконання) протягом 30 хв з відпочинком.

4. Заключна частина.

VI тиждень

Понеділок ↔

Тренування силового спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 2. Розминка для роботи з обтяженням.
3. Жим стоячи 60 % 6 x 8 повторень.
4. Заключна частина.

Вівторок ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.

2. AMRAP 17 хв: робота на гребному тренажері – 30 калорій; згинання і розгинання рук в кільцях (15 раз); відпочинок 30 сек.

3. Заключна частина.

Середа ↔

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.

2. ЕМОМ 24 хв: присідання з гирею на грудях 24 кг (15 раз); подвійні стрибки на скакалці (45 раз); стрибки на тумбу h=60, 50 см (15 раз).

3. Заключна частина.

Четвер ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.

2. АFAP 3 раунди: "бьорпі" + ривок гантелі 22,5 кг (30 раз); біг 400 м; відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

П'ятниця ↓

Тренування гімнастичного спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 1. Розминка для роботи з власною вагою.
3. Формування навички: присід на одній нозі ("пістолет") (виконання в полегшених умовах) протягом 30 хв. з відпочинком.
4. Заключна частина.

VII тиждень

Понеділок \longleftrightarrow

Кардіо-тренування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 3.1. Бігова розминка.
3. AMRAP 40 хв: біг (спокійний темп).
4. Заключна частина.

Вівторок \uparrow

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. AFAP 5 раундів: підтягування (20 раз); жимові швунги 50 кг (10 раз); відпочинок 1 хв.
3. Заключна частина.

Середа \longleftrightarrow

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. AFAP 3 раунди: "байк" – 50 калорій; згинання і розгинання рук в упорі на кільцях (75 раз); махи гирі 24 кг (100 раз).
3. Заключна частина.

Четвер \uparrow

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.
2. AFAP 3 раунди: подвійні стрибки на скакалці (60 раз); підйом носків до перекладини (80 раз).
3. Заключна частина.

П'ятниця ↓

Тренування силового спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 2. Розминка для роботи з обтяженням.
3. Присідання зі штангою на плечах 70% (4 x 8 повторів).
4. Станова тяга на напівзігнутих ногах (штанга 40%) (3 x 15 повторів).
5. Заключна частина.

VIII тиждень

Понеділок ↔

Тренування гімнастичного спрямування

1. Загальна розминка.
2. СПВ 1. Розминка для роботи з власною вагою.
3. ЕМОМ 20 хв: згинання і розгинання рук в кільцях з обтяженням 12 кг (12 раз); відпочинок до повного відновлення.
4. Заключна частина.

Вівторок ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.
2. АФАР 4 раунди: 30 калорій греблі; ривки гирі 24 кг (20 раз); відпочинок 1 хв.
3. Заключна частина.

Середа ↔

Об'ємне тренування

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожну вправу, яка буде в комплексі.
2. АФАР 3 раунди: "фермерська прогулянка" з гирями 200 м (2 x 24 кг); біг 400 м; присідання (200 раз); відпочинок 1 хв.
3. Заключна частина.

Четвер ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АФАР 10 раундів: б'орпі через штангу (10 раз); ривки в стійку (штанга 30 кг) (10 раз); відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

П'ятниця ↓

Кардіо-тренування

1. Загальна розминка.

2. СПВ 3.4. Розминка для роботи на тренажері "Байк".

3. АФАР 4 раунди: "Байк" 2000 м; відпочинок до повного відновлення.

4. Заключна частина.

IX тиждень

Понеділок ↔

1. Загальна розминка.

2. СПВ 2. Розминка для роботи з обтяженням.

3. "Станова тяга" 80% (7 x 4 повтори).

4. Нахили тулуба вперед зі штангою 30% (4 x 12 повторів).

5. Заключна частина.

Вівторок ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АФАР 4 раунди: подвійні стрибки на скакалці (100 раз); "вихід силою" в кільцях (15 раз); відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

Середа ↔

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АМРАР 24 хв: ривки гантелі 22 кг (20 раз); біг 400 м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (30 раз); відпочинок 30 с.

3. Заключна частина.

Четвер ↑

1. Загальна розминка. Спеціальна розминка під кожен вправу, яка буде в комплексі.

2. АФАР 4: "взяття штанги на груди" (вага 40 кг) (15 раз); "байк" – 30 калорій; відпочинок 1 хв.

3. Заключна частина.

П'ятниця ↓

1. Загальна розминка.

2. СПВ 1. Розминка для роботи з власною вагою.

3. Формування навички: стійка на голові (30 с), стійка на руках (30 с), опускання на голову із стійки на руках (4-5 повторень), в стійці на голові згинання і розгинання ніг (4-5 повторень).

4. Відпрацювання навички: згинання, розгинання рук в стійці на руках протягом 30-40 хв. з відпочинком.

5. Заключна частина.

Характеристика результатів дослідження.

По завершенні експерименту, з метою перевірки ефективності запровадженої програми удосконалення загальної фізичної підготовленості спортсменів у кроссфіті нами повторно проведене тестування, результати якого представлені у таблиці 2.

Таблиця 2. Результати повторного тестування спортсменів у комплексах кроссфіту (Категорія "Rx")

Спортсмен	Комплекси		
	1	2	3
Сп. 1	186 кг	22:20	5:14
Сп. 2	170 кг	21:58	6:00
Сп. 3	165 кг	20:50	5:40
Сп. 4	180 кг	21:20	5:32

Аналіз результатів, представлених у таблиці, вказує, що: у першому комплексі відмінності в результатах знаходяться в межах від 165 до 186 кг. У другому комплексі результати лише одного спортсмена (25,0%) перевищили межу заявленого змаганнями часу (22 хв.). Водночас у третьому комплексі всі досліджувані не перевищили цей час (7 хв.).

Проаналізована відмінність індивідуальних значень фонового та повторного тестування (результати показані під час змагань) у відсотковому значенні, представлена у таблиці 3.

Таблиця 3. Індивідуальна динаміка показників загальної фізичної підготовленості спортсменів протягом досліджуваного періоду (%)

Спортсмен	Комплекси		
	1	2	3
Сп. 1	6,28	4,23	22,76
Сп. 2	8,28	2,13	8,5
Сп. 3	8,55	4,39	1,48
Сп. 4	7,78	1,6	14,1

Аналіз представлених даних свідчить, що за результатами трьох комплексів спостерігаємо позитивні зміни в межах 1,48-22,76%. Найбільш значимий відсоток покращення в сумі трьох комплексів відзначаємо за результатами, що показав спортсмен 1 (в середньому 11,09%). Надалі результати розподілились наступним чином: у спортсмена 2 цей показник становить 6,3%, спортсмена 3 – 4,8; спортсмена 4 – 7,83%.

На нашу думку, показані досліджуваними результати є прогресивними, що доводить ефективність безпосередньої підготовки спортсменів до офіційних змагань, а відтак вказує на ефективність запропонованої і впровадженої нами програми.

Висновок

1. Аналіз спеціальної літератури та електронних джерел дозволив означити кросфіт як вид фітнес-занять, систему вправ і одночасно вид спорту. Вміст кросфіту достатньо насичений: зосередження уваги на комплексах різноманітних підходів силового, змішаного або аеробного характеру.

2. Проведене тестування, результати якого дозволили нам виявити індивідуальні показники спортсменів 20-25 років у програмі категорії "Rx" у кросфіті.

3. Запропонована і впроваджена у навчально-тренувальний процес дев'яти-тижнева програма (передзмагальний мезоцикл) удосконалення загальної фізичної підготовленості спортсменів у кросфіті.

4. Проаналізовані індивідуальна динаміка показників та результати виступу спортсменів на офіційних змаганнях, які підтверджують ефективність розробленої нами програми удосконалення загальної фізичної підготовленості спортсменів 20-25 років у кросфіті при підготовці до офіційних змагань за категорією "Rx".

Література

1. Акулова В. Порівняльний аналіз ефективності занять за системами Crossfit та Джо Рейдера для чоловіків I періоду зрілого віку. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали II міжнарод. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Т. II. Київ, 2013. С. 11-12.

2. Бала Т.М., Сванадзе А.С. Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кроссфіту як виду спорту. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення* : матеріали XVI міжнар. наук.-практ. конф. 2016. С. 20-22.

URL : https://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/89477

3. Гурман Л.Д. До проблеми силової підготовки школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 86-91. URL :

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnu_i_fv_2013_6_15

4. Двадцять нових кроссфит-треніровок без обладнання. URL : <https://monko.net/article/20-novyh-krossfit-trenirovok-bez-oborudovaniya>
5. Дванадцять тренувань кроссфіт для кожного. URL : <https://gym.in.ua/workouts/12-crossfit-workouts-anyone-can-do>
6. Журнал "CrossFit". URL : <https://chriskethpersonaltraining.com/wp-content/uploads/2012/03/CrossFitExerciseTrainingGuide.pdf>
7. Кроссфит треніровка для починаючих. URL : https://sportwiki.to/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85
8. Кросфіт: що це таке і з чого розпочати. URL : <https://t1.ua/porady/44567-krossfit-shcho-tse-take-i-z-choho-rozpochaty.html>
9. Леутко В.К. Воспитание физических качеств учащихся на уроках физической культуры путём рационального использования средств и методов системы кроссфит. *Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту*. Вісник № 139, том 1. 2016. С. 116-120.
10. Методика кросфіту і її використання. URL : <https://ppt-online.org/253065>
11. Митчик О.П. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (161) 2023. С. 114-117. URL : <file:///C:/Users/sobko/Downloads/1136-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2231-1-10-20230315.pdf>
12. Основные упражнения в кроссфите. URL : <http://vcrossfite.com/osnovnye-uprazhneniya-crossfit/>
13. Платонов В.М. Загальна теорія та методика підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2006. 808 с.
14. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : *методичні вказівки з дисциплін "Фізичне виховання", "Управління професійною працездатністю"* (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей)

університету) / уклад. Д.О. Безкоровайний. Харків: ХНУМГ, 2014. 68 с. URL : <https://eprints.kname.edu.ua/38141/1/2014%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20224%D0%9C%20%D0%B7%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%96%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%20%D0%91%D0%95%D0%97%D0%9A%D0%9E%D0%A0.%D1%80%D0%B5%D0%B4..pdf>

15. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кроссфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі : *методичний посіб.* Вінниця, 2017. 60 с. URL : <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/2451>

16. Співак О. Кросфіт для дівчат – програма і принципи тренувань. URL : <https://fitness.org.ua/krossfit-dlia-divchat-programa-i-principi-trenyvan/>

17. Теория и методология в кроссфите. URL : <http://inside.fit/crossfit/teoriya-i-metodologiya/34-standarty-podgotovlennosti-v-krossfit-opredeli-stepen-svoej-podgotovlennosti>

18. Что такое кроссфит. URL : <http://fitago./krossfit/50-что-такое-krossfit>

19. Шемчак І., Кулик Д. Використання засобів crossfit у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. URL : <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/4502/1%20%D0%9D.%20%D0%9D.-117-121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

20. Шинкарьова О.Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кроссфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 12. 2019. С. 99-102. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/178637>

21. Шинкарьова О.Д. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Вісник ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка*. Пед. науки : за мат. міжн. наук.-практ. інтернет-конференції "Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури учнівської молоді". 2016. № 4 (301). С. 163-169.

22. Що таке кросфіт? URL : <https://klubfedotova.uk/diet/что-такое-krossfit-vse-что-vam-nuzhno-znat-o-crossfit-medicinskaya-tochka/>

23. CrossFit как вид спорта. URL : <https://vogs.by/crossfit-kak-vid-sporta.html>

24. CrossFit. Руководство по тренировкам, 2010. URL : http://crossfitfan./files/CrossFit_Guide.pdf

25. Welcome на кроссфит! Станете сильными, ловкими и выносливыми!
URL : <https://cominf.org/node/1166534381>

7.5. Організація навчально-тренувального процесу дітей і підлітків в заняттях спортивними танцями на візках

Завдяки розвитку інклюзивних практик і розумінню важливості фізичної активності для всіх, спортивні танці на візках стали не лише засобом розваги, а й ефективним інструментом соціальної інтеграції та фізичного розвитку дітей і підлітків з обмеженими можливостями. У зв'язку з цим організація навчання і тренувань вимагає особливої уваги до потреб і здібностей кожного учасника, безпечного і спільного середовища, а також розроблення програм, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів у танцях на візках за умови збереження задоволення та насолоди від цього виду діяльності.

Цей вид спорту відкриває перед учасниками безліч можливостей. Він не тільки розвиває фізичну форму, координацію та гнучкість, а й підвищує рівень самооцінки та самовизначення учасників. Іншим важливим аспектом є розвиток таких цінних навичок, як дисципліна, відповідальність і командний дух. Викладачі та тренери, які працюють з дітьми та підлітками, мають володіти спеціальними знаннями й навичками для створення ефективною та сприятливою атмосфери для навчання та розвитку.

Зростаючий інтерес до спортивних танців на візках сприяє розширенню спортивної інфраструктури та інклюзії в суспільстві.

Паралімпійський спорт та спортивні танці на візках

Спорт для спортсменів з вадами існує вже більше 100 років, і перші спортивні клуби для глухих існували вже в 1888 році в Берліні [1]. Однак, він був широко запроваджений лише після другої світової війни. Метою його тоді була допомога великій кількості ветеранів та мирного населення, які постраждали під час війни.

У 1944 році на прохання британського уряду доктор Людвіг Гуттманн відкрив центр лікування травм хребта в госпіталі Сток Мандевіль у Великій Британії, і з часом реабілітаційний спорт перетворився на рекреаційний, а потім на змагальний [1]. Wheelchair Dance Sport (спортивні танці на візках) [2] – це

індивідуальне, партнерське, командне та спортивне танцювальне змагання, де принаймні один танцюрист перебуває в інвалідному візку.

Паралімпійські танці на візках призначені для двох інвалідів-візочників або для одного інваліда-візочка з партнером, який «стоїть», і включають стандартні танці, такі як вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот і квікстеп, а також латиноамериканські танці, такі як самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль і джайв. Існують також формаційні танці для чотирьох, шести або восьми танцюристів.

Танці на інвалідних візках почали танцювати в Швеції в 1968 році, спочатку для відпочинку або реабілітації, а перший конкурс відбувся в 1975 році. Перший міжнародний конкурс також відбувся в Швеції в 1977 році. Після цього було проведено кілька регіональних і міжнародних змагань, а перший Чемпіонат світу відбувся в Японії у 1998 році. З 1998 року танцювальний спорт на інвалідних візках регулюється World Para Dance Sport, раніше Міжнародним паралімпійським спортивним комітетом з танцювального спорту на інвалідних візках (IPWDSC), який є підкомітетом Міжнародного паралімпійського комітету. Цей вид спорту відповідає правилам Всесвітньої федерації танцювального спорту (WDSF).

Раніше Para dance sport (паралімпійські спортивні танці) був відомий як wheelchair dance sport (спортивні танці на візках), поки в 2016 році його не змінили. Перші змагання відбулися в 1975 році в Вестерасі, Швеція. У 1985 році в Нідерландах відбувся перший неофіційний чемпіонат Європи. Перший офіційний турнір відбувся в 1991 році в Німеччині. Перший Чемпіонат світу під егідою IPC відбувся в Японії в 1998 році. Історія була зроблена в 2016 році з першим Чемпіонатом Азії в місті Новий Тайбей, Китайський Тайбей. У 2014 році було введено фрістайл та одиночну дисципліну. Обидва змагалися вперше на Чемпіонаті світу в 2015 році в Римі, Італія.

Танцюристи класифікуються або як спортивний клас 1 для людей з більшою мірою ушкодження, так і до спортивного класу 2 для людей з меншими вадами. Ці класифікації є специфічними для кожної події, у якій вони

змагаються. Дисципліни, що проводяться у змаганнях у спортивних танцях Para dance: standard (стандарт), latin (латина), singles (соло) and freestyle (вільний стиль). Пари можуть змагатися у двох видах: combi (один партнер стоячи та один партнер у візку) або duo (обидва танцюристи в інвалідних візках). Дисципліни в парних змаганнях: combi standard (комбі-стандарт), combi latin (комбі-латина), combi freestyle (комбі-фрістайл), duo standard (дуо-стандарт), duo latin (дуо-латина) and duo freestyle (дуо-фрістайл)» [3].

Особливості методики навчання спортивним танцям на візках дітей з порушеннями функцій опорно-рухового апарату

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) [5] – це непрогресуюче захворювання головного мозку, яке вражає ті його ділянки, які відповідають за рухливість і положення тіла і виникає на ранніх етапах розвитку головного мозку. Інколи, діти, які страждають на церебральний параліч, можуть мати проблеми в навчанні, порушення слуху та зору (сенсорні порушення), або порушення розумового розвитку. Звичайно, чим значніші ушкодження мозку, тим сильніші прояви церебрального паралічу. Проте церебральний параліч не прогресує з часом.

При роботі з дітьми з ДЦП, необхідно врахувати наступне.

- Діти з церебральним паралічем стійко психічно виснажені, не здатні до тривалого інтелектуального напруження. Для них характерні розлади емоційно-вольової сфери, що найчастіше проявляються в плаксивості, дратівливості, вередливості. Їм часто властива невпевненість у собі, часто проявляється наївність суджень, сором'язливість, боязкість. Це поєднується з підвищеною чутливістю, вразливістю, замкненістю.
- Відставання в розвитку мовлення призводить до обмеження обсягу знань та уявлень про навколишній світ, ускладненню спілкування дітей.
- Найбільш характерною ознакою особистості дитини є своєрідний психічний інфантілізм, що проявляється в егоцентризмі, лабільності,

підвищеній сугестивності і залежності від оточення. У дітей можуть відзначатися патологічні риси характеру: істеричні, тривожно-недовірливі, невротичні.

- Для більшості дітей із церебральними паралічами характерні пасивність, млявість, нерішучість, швидка зміна настрою. Вони бояться висоти, темряви, самотності; у школі такі діти проявляють тривожність, страх перед усною відповіддю» [5].

Наразі, пропонуємо поради тренеру для роботи з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату.

1. Дізнайтеся більше про церебральний параліч, про організації, які надають допомогу та джерела, з яких ви можете отримати корисну інформацію.

2. Зосередьте увагу на конкретній дитині і дізнайтеся безпосередньо про її особисті потреби і здібності.

3. Діти, під час тренувань, повинні тримати дистанцію один від одного, щоб уникнути можливих зштовхувань.

4. Дотримуйтеся режиму навантаження, необхідних перерв і вправ, щоб запобігти перевантаженню дитини.

5. Іноді у дітей з церебральним паралічем може спостерігатися зниження слуху на високочастотні тони, водночас, зберігається на низькі. Намагайтеся говорити на нижчих тонах, переконайтеся, що учень добре чує.

6. Не обтяжуйте учня надмірним піклуванням. Допомагайте, коли напевно знаєте, що він не може щось подолати, або коли він звернеться по допомогу.

7. Учневі необхідно більше часу для виконання завдання. Необхідно варіювати обсяг і форми виконання вправ, щоб дитина встигала за темпом роботи в групі.

Тренери та спортсмени проводять тренування у спортивних, танцювальних і спеціальних залах, щоб підготуватися до майбутнього Чемпіонату з паратанцювального спорту. Незважаючи на воєнний стан, усі намагаються працювати і вдосконалюватися.

Аналізуючи тренерський склад національної збірної України зі спортивних танців на візках, можна відзначити, що всі тренери є фахівцями в галузі фізичної

культури, хореографії та інклюзивної освіти і мають досвід роботи понад п'ять років.

Під час кожного заняття тренери проводять тренування за різними методиками та форматами. Завдяки "навчальним комбінаціям" спортсмени швидко освоюють танцювальні рухи стандартної та латиноамериканської програм, на основі яких проводяться змагання (Чемпіонати світу Європи, України. "Імпровізація" також дала спортсменам можливість реалізувати свій потенціал, розкрити танцювальний стиль та індивідуальність і довести його до досконалості.

Єдина в Донецькій області танцювальна пара на візках – подружжя Сніжана та Володимир Керничні зі Слов'янська – своє сходження до спортивних вершин розпочала перемогою на чемпіонаті України в 2010 році. Перший міжнародний успіх прийшов у 2013-му: «золото» на Кубку Континентів та «срібло» на чемпіонаті світу в Токіо відкрили їм двері до основного складу збірної України.

«До того, як прийти в спортивні танці, я пробував себе в інших видах спорту, – згадує початок кар'єри Володимир Керничний. – Спочатку піднімав штангу, брав участь у гонках на візках: фігурне водіння, марафони 10, 20 км. Зі Сніжаною ми познайомилися 10 років тому, а танцями займаємося вже більше 7 років. Коли ми їздили на фестивалі по країні, під час показових виступів танцювали «для себе». А потім, поступово, перейшли на більш високий рівень, почали виїжджати за кордон. Що стало причиною? І тренер допоміг, і самі розвивалися, черпали інформацію з того ж Інтернету... А після чемпіонату світу того ж року в Токіо, де посіли друге місце, мене і Сніжану включили до основного складу збірної України, і нам присвоїли звання майстрів спорту міжнародного класу. Чому спортивні танці? Тут більше руху, більше життя. Якщо піднімати штангу – там працює певна група м'язів, правильно? А в танцях працює все тіло, усі м'язи. До того ж, приємно своїм танцювальним виступом дарувати глядачам радість [4].

Тренер Олена каже нам: «... не думайте, яке місце посядете, – розповідає Сніжана Кернична. – Головне – станцювати так, щоб було внутрішнє відчуття того, що виклався на повну, і обов'язково отримати задоволення. Якщо ти отримуєш задоволення – значить, і глядач, який дивиться на тебе, це розуміє, і теж отримує задоволення. Судді зазвичай такі моменти помічають, що додає плюс парі».

Планово ми займаємося з нашим тренером два рази на тиждень по дві години, якщо немає певної підготовки до якогось чемпіонату. Якщо ж нас чекає виїзд – намагаємося ще більше зустрічатися, щоб набирати темп. Тому що на зборах ми отримуємо велике навантаження від головних тренерів національної команди України на чолі з Оленою Чиж, де заняття щодня по 5 годин.

Ми танцюємо якусь певну схему, а потім протягом усього року намагаємося вносити корективи – йде «шліфовка», додаються якісь нові рухи, якась «фішечка». З самого початку ми займалися тільки програмою «Стандарт». Буквально з минулого року у нас з'явилася «Латина» (латиноамериканська програма), і у мене – «Сінгли» (особисті змагання). Виступати в чотирьох програмах – це дуже велике навантаження, і фізичне, і моральне. Але кожен раз чомусь хочеться щось ще новеньке, це просто затягує, хоч і важко... Зараз я шукаю собі партнера «ходячого, здорового» спортсмена, щоб виступати ще й у класі «Комбі» [4].

Спершу танці на візках практикувались як спосіб ефективної фізичної реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату. Нині це вже вид спорту, популярний у багатьох країнах світу. Танцювальна пара Сніжна і Володимир Керничні погоджуються, що для них відомий вираз «Рух – це життя» є буквальним. Більше того, своїми досягненнями вони доводять усім людям з інвалідністю, що при великому бажанні можливе усе.

Отже, Кернична Сніжана Олексіївна [4] – Майстер спорту України міжнародного класу з танців на візках, з 2014 року член штатної збірної України з танців на візках. Народилась у 1978 році. Інвалід дитинства. У 2005 році перший раз брала участь у відкритому чемпіонаті України в класі комбі стандарт

категорія 1, де з партнером Дмитром Блохіним посіла 2 місце та виконала норматив кандидата у майстри спорту. У 2007 році на Кубку Євразії з партнером Антоном Йони в класі стандарт посіла 2 місце. У 2016 році на Кубку світу здобула дві срібні медалі в особистих змаганнях («Single Women Freestyle», «Single Women Standart + Latina»). У 2017 році на чемпіонаті світу здобула дві бронзові медалі в особистих змаганнях («Women's Singls Class 1» та «Women's Singls Freestyle Class 1»).

Керничний Володимир Ярославович [4] – Майстер спорту України міжнародного класу з танців на візках, з 2014 року член штатної збірної України з танців на візках. Народився 13 липня 1972 року в селищі Сμισівці Тернопільської області. У 1987 році закінчив восьмирічну школу, після чого вступив до Поморецького СПТУ № 74 м. Львів, де отримав професію радіооператора. У 1997 році отримав травму, в наслідку якої був вимушений сісти в інвалідний візок. З того моменту почалось «нове життя» і пошук себе в ньому. Одного разу, дивлячись телевізор, побачив репортаж про танцюристів на візках і з того моменту захопився цим видом спорту. Володимир та Сніжана, тоді ще Сафошкіна, уперше зустрілися на марафоні серед спортсменів на візках у м. Сакі (АР Крим), і згодом одружилися.

Спортивні досягнення Керничних у танцях на візках:

– у 2010 році посіли 1 місце на чемпіонаті України в програмі дуо стандарт клас 1 (за результатами цих змагань виконали норматив майстра спорту України);

– на чемпіонатах України 2011, 2012, 2013 років, Кубку України 2012 року здобули золоті медалі в програмі дуо стандарт клас 1;

– у 2015 році посіли 4 місце на чемпіонаті світу в програмі дуо стандарт 1 клас;

– у 2016 році стали срібними призерами Кубку світу в програмі дуо стандарт 1 клас, чемпіонату Європи в програмі дуо стандарт 1 клас, посіли 5 місце в програмі дуо латина клас 1+2;

– у 2017 році на міжнародному турнірі в Нідерландах здобули срібні медалі в програмах дуо латина і дуо стандарт, на чемпіонаті світу посіли 1 місце в програмі дуо латина, 3 місце в програмі дуо стандарт 1 клас.

Висновок

Таким чином, дана проблема є актуальною, оскільки спортивні танці на візках є не тільки засобом фізичного розвитку, а й забезпечують психологічну підтримку та соціальну інтеграцію молодих людей з обмеженими можливостями.

Аналіз методик навчання і тренувань, психологічних аспектів і адаптації засвідчив необхідність індивідуального підходу до кожного спортсмена, особливо з урахуванням фізичних обмежень і необхідності психологічної підтримки. Такий підхід не тільки дає змогу домогтися вищих спортивних результатів, а й сприяє психологічному самовизначенню і підвищенню самооцінки спортсмена.

Роль тренерів і викладачів також важлива для створення сприятливого і мотивуючого середовища для дітей і молодих людей на візках і для просування інклюзивних спортивних програм. Спортивні танці на візках можуть слугувати не лише засобом фізичного і психологічного розвитку, а й сприяти соціальній інклюзії та розвитку спортивної культури серед молодих людей з різними здібностями.

Отже, організація тренувального процесу в спортивних танцях на візках потребує комплексного підходу, що поєднує фізичну підготовку, психологічну підтримку та інклюзивну спортивну культуру. Це сприяє зростанню незалежності, самовизначення та соціальній інтеграції молодих людей з інвалідністю, що є важливим елементом їхнього розвитку та благополуччя.

Література

1. International Paralympic Committee. Paralympic history. URL: <https://www.paralympic.org/ipc/history>

2. Wikipedia. Wheelchair Dance Sport. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Wheelchair_DanceSport
3. World Para Dance Sport. URL: <https://www.paralympic.org/dance-sport>
4. Відділення Національного олімпійського комітету України в Донецькій області. Танці на візках як стимул до життя: спортивний шлях Сніжани та Володимира Керничних. URL: <https://noc-dn.org.ua/tantsi-na-vizkah-yak-stymul-do-zhyttya-sportyvnyi-shlyah-snizhany-ta-volodymyra-kernychnyh/>
5. Інклюзивно-ресурсний центр № 8 Святошинського району м. Києва. Організація навчання і виховання дітей з порушенням функцій опорно-рухового апарату. URL: <https://kyiv8.irc.org.ua/organizaciya-navchannya-i-vihovannya-ditej-z-porushennyam-funkcij-opornoruhovogo-aparatu-10-00-06-31-03-2021/>

7.6. Вплив занять пауерліфтингом на опорно-руховий апарат школярів

Багато питань підготовки атлетів підліткового віку ще всебічно не вивчені і не достатньо апробовані на практиці, тому актуальність досліджуваного напрямку бездоганна. Деякі методи тренування дорослих атлетів переносяться на підлітків без урахування вікових особливостей та впливу вправ з обтяженням на опорно-руховий апарат. Не враховуючі цих факторів, може негативно вплинути на організм юних атлетів, затримати ріст спортивної майстерності та зашкодити здоров'ю [1].

Майже у всіх видах спорту спостерігається прогрес спортивних досягнень. Пауерліфтинг не є винятком. Це зумовлено рядом факторів: постійно удосконалюється система підготовки, застосовується нове устаткування, процес підготовки кваліфікованих спортсменів стає більш індивідуальним. Сучасний тренувальний процес враховує морфофункціональні особливості спортсменів, він базується на основних принципах силового тренування: поглиблена спеціалізація, індивідуалізація, загальна та спеціальна підготовка, циклічність та варіативність тренувального процесу. Характеризуючи співвідношення загальної та спеціальної підготовки спостерігається збільшення спеціальної підготовки з рівня 30-40 % від загально тренувального об'єму на початковому рівні та на 80-90% на етапі вищих спортивних досягнень [8] В якості загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу застосовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи для удосконалення сили, силової витривалості, швидкості, координаційний здібностей та рухливі ігри. Головним завданням етапу початкової підготовки є: зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, удосконалення техніки, освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Тренувальні заняття проводяться 2-4 рази в тиждень, тривалістю не більше 2-х годин. Річний об'єм складає 1400-240 годин [2].

У спортсменів, які спеціалізуються з пауерліфтингу, під час багаторічної підготовки виникають характерні зміни опорно-рухового апарату, більш яскравіше це виражено у атлетів, котрі почали займатися з юнацького віку. Ці

зміни можуть виражатись як позитивно, так і негативно у стані здоров'я, причому спортивні результати певний час можуть бути на високому рівні. Негативні явища спостерігаються при порушенні загально прийнятих положень навчально-тренувального процесу та при відсутності лікарсько-педагогічного контролю. Юнаки досить часто переоцінюють свої можливості, у них гостро виражене почуття боротьби на кожному тренуванні, вони намагаються підняти максимальну вагу, що може призвести до травм. Тільки середні обтяження можуть забезпечити закріплення ефективних форм руху в структурі вправи і забезпечити кращий розвиток спеціальних фізичних якостей, які необхідні при піднятті максимальної ваги [3].

Дотримання загальних принципів тренування, рекомендацій сучасної науки, поступове збільшення тренувального навантаження та урахування індивідуальних особливостей сприяє позитивному впливу занять на організм юнаків. Важливу роль в попередженні відхилення у стані здоров'я від біологічних норм є всебічний розвиток юнака. Проте в процесі підготовки до змагань постає потреба в більш вузькій спеціалізації. Тому раціонально використовувати спеціальні вправи та дотримуватись методичних принципів [5].

Розглянемо вплив занять пауерліфтингом на опорно-руховий апарат. Перш за все це травми. Нічого не поробиш: у великому спорті існує ризик серйозних травм, а з роками кожен справжній спортсмен накопичує певні проблеми зі здоров'ям. У юних спортсменів можуть бути різноманітні травми, від гострих таких як: розтягнення, надриви, розриви, запалення м'язів, зв'язок, сухожилків, до хронічних: остеохондроз, протрузії, грижі будь-якого відділу хребта, артрозні зміни у суглобах, дегенеративні зміни в зв'язково-м'язевому апараті певного суглоба та його структур але такі травми з'являються згодом [4] Тому батьки повинні чітко усвідомлювати всі ці моменти перед тим, як дитина почне займатися силовим видом спорту.

Тепер більш детально розглянемо вплив занять пауерліфтингом на опорно-руховий апарат підлітку. Твердження, що заняття з обтяженням можуть бути причиною затримки росту дитини, є помилковим. Короткострокові,

системні навантаження, навпаки, є стимуляторами росту. Організм, кістяк людини чинить опір стисненню і, створюючи запас міцності для свого розвитку, активізує процес росту. Добре відомі приклади антропометричних і фізичних даних юних силачів: Антон Орлов з Дніпра у віці 6 років, при власній вазі 19 кг, показав такий результат у вправах пауерліфтингу: присідання – 48 кг, жим лежачи – 31 кг, тяга – 55 кг, сума – 134 кг. При цьому довжина тіла Антона становила 120 см (при нормі 111-120 см); Варя Акулова з Кривого Рогу, не менш фантастичні результати, у віці 6 років при вазі 24 г підняла в тязі 60 кг. У 12-річному віці дівчинка в трьох вправах пауерліфтингу піднімала 350 кг, а сама при цьому важила 40 кг. У три роки вона відривала від землі свою першу „сотню”, в чотири – одержала перший спортивний розряд. Варя Акулова – найсильніша дівчинка планети, і цей факт був двічі підтверджений Книгою рекордів Гінеса [6]

Також відомий досвід сім'ї Іванових зі Львова, у якій, дівчатка Жанна та Ліза, з раннього віку почали займатися пауерліфтингом. Натепер вони майстри спорту міжнародного класу, входять до складу збірної України, неодноразово перемагали на міжнародних змаганнях. Історія таких вундеркіндів свідчить про благотворну дію силових навантажень на дитячий організм. На їхньому прикладі можна запевнити всіх батьків: пауерліфтинг – безпечний і ефективний вид спорту для фізичного розвитку дитини [7].

Всесвітня організація охорони здоров'я вкладає в поняття „здоров'я” три складові: здоров'я психічне, здоров'я етичне, здоров'я фізичне. Психологи, педагоги запевнюють, що змагальні навантаження перетворюються в насильство над особистістю дитини і все це може обернутися певними негативними наслідками [4].

Існує й інша думка фахівців, що в жодному випадку не можна допускати важкі силові навантаження в ранньому віці [9]. У дитини м'які кістки, не закриті зони їхнього росту. Кістки ростуть саме за рахунок цих зон. А коли дитині дають надмірні навантаження, зони можуть травмуватися, закриватися завчасно, кістки деформуються і починаються різні, іноді дуже тяжкі та невиліковні хвороби.

Надмірні навантаження можуть бути небезпечними не тільки для кісток, але й для всіх органів юного організму.

Не слід серйозно заявляти про те що пауерліфтинг шкідливий для здоров'я молодого організму, чи ні. Треба наголошувати на іншому, на відповідальності батьків, які на догоду своїм честолюбним задумам піддають дітей серйозним фізичним перевантаженням. Таких прецедентів останнім часом хоч відбавляй. Особливо багато їх у таких видах спорту, як фігурне катання, спортивна й художня гімнастика, теніс тощо [1].

Звичайно, в заняттях з дітьми і підлітками існує низка обмежень, які, перш за все, стосуються великих обтяжень, що можуть призвести до порушень у розвитку хребта, появи пахових гриж. Протипоказані також вправи з сильним натужуванням. Розвиток сили бажано проводити з використанням маси тіла тих, що займаються, або з такими обтяженнями, що не перевищують 50-60% від максимальної сили підлітків, під обов'язковим контролем лікаря та під керівництвом тренера, котрий має досвід роботи з дітьми. Основною метою силового тренування в юному віці має бути формування міцного м'язового корсета, що захищає і підтримує тулуб та внутрішні органи, створення бази для подальших силових навантажень [5]. Незважаючи на те, що пауерліфтинг характеризується проявом максимальної сили, силові вправи для юних атлетів не повинні бути орієнтовані на розвиток максимальної сили. Поглибленим заняттям силовими вправами має передувати загально фізична підготовка. Участь у змаганнях має бути обмежена.

Розглянемо вікові норми занять силовими видами спорту. Багато хто з дослідників оптимальним для безпосереднього початку занять атлетизмом, бодібілдингом і пауерліфтингом вважають вік 12-14 років. Дещо молодший вік, рекомендований для початку занять важкою атлетикою – 10-11 років [1].

Спростовуючи такі вікові обмеження, деякі фахівці стверджують, що силовими вправами можуть займатися діти віком 5-6 років і навіть молодші. При цьому підкреслюється, що розроблена належним чином силова навчальна програма сприяє покращенню силових якостей дітей, збільшує

кардіореспіраторні можливості, гнучкість, оптимізує роботу моторної функції, покращує будову тіла, підвищує опірність організму, зменшує час для реабілітації, покращує розумові здібності тощо [4].

Досить глибоко вивчав проблему раціонального вікового початку занять пауерліфтингом К. Фаєт, котрий був офіційним тренером федерації пауерліфтингу США. Мабуть, це залишається поки що найповнішим дослідженням з цієї проблеми. Думки інших учених, що наводяться в дослідженні К. Фаєта, є часто полярно протилежним: дехто вважає, що жодних вікових лімітів бути не може, інші встановлюють мінімальний вік для занять пауерліфтингом 13 років, причому авторитетних прихильників цього ліміту значно більше. Хоча важка атлетика і пауерліфтингу значно відрізняються один від одного за багатьма параметрами, особливо за тими, що стосуються величини обтяжень, з якими працюють атлети, вони все ж схожі в багатьох аспектах. У дослідженні К. Фаєта, зокрема, наголошується, що будь-який тренер, котрий логічно мислить, повинен брати до уваги вікові особливості підлітків, які ще не досягли статевої зрілості. На його думку, змагання з важкої атлетики для дітей, що не досягли десятирічного віку, можуть мати такі негативні наслідки:

1. травми спинного хребта;
2. травми суглобів;
3. епіфізальні відшаровування (враження кісток);
4. розлади психіки;
5. перевантаження серця.

Відомий американський спортсмен, тренер і вчений Ф. Хетфілд вважає, що подібні побоювання поширюються і на пауерліфтинг. Тому він рекомендує, щоб дітей, котрі не досягли десятирічного віку, не допускали до тренувань та змагань з пауерліфтингу, а також наполягає на тому, щоб тренування з підняття обтяжень (у будь-якій формі) відбувались під суворим наглядом. Це допоможе звести до мінімуму травматизм скелетно-м'язової структури і можливість порушення діяльності серцевого м'яза юних спортсменів. Стосовно підлітків, старших 10 років, також має бути налагоджений суворий контроль з боку тренера, а робота

з великими обтяженнями може бути дозволена тільки в разі нормального фізичного розвитку і фізичної підтримки підлітка. До змагальної практики підлітки повинні допускатися тільки після досягнення статевої зрілості, яка, як правило, настає у хлопчиків у віці 14-15 років і у дівчаток 13 років. Надзвичайні перевантаження, що є невід'ємною складовою пауерліфтингу, а також специфічні положення тіла, характерні для даного виду спорту, являють собою небезпеку для кісток і сполучених тканин підлітка, котрий не досяг пубертатного періоду зрілості. Вік занять у дитячих спортивних школах і секціях співпадає з періодом стрімкого зростання й розвитку організму. На очах у тренера, відповідно до періодизації вікових етапів, відбувається перетворення дитини в підлітка, підлітка в хлопця (дівчину), потім формується доросла, біологічно зріла людина. Залежно від термінів початку і тривалості процесів біологічного дозрівання виділяють прискорений (нормотипи) і сповільнений (ретарданти) темпи розвитку. На практиці прискорений або сповільнений розвиток не є свідченням чи протипоказанням для занять спортом, тобто, індивідуальні темпи біологічного дозрівання не є перешкодою для досягнення спортивних висот [2].

Разом з тим, така універсальна придатність акселератів, нормотипів і ретардантів до занять тим чи іншим видом спорту створює додаткові труднощі у виявленні істинного таланту, оскільки саме біологічний вік, а не паспортний (календарний, хронологічний), реально відображає функціонально-структурний стан організму. Тільки у нормо типів вік паспортний вік співпадає з біологічним, тому в групі 14-річних підлітків, наприклад, можуть виявитися і „10-річні” (за ступенем біологічної зрілості) ретарданти, і „18-річні” акселерати. Оцінюючи той чи інший спортивний результат, аналізуючи динаміку спортивних досягнень, важливо встановити, чим вони обумовлені: природною обдарованістю до занять спортом чи більш ранніми строками біологічного дозрівання. Перевага більш зрілих біологічно підлітків часто має тимчасовий характер. Нерідко юні спортсмени з нормальними темпами біологічного розвитку є більш перспективними. І ці здібності виявляються після досягнення однакового з однолітками біологічного розвитку [9].

До сьогодні визначення відповідності паспортного біологічного віку не стало загальною практикою роботи з юними пауерліфтерами. Досвід, накопичений в інших видах спорту, переконує в тому, що корекція тренувальної програми, інтерпретація спортивних результатів з урахуванням біологічного статусу є реальним резервом запобігання передчасному закінченню занять пауерліфтингом талановитої молоді [1]. Тренери юних спортсменів часто стикаються з нестабільністю, збоями у зростанні спортивних результатів. Це може бути обумовлено не вадами в методиці тренування, а закономірною хвилеподібністю вікового розвитку організму. В так звані „періоди спокою” відбувається зниження приросту, а іноді й стабілізація спортивних результатів, що має тимчасовий характері не може бути підставою для розчарування, а тим більше – відрахування через не перспективність. Тут необхідно проявити терпіння і перечекати, не поспішати з ухваленням остаточного рішення.

На всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена має бути реалізований принцип індивідуалізації. Недооцінка цього принципу навіть у тренуванні початківців не дозволить повністю розкрити спортивні здібності і досягти найвищих результатів потенційно доступних кожному з них. Ні для кого не секрет, що достатньо успішно виступають спортсмени з вельми різноманітними анатоμο-фізіологічними даними. Тип нервової діяльності, сила окремих груп м'язів, зріст, маса тіла, довжина кінцівок та інші індивідуальні дані вельми істотно впливають на ефективність техніки виконання змагальних вправ, а також на динаміку розвитку підготовленості [10].

Нажаль, мусимо констатувати, що спортивна література і методи тренування, як правило, не надають істотного значення особливостям підготовки юних пауерліфтерів, з урахуванням відмінностей процесу розвитку дитячого організму.

Заняття пауерліфтингом та силовими фізичними вправами має позитивний вплив на психологічний та фізичний стан людини. Багато лікарів впевнені, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, вони допомагають зміцнювати здоров'я та подовжувати життя. Серце дитини

потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система поросте жиром, стане в'ялою, нездібною до сильних скорочень, регулярні заняття силовим видом спорту зміцнюють м'язи, у тому числі і серцевий м'яз. Серцевий м'яз тренуваної людини з кожним ударом посилає в кровоносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом [10]. Заняття фізичними вправами також позитивно впливає і на дихальну систему, особливо на легені. Адже коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити тільки середню частину легень і відразу ж видихається [10]. Верхівки легень працюють недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневої хвороби. Крім того, у дитини під впливом силових видів спорту та фізичних вправ змінюється об'єм грудної клітки. Груди стають ширшими, зміцнюються дихальні м'язи, це веде до збільшення життєвої ємності легень, покращується також склад крові. Завдяки щедрому надходженню кисню і поживних речовин, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток недокрів'я. Силовий вид спорту дуже сильно впливають і на травний апарат. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я. Вони беруть участь в диханні, сприяючи глибшому вдиху і видиху, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника. Фізичні вправи добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності. Правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій області громадської діяльності [10].

Сприятливий вплив занять пауерліфтингом на організм юнаків забезпечується дотриманням загальних принципів тренування, рекомендацій сучасної науки, всебічного розвитку, поступового збільшення тренувального навантаження та урахування індивідуальних особливостей. Важливу роль в

попередженні відхилення у стані здоров'я від біологічних норм є всебічний розвиток юнака [19]. Тому раціонально використовуючи загальні та спеціальні вправи та методичні принципи фізичного виховання нададуть бажаний результат. Також для попередження відхилення у стані здоров'я юнаків доцільно використовувати засоби профілактики:

1. Вправи для попередження нерівномірного розвитку опорно-рухового апарату.
2. Постійний антропометричний контроль.
3. Раціональне харчування.
4. Вправи для зміцнення серцево-судинної системи.
5. Здійснювати періодичний лікарський контроль за станом здоров'я.

Висновки

Як показує аналіз, на тлі загальної тенденції зростання популярності пауерліфтингу, кількість юних спортсменів, що обирають цей вид спорту, в світі поступово збільшується. Про це свідчать протоколи чемпіонатів світу та Європи серед юнаків/дівчат і юніорів/юніорок. Меншим стає і середній вік учасників та переможців чемпіонатів світу серед чоловіків та жінок. Така закономірність може свідчити про „омолодження” пауерліфтингу, що, в свою чергу, має спонукати фахівців, до більш поглибленого вивчення особливостей дитячого і підліткового пауерліфтингу, а тренерів юних атлетів – враховувати всі відомі науково-методичні рекомендації.

Під час планування навчально-тренувального процесу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається. Не потрібно ставити цілі юнакам, які перевищують їх морфологічні та функціональні можливості організму. Для побудови тренувального процесу юним атлетам потрібно дотримуватись науково-обґрунтованих принципів силового тренування.

Література

1. Бичков О.М. Етапність відбору для систематичних занять пауерліфтингом : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Старобільськ : ЛНУ ім. Т Шевченка, 2018. 84 с.
2. Джим В.Ю. Аналіз розробленої методики тренувальних занять з пауерліфтингу учнів старшої загальноосвітньої школи. Академічні студії. Серія «Педагогіка». № 3. 2023. С. 51-58. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.8>
3. Іванова Л.І. Загальна та спеціальна фізична підготовленість спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 62 с. <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/3589>
4. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
5. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
6. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. <https://lviv-powerlifting.net/wp-content/uploads/2013/02/PROGRAMA-DUSSH2013-POWERLIFTING.pdf>
7. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
8. Щетина Б.М. До питання планування тренувального навантаження в пауерліфтингу. *Фізична культура, спорт та здоров'я населення*. 2015. С. 130-131.
9. Ramirez-Campillo R., García-Hermoso A., García-de-Alcaraz A. & Castillo D. (2014). Effects of plyometric training on physical performance in young athletes: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 206-220.

<https://www.researchgate.net/publication/278791796> Biological maturation of youth athletes Assessment and implications

10. Malina R.M., Rogol A.D., Cumming S.P., Coelho e Silva M.J. & Figueiredo A.J. (2015). Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 852-859. 2021
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26084525/>

7.7. Складові ефективного професійного спілкування тренера та спортсменів

Одним із завдань сучасної психології є розробка засобів оптимізації та корекції спілкування в галузі фізичної культури і спорту, розвиток здібностей і навичок до нього. Це актуально для тих категорій фахівців, які професійно пов'язані із спілкуванням, зокрема тренерів [1; 4].

Важливою складовою педагогічної майстерності є врахування дистанції спілкування, оскільки її зміна суттєво впливає на взаєморозуміння і взаємодію співрозмовників. Оптимальна дистанція це 90% успіху будь-якого діалогу. У кожної людини є критерії власного психологічного комфорту, свій комплекс переживань, і кожен сам обирає комфортну психологічну дистанцію. Це один з найбільш важливих аспектів педагогічного спілкування. Виділяють три основні дистанції: фізична, просторова і вертикальна. Якщо під час розмови із спортсменом у тренера виникають сторонні думки, що не мають стосунку до діалогу, це порушує єдиний психологічний простір. Ефективне професійне спілкування, з одного боку, суб'єкт-суб'єктне, але це не означає, що треба бути на рівних із вихованцем. Площина контакту може бути вертикальною та горизонтальною [5].

Вертикальна взаємодія – тренер-спортсмен – ускладнює життя і заважає ефективності спілкування, якщо тренер не використовує прийом «підлаштування зверху» і не знаходить спільної психологічної дистанції. В процесі взаємодії із спортсменом, тренеру потрібно використовувати всі складові конструктивного психологічного контакту. Важливо пам'ятати не тільки про спортивні результати, але і про розвиток особистості, що може забезпечити лише коректне спілкування.

Педагогічний аналіз неможливий без ретельного опанування конкретних засобів і способів передачі думок і почуттів, обміну відомостями, обговорення інформації в реальних актах спілкування людей. Існує нерозривний зв'язок свідомості із спілкуванням і мовою як основним засобом комунікації [6].

У професійному педагогічному спілкуванні виділяють три складові ефективного контакту: вербальна, невербальна і самоцінність.

Характерними ознаками та характеристиками вербального компонента ділового спілкування є:

- інформаційна мова в основному має функцію передачі та збагачення знань; спонукальна мова спрямована на те, щоб стимулювати спортсмена до певних вчинків;

- переконлива мова виконує функцію викликати у спортсмена позитивні або негативні почуття [7].

Мова тіла – невербальне спілкування, включає міміку, жести, переміщення, інтонацію, запах, почервоніння або блідість шкірних покривів тощо.

Третя мова – самоцінність, виступає у вигляді внутрішнього діалогу, який визначає шлях людини. Чим повніше самоцінність людини, тим більш критично, вимогливо вона ставиться до себе. Від самоцінності залежать особливості взаємин людини з оточуючими. Ті, чия самооцінка висока, створюють навколо себе атмосферу чесності, відповідальності, співчуття, любові. Такі люди відчують себе важливими та потрібними, відчують, що світ став кращий від того, що вони в ньому існують. Тільки відчуття власної високої цінності, дає можливість людині помічати, приймати і поважати цінність інших людей [8].

Коли самоцінність знижується, три мови спілкування перехрещуються. Невідповідність між вербальною та невербальною мовами породжує двозначність. Слова говорять про одне, а решта всіх відчуттів і дій – про інше. Класифікація типів поведінки людини із зниженою самоцінністю:

1. Тип, що звинувачує: така людина використовує звинувачення, щоб співрозмовник вважав її сильною, постійно шукає, хто в тому або іншому випадку винен, поводить як диктатор.

2. Запобігливий тип: людина обирає підлабузництво у спілкуванні, щоб співрозмовник не сердився, не було конфлікту; поводить як запобігливий

миротворець, розмовляє в запобігливій манері, намагається догодити, вибачається і майже ніколи не сперечається.

3. Обачливий тип: розраховує все так, щоб уникнути загрози. Низька самооцінка прихована за незрозумілими словами і абстрактними поняттями; поводить себе дуже коректно, розсудливо і не виражає ніяких почуттів; здається спокійним, холодним і зібраним.

4. Відсторонений тип: відстороняється настільки, щоб ігнорувати загрозу, поводить себе так, ніби її немає. Поведінка такої людини не адекватна ситуації, увага розсіяна. Відчужений тип не реагує ні на які питання [9].

Тренерам потрібно розуміти, що цими моделями спілкування люди користуються з дитинства. Після певного досвіду дитина вже не може відрізнити свою реакцію від почуття самоцінності. Будь-який з цих типів психологічного захисту сприяє підтримці заниженої самооцінки, відчуття власної нікчемності. В цьому випадку тренер повинен бути особливо уважним до спортсмена в спілкуванні з ним. Треба обов'язково підняти значущість спортсмена, а на тренуваннях знаходити будь-яку можливість, щоб похвалити його, якщо не за правильно виконані вправи, то за особисті якості.

5. Урівноважений («гнучкий») тип: цей варіант поведінки послідовний і гармонійний: слова відповідають виразу обличчя, позі та інтонаціям. Стосунки відкриті, вільні і чесні, люди не відчують приниження відчуття власної гідності. Цей тип реагування знижує потреба в підлабузнюванні, звинуваченні, розрахунку тощо.

З п'яти типів реагування тільки урівноважений тип дає можливість ефективно долати труднощі спілкування, знайти вихід із скрутного положення.

Коли тренер проводить тренування або уроки з фізичного виховання, дуже важливо виражатися коректно, грамотно, підбирати відповідні терміни в процесі роз'яснень або демонстрації нової вправи. Якщо тренер демонструє врівноваженість, відкрито виражає свої почуття, вільно поводить себе, не критикує особистість, це дозволяє спортсмену адекватно сприймати як інформацію тренера, так і його особистість [8].

Також тренеру потрібно розуміти, що кожний спортсмен проходить важкий шлях до досягнення високих результатів, має потребу в незалежності, очікує майбутніх успіхів у спортивному житті, проходить через тяжкі фізичні випробування. Тренеру необхідно створювати умови для розкриття і розвитку особистості в спорті, робити це дбайливо, враховувати психофізіологічні особливості спортсмена. Тренер повинен розуміти раптові зміни настрою спортсмена, дивні захоплення, ексцентричну поведінку, новий лексикон, свідомі невдачі [4; 11].

Як тільки спортсменів починають усереднювати, заганяти в певні рамки і нав'язувати їм жорсткі правила, вони починають протестувати. Діти та молоді люди взагалі схильні протистояти контролю, а на тренуваннях – особливо. До негативних прийомів впливу тренера на спортсменів належать: суровий погляд, різке зауваження, покарання, погроза викликати батьків, ізоляція (вигнати із спортивної секції, на якийсь час усунути від тренувань тощо). Такі прийоми сприяють розвитку конформізму, а не творчого підходу до спортивної діяльності. Спортсмен не повинен відчувати себе об'єктом виховання. Кожний учасник процесу ділового спілкування повинен поважати загальноприйняті людські норми та слідувати ним.

Щоб сформувати правильну поведінку із своїми вихованцями, тренер повинен бути готовий до відкритого спілкування, відкривати свій внутрішній світ, ділитися своїми станами. Це привертає спортсменів і розташовує їх до ефективного спілкування [12].

У міжособистісній взаємодії із спортсменами бажано, щоб тренер керувався такими правилами:

- тренер не завжди має рацію; агресивність не варто використовувати заради поваги; бажано бути відкритим, відвертим;
- не потрібно формувати у спортсмена схожість на себе; варто стимулювати розвиток креативності у спортсменів;
- намагатися спиратися на позитивні риси та переваги спортсмена, посилювати їх [2; 10].

Досвідченість тренера в сфері спілкування полягає в тому, що він усвідомлює та рефлексує свій комунікативний репертуар. Тому він бере на себе ініціативу в продукуванні такої поведінки, яку він чекає від спортсмена. Структура педагогічного спілкування ділиться на три стадії:

перша – комунікативна – передача інформації;

друга – організація співпраці між спортсменами;

третя – соціальна перцепція – сприйняття людини людиною, яке визначається соціальними еталонами виховання [14].

З боку психології педагогічне спілкування розглядається як система взаємних активних партнерських стосунків між тренером і спортсменом. Будь-яке навчання ефективне лише тоді, коли воно будується з урахуванням внутрішніх законів психології, цілей, потреб, інтересів, сенсу діяльності, емоційних станів спортсменів.

Велика кількість тренерів спілкується із спортивною командою, групою спортсменів, яких об'єднує загальна мета, спільна діяльність, яка має власну організацію і управління. Для того, щоб команда працювала злагоджено тренеру потрібно:

- поставити спільну мету;

- розкрити цю мету команді так, щоб всі спортсмени розуміли її однаково;

- створити сприятливі умови для спільної діяльності спортсменів.

Тренер повинен докладати зусиль, щоб спортсмени на тренуваннях не змагалися один з одним, а були налаштовані на співробітництво [15].

Усунення комунікативних проблем в команді залежить від того, чи знає тренер відповідні алгоритми їх рішення. Зменшення кількості конфліктних ситуацій це значуще практичне завдання, яке стоїть перед тренерами спортивних команд. Конфлікт це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів суб'єктів взаємодії [3]. В основі будь-якого конфлікту знаходиться ситуація, що включає: суперечливі позиції сторін з якогось приводу; протилежні цілі або засоби їх досягнення в даних обставинах; не співпадіння інтересів, бажань, потреб опонентів. Конфліктна ситуація, таким чином, містить суб'єкт

можливого конфлікту і його об'єкт. Проте, щоб конфлікт розвивався, необхідний інцидент, коли одна з сторін починає ущемляти інтереси іншої. Готовність до вирішення конфлікту – один з основних чинників, що визначають його результат. Фактично в деяких випадках цього досить [1].

Ефективне педагогічне спілкування потребує знань особливостей характеру, ціннісних орієнтацій і потреб всіх учасників процесу. Ці знання потрібні тренеру для прийняття рішень, здійснення контролю тощо. Тут недостатньо лише загальної культури і професіоналізму в галузі фізичної культури і спорту, виникає потреба в спеціальних психологічних і педагогічних знаннях. Але для вирішення проблем, що виникають в ході спілкування, потрібні знання про те, як правильно спілкуватися. Практика показує, що конфлікти в спортивному середовищі зазвичай викликаються такими причинами: недоліками, пов'язаними з організацією праці, неповним і неправильним використанням моральних і матеріальних стимулів; недоліками у спортивній діяльності, підборі і розстановці кадрів відповідно до кваліфікації і психологічних особливостей; неправильним стилем керівництва, проявом адміністрування; труднощами і напруженістю, пов'язаними з між особистими взаєминами всередині спортивного колективу [3].

При проведенні бесіди з розбору конфлікту в спортивному середовищі тренеру необхідно:

- проаналізувати і довести до свідомості кожного з учасників конфлікту причини його виникнення;
- виявити його можливі негативні наслідки для виконання командою поставлених завдань і якості між особистих взаємин;
- обґрунтувати висновки, стосовно умов виникнення конфлікту, можливих наслідків, контрольованих вимог до поведінки учасників;
- нейтралізувати антагоністичний емоційний настрій супротивників, підкреслити спільні цілі спортивної спільноти, і прийняти рішення про подальшу діяльність;

- об'єктивно оцінити поведінку винуватців конфлікту і реакцію оточуючих [11].

Щоб бесіда по розбору конфлікту протікала в діловому русі, можна використати зразок плану її будови:

- дайте вашу оцінку ситуації, що склалася, але тільки після з'ясування дійсного стану речей за допомогою конструктивних питань;

- поясніть учасникам конфлікту внутрішню логіку розвитку конфліктних ситуацій; особливо підкресліть, які наслідки може мати конфлікт для виконання спортивною спільнотою поставлених перед ним завдань;

- надайте всім учасникам конфлікту можливість висловити свою точку зору про шляхи розв'язання конфліктної ситуації;

- відповідно оцініть зусилля партнерів і прийміть їх за основу для подальшої розробки проблеми;

- по можливості виключіть різні відхилення від теми, голослівні твердження за допомогою контраргументів або відзначте, наскільки це заважає вирішенню проблеми; підкреслено об'єктивно і по-діловому аргументуйте всі ваші рішення [13].

Якщо партнери висловлюють спірні думки, уточніть, у чому вони бачать конкретні можливості для вирішення конфлікту, хай вони відчують свою відповідальність за ситуацію в групі. При прийнятті рішень потрібно враховувати відповідні пропозиції учасників, конструктивно і критично розбирати позиції, чітко і недвозначно обрати шляхи і умови вирішення конфлікту, а також вимоги, що пред'являються до поведінки членів групи, і перш за все до винуватців конфлікту.

Тренер повинен доводити несумісність невинуватених вимог, нереальних очікувань, вузьких егоїстичних інтересів, аморальних мотивів соціальної поведінки з цілями спортивної групи.

Взаємини між людьми в суспільстві не складаються лише на основі безпосередніх емоційних контактів. Тут важливу роль відіграють стосунки, які опосередковані спільною діяльністю. Інформація в процесі спілкування

передається, уточнюється, формується, розвивається та генерується. Існує три основні рівні непорозуміння між людьми: фонетичний, семантичний і стилістичний.

Щоб описати процес взаємовпливів учасників комунікативного процесу, недостатньо знати структуру комунікативного акту, необхідно ще проаналізувати і мотиви людей, що спілкуються, їх цілі, установки, а також включити в систему інші – невербальні– знакові системи.

Для успішної професійної діяльності тренерів важливу роль грає рівень розвитку їх комунікативної сфери. Спілкування спортивною командою, окремими спортсменами потребує володіння як вербальними, так і невербальними засобами комунікації, вміння розв'язувати конфліктні ситуації, тактовності у спілкуванні, вміння слухати та говорити, доводити власну точку зору до вихованців. Дуже важливо у професійному спілкуванні створити особливу довірчу атмосферу, в якій здібності кожного могли проявитися повною мірою. Розвиток цих якостей у тренера відбувається безпосередньо у професійній діяльності, процесі спілкування з спортсменами та керівництвом, з близькими та рідними, у процесі саморозвитку. Для оптимізації цього процесу бажано використовувати засоби активного соціально-психологічного навчання.

Таким чином, в процесі професійного спілкування між тренером та спортсменами потрібно враховувати всі можливі варіанти, які можуть ускладнити або спотворити спілкування та спільну діяльність, заради досягнення високих спортивних результатів та самореалізації.

Література

1. Беседа Н.А. Розвиток навичок конструктивного спілкування в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації (тренінг для студентів). *Імідж сучасного педагога*. 2015. № 2. С. 66-68.

2. Бех І.Д. Гуманізація виховного процесу. Енциклопедія освіти. Гол. ред. В.Г. Кремень; Акад. пед. наук України. Київ: Юрінком Інтер, 2018. С. 155-156.

3. Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія, (3), 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
4. Гант О.Є., Малик Я.К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 18. С.48-60.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2015. 276 с.
6. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №3. С. 29-34.
7. Демус Я. Взаємодія психолога і тренера у процесі професійної діяльності. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2021. № 23. С. 54-61.
8. Кондрацька Г.Д. Методологічні основи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. Випуск 5 К (86) 17. С. 159-162.
9. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
10. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: автореф. дис. канд. пед. наук. Тернопіль, 2018. 20 с.
11. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Укл.: Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. За заг. ред. А.І. Якиміва. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
12. Петровська Т. Соціально психологічні складові іміджу спортивного тренера як суб'єкта спортивної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2016. № 4 (74). 74-77.

13. Писаревський І.М. Професійно-комунікативна компетентність (в туризмі): підручник. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова. 2017. 175 с.
14. Слободяник Н.В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Psychological journal*. 2018. № 4 (14). С. 206-216. doi:10.31108/2018vol14iss4
15. Царенко К.В. Сутність і структурна модель професійно-педагогічної компетентності тренера-викладача ДЮСШ. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ, 2015. Вип. 45 (98). С. 267-275.

7.8. Ігровий метод як основний фактор мотивації

до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку

Слід знати та пам'ятати, щоб виховувати дитину успішно можливо тільки відповідними методами, а саме виховання і навчання. Один з таких методів є ігровий.

Ігровий метод в навчанні фізичної культури молодших школярів є одним з найефективніших способів зацікавити дітей у заняттях спортом і фізичними вправами. Цей метод дозволяє дітям відчувати радість від руху, розвиває їхні фізичні та психічні здібності, сприяє формуванню командного духу та співпраці.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то в подальшому це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички [7].

Ігри поділяються на спортивні та рухливі, але головною ознакою, що відрізняє більшість ігор, є свідомий характер. Перед граючими завжди ставиться мета – виконання будь-якого кінцевого завдання гри, тобто отримання результатів, які дозволяють самим граючим вибирати шляхи, знаходити нові рішення в залежності від ситуації.

В житті дитини рухливі ігри мають освітнє, виховне та оздоровче значення і легко доступні. Також рухливі ігри покращують фізичний розвиток дітей, добре впливають на здоров'я дитини та зміцнюють нервову систему.

Найважливішим засобом фізичного виховання дітей молодших класів є гра, вона сприяє фізичному, розумовому, моральному розвитку дитини. Ігрова

діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки [4]. Граючи, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, у них виробляються сміливість, воля, кмітливість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характеру універсального методу фізичного виховання. Отже, для дітей ігри – це їхнє безпосереднє життя, а вчитель за допомогою, ігор формує в них риси характеру, гідні української людини. В грі закладені невичерпні можливості для всебічного вивчення психології учнів [7].

Руховий темп життя дитини значно знижується від моменту, коли вона приходить в перший клас. І це зрозуміло: у неї з'явився новий обов'язок – навчання. У зв'язку з цим єдиним засобом профілактики гіпокінезії дітей молодшого шкільного віку може стати створення оптимального обсягу рухової активності, правильна постановка навчальної та позакласної роботи з фізичної культури в школі. Значне місце тут, звичайно, відводиться рухливій грі – природному виду живої та безпосередньої діяльності [3]. Виняткова роль належить іграм у становленні та зміцненні дитячого колективу, адже іграм завжди властиві елементи здорового суперництва, цікавого змагання.

Діяльність під час гри завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не в усіх дітей, особливо на перших порах, однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Гра забезпечує включення всіх учнів у колективну діяльність, допомагає зайняти належне місце серед своїх однолітків. У рухливих іграх завжди є переможці і переможені. Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і, навпаки, якщо поразка – не впадати у відчай.

Треба наполягати і стежити, щоб діти зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів. Готуючись до заняття, слід обміркувати, яку гру і з якою метою проводити на уроці; які освітні та виховні завдання можна розв'язати за допомогою цієї гри. Правила гри –

головний організуючий її елемент. Вони виключають довільне тлумачення обов'язків і дій гравців, упорядковують взаємодії останніх, запобігають зайвій схвильованості [12].

Рухливі ігри формують у дітей молодшої ланки різноманітні навички в основних рухах, а швидка зміна обстановки в процесі гри привчає дитину використовувати відомі їй рухи. Все це позитивно позначається на вдосконаленні рухових навичок. В грі дитина відображає накопичений досвід, поглиблює та закріплює свої уявлення про життя. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати бачене і робити висновки з явищ, що знаходяться в навколишньому середовищі. Ігри виховують у дітей почуття товариства і відповідальності один за одного, а правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, витримки [1].

Метою фізичного виховання є сприяння гармонійному розвитку особистості, формування, зміцнення і відтворення здоров'я людини, а без відповідної мотивації до занять руховою активністю це неможливо реалізувати [11].

Мотивація до активності дітей – це внутрішній чи зовнішній стимул, який впливає на їхню поведінку та вибір дій, спрямованих на досягнення конкретних цілей чи задоволення потреб. Це сила, яка підтримує та направляє дитину в процесі вивчення, розвитку та соціалізації [11].

Формування мотивації до активної рухової діяльності школярів залежить від деяких факторів.

Індивідуальні особливості учнів на уроках фізичної культури

Індивідуальний підхід – один з головних принципів педагогіки [12]. За допомогою індивідуального підходу можна знайти «ключ» до кожної дитини. Індивідуальний підхід це не разовий захід. Він повинен пронизувати всю систему дії на дитину, і саме тому це загальний принцип виховання. Індивідуальний підхід націлений у першу чергу на зміцнення позитивних якостей і усунення недоліків. При умінні й своєчасному втручанні можна уникнути небажаного, болісного процесу перевиховання.

У роботі з дітьми велике значення має хороше знання вчителем індивідуальних особливостей своїх учнів, оскільки в кожному класі є уважні, які вчаться, й розсіяні, активні й пасивні, такі, що цікавляться фізичною культурою й що відносяться до уроків без особливого інтересу.

У кожному класі є діти, які відрізняються за фізичною підготовленістю від більшості своїх однокласників. Одні з них відстають, інші, навпаки, дають високі показники при виконанні фізичних вправ.

Нерідко зустрічаються діти, які невпевнено роблять вправи, що вимагають рішучості і сміливості. Це пояснюється відсутністю у них упевненості в своїх силах, страху впасти або невдало зробити вправу. Щоб усунути це, треба робити вправи в полегшених умовах (менша висота снаряду, полегшений схил), з допомогою і страховкою.

Іноді зустрічаються діти, які не виявляють цікавості до фізичної культури, неохоче займаються, а у фізичному розвитку не відрізняються від більшості однокласників. Тут вчитель перш за все прагне виявити причини подібних явищ (у бесіді з учнем, його товаришами і батьками), прагне виховати інтерес учня до фізкультури, дає йому окремі доручення з навчальної або позакласної роботи.

Також вчитель повинен добре знати стан здоров'я й фізичного розвитку кожного учня. При індивідуальному підході до дітей треба обов'язково враховувати стан їхнього здоров'я.

Зацікавленість учнів на уроках фізичної культури

Серед великої різноманітності засобів фізичного виховання, що використовуються в цілях гармонійного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць займають ігри, і в особливості гри спортивні. Вони відносяться до числа найпоширеніших і улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу.

Спортивні ігри – особливий різновид спорту, до якої входить велика кількість ігор, кожна з яких становить самостійний вид спорту. Сьогодні відомо близько 100 ігор, за якими регулярно проводять спортивні змагання.

Ігри відрізняються особливою привабливістю. Для перемоги тут мало однієї фізичної переваги. Переможцем стає той, хто проявить більш високий інтелект і зуміє знайти шлях до успіху не тільки при рівності сил, але і при перевазі суперника.

Ігрове змагання – це чудове спортивне видовище, високе загострення пристрастей, непередбачуваність результату, максимальне напруження і майстерність, що доставляє задоволення тим, хто стежить за змаганням на майданчику. Найбільше число глядачів, які відвідують стадіон, припадає на змагання у різних видах спортивних ігор.

Популярність ігор пояснюється ще й тим, що вони представляють виняткове по глибині і різнобічності впливу засіб загальної фізичної підготовки, за допомогою якого прекрасно удосконалюються швидкість, спритність, сила, витривалість, освоюються такі життєво важливі навички, як біг, стрибки, метання.

Таким чином, в сучасній системі фізичного виховання спортивних ігор належить провідна. Головне достоїнство їх укладено в особливу привабливою силі і широті застосування. Це одночасно і спорт вищих досягнень, і спортивна розвага, відмінний засіб активного відпочинку і відновлення.

Регламентована організація і методика проведення ігор на уроках фізичної культури

Необхідність використання рухливих та спортивних ігор у навчально-виховному процесі початкової школи визначається насамперед тим, що сучасну організацію навчально-пізнавальної діяльності з погляду забезпечення фізичної активності школярів не можна визнати досконалою. Недостатній рівень рухового режиму дитини негативно позначається на її фізичному розвитку і на стані психічних процесів: відчуття, сприймання, мислення, запам'ятовування, уваги (як загальної спрямованості психіки на активну діяльність), що зрештою знижує успішність навчання.

Рухливі та спортивні ігри, за умови їх систематичного використання, сприяють зміцненню здоров'я та забезпечують достатню фізичну активність

молодших школярів. У системі фізичного виховання дітей ігри займають значне місце. Вони удосконалюють рухові здібності школярів і водночас формують моральні та вольові якості, притаманні суспільно активній особистості, забезпечують підготовленість кожної дитини до плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності.

Будучи у загальних рисах схожими, рухливі і спортивні ігри певною мірою різняться між собою. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків), розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила, швидкість, спритність, витривалість.

З дітьми молодшого шкільного віку проводяться два види рухливих ігор – сюжетні ігри та ігрові вправи (несюжетні ігри). Ігрові вправи частіше проводяться у вигляді змагання між двома, кількома учасниками або командами.

Особливості використання ігрового та змагального методів на уроках фізичної культури з учнями молодших класів

На уроці фізичної культури, особливо в молодших класах школи, ігровий метод фізичного виховання застосовується головним чином у формі рухливих ігор. Рухливі ігри слід підбирати такі, які виховують у учнів високі морально-вольові якості і зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку та формуванню життєво важливих рухових навичок та вмінь. Недопустимо в процесі гри принижувати людську гідність, допускати грубість.

Рухливі ігри відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни у дітей, яка є неодмінною умовою кожної колективної гри. Організоване проведення гри багато в чому залежить від того, як діти засвоїли її правила. У процесі ігор у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Однак гра приносить користь тільки тоді, коли вчитель добре ознайомлений з педагогічними завданнями (виховним, оздоровчим та освітніми), які розв'язуються під час гри, з анатомо-фізичними та психологічними особливостями учнів, із методикою проведення

ігор, дбає про створення й додержання відповідних санітарних умов. Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість тієї чи іншої гри певному віку зумовлюється ступенем її доступності.

Запорука успішної ігрової діяльності – розуміння змісту й правил гри. Пояснення їх можна доповнити показом окремих прийомів і дій. Навчання дітей доцільно починати з простих, некомандних ігор, потім перейти до перехідних і завершити складними – командними. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки учні не втратили зацікавленості у вивчених раніше [11]. Це допоможе закріпити навички та вміння. Для вирішення певних завдань, поставлених перед грою, необхідно провести підготовку. Перед тим як вибрати певну гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання, розв'язанню якого вона сприяє, враховуючи склад учасників, їх вікові особливості, розвиток і фізичну підготовленість.

Відоме в педагогіці правило, «поступового переходу від легкого до складного», є необхідним підґрунтям при доборі гри. Для цього, щоб визначити ступінь складності тієї чи іншої гри, враховується кількість елементів, які входять до її складу (біг, стрибки, метання тощо). Добір гри залежить і від місця проведення. У великому залі або на майданчику доцільно проводити ігри з великою рухливістю (з бігом врозтіч, із метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор тощо). При доборі гри слід пам'ятати про наявність спеціального інвентарю. Якщо гравці стоять і чекають довго в чергах на необхідний інвентар, вони втрачають інтерес до гри, що призводить до порушення дисципліни. Таким чином, ефективність проведення гри залежить від адекватності вирішення таких організаційних чинників:

- вміння дохідливо й цікаво пояснити гру;
- розміщення гравців під час її проведення;
- визначення ведучих;
- розподіл на команди;
- визначення помічників та суддів;

- керівництва процесом гри;
- дозування навантаження в грі;
- закінчення гри.

Пояснення учням правил гри слід робити у вихідному положенні, з якого вони будуть розпочинати гру. Вчитель повідомляє назву гри, її мету і хід, розповідає про роль кожного гравця, його місце. При поясненні і проведенні гри вчитель має стояти в такому місці, з якого всі гравці могли б його добре бачити і чути. Для кращого засвоєння гри розповідь можна супроводжувати показом окремих складних рухів. Особливу увагу гравців треба звернути на правила гри. Якщо ця гра проводиться вперше, учитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила. Існує кілька способів визначення ведучого, а застосовують їх залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

У командних іграх та естафетах змагаються між собою дві і більше команди, а розподіл гравців на команди може здійснюватися вчителем одним із таких способів:

- за допомогою розрахунків;
- фігурним маршируванням;
- за вказівкою керівника;
- за вибором капітанів, які по черзі добирають собі гравців.

Усі способи розподілу на команди треба запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення гри, а також складу гравців. У складних іграх із великою кількістю гравців необхідно залучати суддів-помічників, вони лічать очки або час, спостерігають за порядком і станом місця для гри. Помічники й судді призначаються з учнів, звільнених за станом здоров'я від виконання фізичних вправ середньої та великої інтенсивності, для яких фізичне навантаження даної гри протипоказана. Якщо таких учнів немає, то помічників та суддів призначають із числа гравців [9].

Керівництво грою, безперечно, найважчий і водночас вирішальний момент у роботі педагога, бо тільки це може забезпечити досягнення запланованого

педагогічного результату. Керівництво грою включає декілька обов'язкових елементів:

- спостереження за діями учнів, гравців;
- усунення помилок;
- показ правильних і колективних прийомів;
- припинення проявів індивідуалізму, грубого ставлення до гравців;
- регулювання навантажень;
- стимулювання необхідного рівня емоційної активності [9].

Направляючи ігрову діяльність, вчитель допомагає вибрати спосіб вирішення ігрової задачі, добиваючись активності, самостійності і творчої ініціативи гравців. В окремих випадках він може включитися в гру сам, демонструючи як краще діяти в тому чи іншому випадку. Важливо своєчасно виправляти помилки. Краще це робити під час спеціальної перерви. Пояснювати помилку потрібно стисло, демонструючи правильні дії. Якщо цих прийомів недостатньо, застосовують спеціальні вправи, які окремо аналізують ту чи іншу ситуацію. Відповідальним моментом в керівництві рухливими іграми є дозування фізичного навантаження. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчувають втоми. Щоб уникнути перевтоми учнів, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження. Регулюючи фізичне навантаження в грі, вчитель може використовувати різноманітні прийоми:

- зменшувати або збільшувати час відведений на гру;
- змінювати кількість повторень гри, розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають гравці;
- корегувати вагу і кількість ігрових предметів, ускладнювати чи спрощувати правила гри, вводити короткочасні паузи для відпочинку або аналізу помилок [9].

Закінчення гри має бути своєчасним (коли гравці отримали достатні фізичні та емоційні навантаження). Після закінчення гри необхідно підвести підсумки. При повідомленні результатів слід вказати командам і окремим

гравцям на допущені помилки та негативні й позитивні моменти в їхній поведінці. Бажано відзначити кращих ведучих гравців, капітанів і суддів [9].

Рухливі ігри використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань у відповідності з вимогами програми. Залежно від завдань і характеру гри, її фізичного та емоційного навантаження, складу учнів вона може бути включена в усі частини тренування. Підготовча частина – ігри невеликої рухливості й складності, які надають вплив на зосередженість і увагу учнів. Характерними видами рухів для цих ігор є ходьба і біг. Основна частина – ігри з бігом на швидкість, з подоланням перешкод, метанням, стрибками та іншими видами рухів, які вимагають більшої рухливості. Ігри в основній частині повинні сприяти вивченню й удосконаленню техніки виконання тих чи інших рухів. Заключна частина - ігри незначної та середньої рухливості з простими рухами, правилами та організацією [8]. Всебічного виховання і гармонійного розвитку учнів можна досягнути тільки в процесі багаторічного, систематичного і правильно організованого навчання рухливими іграми.

Змагальний метод фізичного виховання при роботі з дітьми молодшого шкільного віку найбільш прийнятно застосовувати у формі, близькій до ігрового; основна відмінність – обов'язкова наявність переможця [8]. Головний засіб – командні рухливі ігри з елементами спортивних ігор і різні естафети. Важливою перевагою даного методу є також можливість введення його в усі види навчальної програми та застосування з однаковим успіхом в неігрових видах фізичної підготовки. Застосування змагального методу в навчальному процесі з фізичного виховання дозволяє домогтися більш високих показників у фізичному розвитку і підготовці учнів в порівнянні з загальноприйнятими методами при однакових затратах і часу, а самі заняття зробити більш цікавими.

Змагальний метод виключає примус до навчання, навчання йде через гру і змагання. Він викликає у дітей радість, сприяє руху вперед; забезпечує поступовий розвиток вольових якостей, особистої відповідальності, віру в можливість подолати труднощі. Цей метод орієнтований на навчання без примуса. Його характерна особливість – обов'язкова присутність змагальної

діяльності двох протиборчих сторін, що вимагає від дітей прояви максимальних психологічних і фізичних зусиль, прагнення учнів добитися перемоги при дотриманні обумовлених правил гри або змагання [11]. Часом дитині доводиться перемогти самого себе, тобто проявити ті кращі фізичні та психічні якості, про які вона і не підозрює або соромиться показати при сторонніх. Цей метод допомагає дитині повністю розкритися.

Особливості застосування полягають в тому, кожен урок починається з підготовчої частини, тобто на уроці фізкультури все починається з шиккування учнів. Дається завдання на перестроювання за часом (хто швидше по відділеннях). Стройові вправи здають на техніку виконання за групами (чия група допустить найменше помилок). Потім йдуть загальнорозвиваючі вправи. Діти змагаються на виконання більшої кількості вправ за певний проміжок часу. Виконання відбувається по команді – самостійно, без підрахунку вчителя. Діти рахують самі. При виконанні будь-яких комплексів хлопці змагаються в якості виконання. Тут показ учителем обов'язковий. Потім виконують незначну кількість повторень, йде виправлення помилок, після чого йдуть змагання «на краще виконання». Для цього використовуються наступні перестроювання: слабких ставлять навпроти сильних або дівчаток строю навпроти хлопчиків. Діти наочно стежать за виконанням вправ один одного, вчать один у одного, що позитивно позначається на техніці виконання загальнорозвиваючих вправ, особливо з предметами. Далі в підготовчій частині уроку обов'язково даються вправи в русі такі, які сприятимуть виконанню більш складного завдання в основній частині, тобто підводять. І тут присутній змагальний метод. Учні змагаються в техніці освоєння і виконання даної вправи і виправлення помилок. Все робиться ненав'язливо. Пропонується: хто краще виконає, хто швидко знайде помилку, загальну чи індивідуальну. Наприклад, якщо в основній частині уроку хлопцям потрібно буде проявити швидкісні якості, дається завдання таке: наздогнати, обігнати, хто швидше, і спеціальні бігові, стрибкові вправи на техніку виконання. В основній частині уроку йде вирішення головного завдання – навчання руховій дії або вдосконалення. Необхідно намагатися так піднести

завдання учневі, щоб відбулося правильне його осмислення. Потім йде розподіл послідовності виконання завдання учнями, поетапне навчання від простого до складного. Оволодівши необхідними вміннями та навичками, відповідними даній темі уроку, діти можуть застосувати їх на практиці. Змагання: хто виконає завдання швидше і більш технічно (якісніше). А якщо це гра, то з вивченням правил і виправленням помилок.

У заключній частині уроку, після відновлювальних вправ, можна запропонувати дітям змагання в теоретичних знаннях, наприклад: в умінні пояснити техніку основної вправи, вивченої на уроці.

Підвищити інтерес учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому [1].

Отже, виховання молодого покоління здоровим, фізично розвинутим, життєрадісним, готовим до праці і захисту нашої Батьківщини – чи не найважливіша функція фізичної культури як шкільного предмета. Адже без фізичного здоров'я немислима й інтенсивна розумова діяльність людини.

Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію і методику фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Школярі під час навчального процесу малорухливі, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Вихід – потрібно частіше залучати їх до рухливої гри, проводити естафети, які сприяють покращенню настрою і зміцненню здоров'я, проводити спортивні вечори.

Ігрові технології – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють: гармонійному розвитку організму школярів.

Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістково-м'язову систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи [4].

Рухливі ігри задовольняють потребу організму учнів у русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду [5]. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів, розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість.

Література

1. Васкан І., Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 4 (20), 2012. С. 247-252.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ, 2017. 116 с.
3. Івашковський В.В., Остапенко О.І., Тимчик М.В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб [за ред. М.Д. Зубалія]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
4. Кругляк Н., Кругляк О. Від гри до здоров'я нації. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.
5. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 83-87.

6. Мирошніченко В.В. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної активності учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2011. 356 с.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 375 с.
8. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич : Швидкодрук, 2017. 138 с.
9. Озарук В., Презлята Г., Ковальчук Г., Ткачівська І. Стан сформованості мотивів учнів початкових класів до рухової активності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 2 (30), 2015. С. 87-90.
10. Указ Президента України № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/8942019-30949>
11. Хуртенко О., Масюк О. Мотиваційно-ціннісне ставлення дітей молодшого шкільного віку до фізичної культури. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах / ред. В.М. Мірошніченко. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2023. Вип. 5. С. 54-56.
12. Шукатка О.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2020. № 70, Т. 4. С. 223-226.

Післямова

У сучасному суспільстві, на тлі наслідків пандемії ковіду, переважно дистанційних форм навчання в закладах освіти, війни в Україні, спостерігаємо підвищення актуальності щодо оздоровчої, рекреаційної й реабілітаційної функцій фізичної культури, коли здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем мислення й життя. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичної культури і спорту та передбачає вирішення пріоритетної соціальної проблеми – підвищення стану здоров'я людини засобами фізичної культури і спорту, створення умов для задоволення потреби в рухових заняттях, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя.

Формування гармонійно розвиненої особистості дітей та учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту передбачає:

- забезпечення рівних можливостей в оволодінні надбаннями цінностей фізичної культури і спорту;
- створення умов для розвитку творчої обдарованості щодо фізкультурно-спортивної діяльності;
- захист прав та інтересів соціально неадаптованої молоді, попередження й подолання проявів булінгу, бездоглядності й правопорушень засобами фізичної культури і спорту;
- надання рівних можливостей для осіб з особливими освітніми потребами вільного доступу до використання фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних послуг;
- здійснення соціальної й фізичної реабілітації осіб, які потрапили в складні життєві ситуації, постраждали внаслідок військових дій тощо.

Гармонійний розвиток особистості в контексті впливу фізкультурно-спортивної діяльності – це цілеспрямований процес оволодіння знаннями, уміннями і навичками, компетентностями рухової активності, суспільним

досвідом; формування ціннісних орієнтацій, засвоєнням норм, принципів і правил здорового способу життя; актуалізації особистісного життєвого і професійного самовизначення, що сприяє формуванню власної соціальної позиції й передбачає успішну інтеграцію в соціальне середовище та реалізацію себе як активного, творчого, здорового суб'єкта життєдіяльності.

Оздоровча функція фізичної культури, ідеї «спорту для всіх», «спорту заради розвитку і миру» мають проявлятися як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування компетентностей щодо збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;

- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту для досягнення освітніх, реабілітаційних, професійних і життєвих пріоритетів та компетентностей.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту передбачає самовдосконалення компетентностей щодо ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань фізичного виховання, а саме:

- становлення індивідуальної “Я” концепції здоров'я;
- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні компетентностей ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Багатовіковий досвід переконливо доводить, що оздоровча фізична культура і спорт, фізична реабілітація є ефективними засобами зміцнення здоров'я, підвищення опору організму багатьом хворобам та їх наслідкам. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані

до нових, не завжди сприятливих, а іноді й небезпечних умов існування. Заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи функціональну діяльність центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет. Рухову активність вважають життєво необхідною потребою людини. Особливо важливим є задоволення потреби в рухах у шкільному віці, коли формуються основні органи та функції організму. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації надходить до центральної нервової системи, що сприяє їй інтелектуальному розвитку. Достатня розвиненість рухів є одним з показників оптимального нервово-психічного розвитку організму, одним із важливих засобів виховання особистості.

Формування фізичної культури особистості – це не тільки турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, а й гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини.

*Тетяна Пристинська,
Донбаський державний педагогічний університет*

Анотації

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади рухової активності в забезпеченні здоров'я і здорового способу життя людини

1.1. Микола Єфименко. Формування загального праксису у дошкільників із особливими освітніми потребами на основі «Казкової фізкультури» М.М. Єфименка. Розглянуто можливості використання авторської програми Миколи Єфименка «Казкова фізкультура» для формування загального праксису у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами. Перш за все, це стосується дошкільників із порушеннями психомовленнєвого розвитку. Як відомо, в систематизації видів праксису загальний праксис посідає первинне, базове місце. Саме на його основі в подальшому формуються і розвиваються всі інші види праксису: бімануальний, кистьовий, пальцевий, оральний, артикуляційний, мімічний, зорово-моторний, образний. В основу формування загального праксису у вказаній категорії дітей було покладено засвоєння дітьми восьми основних рухових режимів в їх філогенетичній та онтогенетичній послідовності: лежання, повзання, сидіння, стояння, ходьба, лазіння, біг та стрибки. Кожен попередній основний рух формує основу для засвоєння наступного, більш зрілого виду основних рухів.

Mykola Yefimenko. Formation of general praxis in preschoolers with special educational needs based on M.M. Yefimenko's "Fairy physical education". The examines the possibilities of using fragments of Mykola Yefimenko's author's program "Fairy Physical Education" for the formation of general praxis in preschool children with special educational needs. First of all, this applies to preschoolers with disorders of psycho-speech development. As you know, in the systematization of types of praxis, general praxis occupies a primary, basic place. It is on its basis that all other types of praxis are formed and developed in the future; bimanual, hand, finger, oral, articulatory, mimic, visual-motor, figurative. The formation of general praxis in this category of children was based on the children's learning of eight main movement

modes in their phylogenetic and ontogenetic sequence: lying down, crawling, sitting, standing, walking, climbing, running and jumping. Each previous basic movement forms the basis for mastering the next, more mature type of basic movements.

1.2. *Маргарита Козуб, Володимир Пристинський.* Формування соціальних цінностей фізичної культури і спорту як основа розвитку гармонійної особистості в сучасному суспільстві. Розглянуто соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості та цінностей здоров'я і здорового способу життя. Проведено аналіз рольового впливу спорту на соціальний аспект життя людини, відзначено його значення у підтримці фізичного і психічного здоров'я, а також у формуванні особистісних якостей та соціальних навичок. Особлива увага приділяється впливу спортивної діяльності на розвиток спільнот та стимулюванню соціальної інтеграції. Дослідження засвідчує, що фізична культура і спорт є не лише засобом підтримки здоров'я, а й важливим чинником у формуванні цінностей здорового способу життя та гармонійної особистості в сучасному суспільстві.

***Margaryta Kozub, Volodymyr Prystynskyi.* The formation of social values of physical culture and sports as a basis for the development of a harmonious personality in modern society.** The devoted to consideration of the social functions of physical culture and sports in the formation of a harmoniously developed personality and values of health and a healthy lifestyle. An analysis of the role impact of sport on the social aspect of human life was carried out, its importance in maintaining physical and mental health, as well as in the formation of personal qualities and social skills was noted. Special attention is paid to the impact of sports activities on the development of communities and the stimulation of social integration. The study proves that physical culture and sports are not only a means of maintaining health, but also an important factor in the formation of values of a healthy lifestyle and a harmonious personality in modern society.

1.3. Віктор Стрельніков. Розвиток резилієнтності як складника дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Розглянуто можливості розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей, зокрема особистої, соціальної та навчальної компетентності, показано досвід Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського з виконання вимоги МОН України щодо забезпечення проходження педагогічними працівниками курсів підвищення кваліфікації з удосконалення їхніх знань, умінь, практичних навичок з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни. Окреслено сутність термінів: «дискурсивно-проективні компетентності» (необхідні для зростання особистого потенціалу і розвитку людини, розширення її можливостей для працевлаштування, соціальної інтеграції, активного громадянства); «особиста, соціальна та навчальна компетентність» (здатність усвідомлювати власні внутрішні стани, ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими і керувати власним навчанням і кар'єрою), «резилієнс» (динамічний, складний, багатовимірний комплекс особливостей особистості, її здатність протистояти й адаптуватися до несприятливих і травматичних подій); «резилієнтність» (здатність особистості протистояти складнощам життя, швидко відновлюватися, успішно адаптуватися в несприятливих обставинах; динамічна властивість особистості, яку можна і слід розвивати, хоча вона є вродженою). Резилієнтність розглядається як: а) концепція; б) процес; в) результат; а також як: г) якість особистості (здатність подолання стресу); д) процес копіngu (психологічна стратегія і спосіб подолання стресової ситуації); е) адаптаційний захисний механізм особистості (дозволяє адаптуватись після психічної травми чи протистояти стресу). Визначено складники резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту – адаптивність, стійкість, надія, оптимізм. Обґрунтовано доцільність дотримання правил і порад самопомоги для розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і

спорту, що застосовуються на курсах підвищення кваліфікації. Виокремлено методологічні засади (принципи) проведення курсів підвищення кваліфікації для розвитку в умовах війни резилієнтності фахівців у галузі фізичної культури і спорту на основі їхніх дискурсивно-проективних компетентностей (зокрема особистої, соціальної та навчальної компетентності): наступності; науковості; наочності; предметності; розвивального навчання; демократизації; саморозвитку особистості; психологічної підтримки.

Viktor Strelnikov. Development of resilience as a component of the discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports. The possibilities of developing the resilience of specialists in the field of physical culture and sports in the war conditions on the basis of their discursive and projective competences, in particular personal, social and educational competence, are considered, and the experience of the M.V. Ostrohradskyi Poltava Academy of Continuous Education for the fulfillment of the requirement of the Ministry of Education and Culture of Ukraine to ensure that teaching staff take advanced training courses to improve their knowledge, skills, and practical skills to provide psychological support to participants in the educational process in wartime conditions. The outlines the essence of the terms: «discursive and projective competences» (necessary for the growth of a person's personal potential and development, expansion of his opportunities for employment, social integration, active citizenship); «personal, social and educational competence» (the ability to be aware of one's own internal states, effectively manage time and information, work constructively with other people, remain stable and manage one's own education and career), «resilience» (a dynamic, complex, multidimensional set of characteristics personality, its ability to resist and adapt to adverse and traumatic events); «resiliency» (a person's ability to withstand life's difficulties, quickly recover, successfully adapt to adverse circumstances; a dynamic personality property that can and should be developed, although it is innate). Resilience is considered as: a) a concept; b) process; c) result; and also as: d) personality quality (ability to overcome stress); e) coping process (psychological strategy and method of overcoming a stressful situation); f) adaptive protective

mechanism of the individual (allows to adapt after mental trauma or resist stress). The components of resilience of specialists in the field of physical culture and sports are determined – adaptability, stability, hope, optimism. The expediency of following self-help rules and advice for the development of the resilience of specialists in the field of physical education and sports in war conditions, which are used in professional development courses, is substantiated. The methodological principles (principles) of conducting advanced training courses for the development of the resilience of specialists in the field of physical culture and sports in wartime on the basis of their discursive and projective competences (in particular, personal, social and educational competences) are highlighted: consequences; science; visibility; objectivity; developmental training; democratization; self-development of personality; psychological support.

1.4. *Леся Лебедик, Сергій Новописьменний.* Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку. Автори порушують актуальну проблему розвитку ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку. Окреслено коло проблемних питань, які виникають у процесі підготовки здобувачів освіти рівня «магістр» освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» (спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки галузі знань 01 Освіта/Педагогіка), майбутніх керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку і пропонують напрямки діяльності з розвитку їхніх ключових компетентностей. Дослідженням з'ясована важливість застосування майбутніми педагогами закладів позашкільної освіти – керівниками гуртків фізкультурно-спортивного напрямку знань на практиці, що допомагає їм набути досвіду, готовності до майбутньої професійної діяльності і життєвих навичок. Готовністю до майбутньої професійної діяльності експерти вважають: стратегічне мислення; прийняття рішень; здатність планувати; постановку і досягнення мети; відповідальність; взаємодію і співпрацю; роботу в команді; здатність до

застосування професійних знань і технологій навчання; здатність до критичного мислення; зібраність; самодостатність; працездатність; пунктуальність. Життєвими навичками є: соціальні навички; комунікаційні навички; здатність досягати консенсусу; вміння брати на себе відповідальність; самоповага; безконфліктність; витривалість; зміцнення цінностей і етики. Доведено, що розвиток ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку має базуватися на системному, проблемному, особистісному, компетентнісному і контекстному підходах, і формах взаємодії – майстер-класи, наукові конференції, тренінги, виховні і розважальні заходи, конкурси професійної майстерності, моделювання професійних ситуацій. Зроблено висновок про необхідність подальшого пошуку й удосконалення шляхів розвитку ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку з метою вироблення стратегічних перспективних освітньо-професійних програм їхньої підготовки.

***Lesya Lebedyk, Serhii Novopysmennyi.* Formation of key competencies of future teachers of out-of-school education institutions – leaders of physical culture and sports circles.** The authors raise the urgent problem of the development of key competencies of future teachers of extracurricular education institutions – heads of physical culture and sports circles. The range of problematic issues that arise in the process of training students of the «masters» level of the educational and professional program «Out-of-school education» (specialty 011 Educational, pedagogical sciences, field of knowledge 01 Education/Pedagogy), future leaders of physical culture and sports circles are outlined, and areas of activity are suggested on the development of their key competencies. The study revealed the importance of the application of knowledge in practice by future teachers of extracurricular education institutions – leaders of physical culture and sports circles, which helps them gain experience, readiness for future professional activities and life skills. Experts consider readiness for future professional activity to be: strategic thinking; decision-making; the ability to plan; goal setting and achievement; responsibility; interaction and cooperation;

teamwork; ability to apply professional knowledge and learning technologies; the ability to think critically; recollection; self-sufficiency; efficiency; punctuality. Life skills are: social skills; communication skills; ability to reach consensus; the ability to take responsibility; self-respect; non-conflict; endurance; strengthening values and ethics. It has been proven that the development of key competencies of future teachers of extracurricular education institutions – leaders of physical culture and sports circles should be based on systemic, problem, personal, competence and contextual approaches, and forms of interaction – master classes, scientific conferences, trainings, educational and entertainment events, contests of professional skills, simulation of professional situations. It was concluded that it is necessary to further search for and improve the ways of developing the key competencies of future teachers of extracurricular education institutions – leaders of physical culture and sports circles in order to develop strategic prospective educational and professional programs for their training.

Розділ 2. Фізична культура і спорт, рухова активність як чинники фізичної й психологічної реабілітації осіб під час воєнного стану в Україні

2.1. Вікторія Бабаліч. Теоретико-методичні підходи щодо регулювання тривожного стану спортсменів в умовах війни. порушено проблему стабілізації психічних станів спортсменів під час тренувань в умовах війни. Використовуючи дихальні вправи і медитацію ми мали на меті знизити рівень тривожності у спортсменів. Гіпотеза дослідження: запропоновані підходи сприятимуть кращому засвоєнню технічних прийомів, а в сполученні з дихальними методиками, медитацією знизять рівень тривожності спортсменів під час проведення тренувань в умовах війни. Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично перевірити запропоновані підходи щодо технічної підготовки та стабілізації психічних станів спортсменів-каратистів на етапі базової підготовки. У результаті проведеного педагогічного експерименту спостерігається стійка позитивна динаміка показників технічної підготовленості спортсменів. Водночас застосування дихальних вправ та медитації сприяли зниженню рівня тривожності.

Viktoriya Babalich. Theoretical and methodological approaches to regulating the anxious state of athletes in war conditions. The deals with the problem of stabilizing mental states of athletes during training in war conditions. Using breathing exercises and meditation, we aimed to reduce the level of anxiety in athletes. Research hypothesis: the proposed approaches will contribute to better assimilation of technical techniques, and in combination with breathing techniques, meditation will reduce the level of anxiety of athletes during training in war conditions. The purpose of the study: to theoretically substantiate and practically verify the proposed approaches to technical training and stabilization of the mental states of karate athletes at the stage of basic training. Conclusions. As a result of the conducted pedagogical experiment, a stable positive dynamic of indicators of the technical preparedness of athletes is observed. At the same time, the use of breathing exercises and meditation helped to reduce the level of anxiety.

2.2. Ліна Рибалко, Тетяна Гулько, Світлана Замахіна. Роль рухливих

ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій.

Поняття «рухлива гра» розглядається як один з основних засобів і методів фізичного виховання та розвитку фізичних якостей, за допомогою якої можна подолати тривожність у дитини, і використовується на етапі закріплення та удосконалення рухових вмінь і навичок. Розкрито цінність рухливої гри, яка полягає у спонуканні дитини до позитивних емоцій, почуття задоволення, життєрадісності, активності, позитивно впливаючи на психічний та фізичний розвиток. Акцентовано увагу на ролі рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій в умовах воєнного стану в Україні. Під час рухливих ігор дитина забуває про свої страхи, тривожні емоції. Вона всіляко поринає у діяльність гри, формуючи взаємовідносини між гравцями. Особливий вплив рухлива гра має на розвиток фізичних якостей дітей. Адже під час рухової гри саме фізичні якості розвиваються комплексно, що сприяє їх використанню при виконанні інших видів діяльності. Розроблено спеціальну методіку розвитку фізичних якостей дітей засобами рухливих ігор, застосування якої уможливорює подолання тривожності у дітей. Описано специфіку застосування ігор для розвитку кожної з фізичних якостей: гнучкості, швидкості, сили, витривалості, спритності. Розкрито особливості вибору рухливої гри для розвитку тієї чи іншої фізичної якості. Доведено роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій.

Lina Rybalko, Tetiana Hulko, Svitlana Zamakhina. The role of mobile games in overcoming anxiety in children affected by hostilities. The concept of "moving game" as one of the main means and methods of physical education and development of physical qualities, which can be used to overcome anxiety in a child, and is used at the stage of consolidating and improving motor skills and abilities. The value of a mobile game is revealed, which consists in encouraging the child to positive emotions, a sense of satisfaction, cheerfulness, activity, positively affecting mental and physical development. Attention is focused on the role of mobile games in overcoming anxiety in children who suffered as a result of hostilities under martial law in Ukraine. During

mobile games, the child forgets about his fears and anxious emotions. She immerses herself in the activity of the game in every way, forming relationships between players. A mobile game has a special effect on the development of children's physical qualities. After all, during the movement game, it is the physical qualities that develop in a complex manner, which contributes to their use when performing other types of activities. A special method of developing children's physical qualities by means of mobile games has been developed, the use of which makes it possible to overcome anxiety in children. The specifics of using games for the development of each of the physical qualities are described: flexibility, speed, strength, endurance, dexterity. The peculiarities of choosing a moving game for the development of one or another physical quality are revealed. The role of mobile games in overcoming anxiety in children affected by hostilities has been proven.

Розділ 3. Особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій під час дистанційного навчання фізичній культурі

3.1. Ганна Дефорж. Сучасні методи та засоби навчання при вивченні навчальних предметів пов'язаних зі здоров'ям людини. Сучасний світ переживає стрімкий розвиток науки та технологій, що зумовлює виникнення нових вимог до освіти. Навчальні предмети «Основи здоров'я» та «Здоров'я, безпека та добробут» Нової української школи відіграють важливу роль у формуванні системних знань, здоров'язбережувальної компетентності та здорового способу життя учнів. Особливої актуальності у цьому контексті набуває методика використання сучасних засобів навчання при вивченні цих дисциплін у 5-9 класах, оскільки саме в цей період учні активно формують свої погляди на світ, розвивають навички самостійного дослідження та виробляють власне ставлення до свого здоров'я. Однією зі складових частин методології є використання наочних засобів навчання. Значення наочності для формування у підлітків правильного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя безумовно величезне. З огляду на особливості пізнавальної сфери учнів середньої школи, наочні методи закладають фундамент розуміння багатьох процесів, що відбуваються в людини. На сучасному етапі розвитку методів навчання необхідно не тільки спиратися на традиційні наочні засоби, а й впроваджувати новітні технології. Врахування індивідуальних особливостей учнів, створення сприятливої атмосфери на уроці, використання різноманітних методів та форм навчання, таких як інтерактивні технології, проєктна діяльність, робота в групах, ігрові технології є важливими елементами успішного процесу вивчення навчальних предметів, пов'язаних зі здоров'ям людини. Ефективні методики використання засобів навчання можуть сприяти формуванню стійкого інтересу учнів до предмета, підвищенню рівня знань та забезпеченню їх готовності застосовувати ці знання протягом всього життя.

Hanna Deforz. **Modern methods and means of learning when studying subjects related to Human health.** The modern world is experiencing a rapid development of science and technology, which causes the emergence of new requirements for education. Educational subjects Basics of health and Health, safety and well-being New Ukrainian School play an important role in the formation of system knowledge, health-preserving competence and a healthy lifestyle of students. In this context, the method of using modern teaching aids when studying these subjects in grades 5-9 becomes especially relevant, since it is during this period that students actively form their views on the world, develop independent research skills, and develop their own attitude to their health. One of the constituent parts of the methodology is the use of visual teaching aids. The value of visibility for the formation of the right attitude to health and a healthy lifestyle in teenagers is definitely huge. Given the peculiarities of the cognitive sphere of secondary school students, visual methods lay the foundation for understanding many processes occurring in a person. At the current stage of development of teaching methods, it is necessary not only to rely on traditional visual aids, but also to introduce the latest technologies. Taking into account the individual characteristics of students, creating a favorable atmosphere in the lesson, using various methods and forms of learning, such as interactive technologies, project activities, work in groups, game technologies are important elements of the successful process of learning subjects related to human health. Effective methods of using teaching aids can contribute to the formation of students' persistent interest in the subject, increase the level of knowledge and ensure their readiness to apply this knowledge throughout their lives.

3.2. Наталія Донец, Тетяна Пристинська. **Особливості викладання дистанційних уроків фізичного виховання Нової української школи.** Умови сьогодення потребують певних змін у підході до викладання уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Перед педагогами стоїть задача прилаштувати рухову активність учнів до онлайн навчання. Так, наприклад, приміщення, в якому дитина буде займатись фізичною культурою, налаштування

камери, щоб вчитель міг контролювати правильність виконання тієї чи іншої вправи, а також мотивація до процесу навчання.

Nataliya Donets, Tetyana Prystynska. Peculiarities of teaching distance physical education lessons of the New Ukrainian School. Today's conditions require certain changes in the approach to teaching physical education lessons in secondary education institutions. Educators are faced with the task of adapting motor activity of students to online learning. There are many features of an online lesson. For example, the room in which the child will do physical education, camera settings so that the teacher can monitor the correctness of this or that exercise and motivation for the process.

3.3. *Юлія Мусхаріна, Олександр Холодний, Іван Шевченко.* Обґрунтування особливостей використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури. Досліджено досвід використання інтерактивного навчання, висвітлено цілі та основні правила вдалого використання інтерактивних технологій, надано приклади інтерактивних технологій, які можна використовувати на уроках фізичної культури. Визначено позитивні результати використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури, а саме: підвищення зацікавленості дітей, мотивації до навчальної й самостійної діяльності в позаурочний час, збереження здоров'я, ведення здорового способу життя, розширення рухового досвіду, виховання активної життєвої позиції, почуття колективізму, взаємодопомоги, відповідальності, естетичних смаків. Тож, інтерактивні технології здатні не тільки покращити якість фізичного виховання, а й зробити уроки фізичної культури більш захопливими та ефективними.

Yuliia Muskharina, Oleksandr Kholodnyi, Ivan Shevchenko. Justification and features of using interactive technologies in physical education lessons. The examines the experience of using interactive learning, highlights the goals and successful basic rules of using interactive technologies, provides examples of interactive technologies that can be used in physical education lessons. The positive

results of the interactive technologies' using in physical education lessons were determined, namely: increasing children's interest, motivation for educational and independent activities outside of school hours, maintaining health, leading a healthy lifestyle, expanding movement experience, fostering an active life position, a sense of collectivism, mutual assistance, responsibility and aesthetic tastes. Therefore, interactive technologies can not only improve the quality of physical education, but also make physical culture lessons more exciting and effective.

3.4. Олександр Холодний, Юлія Мусхаріна, Єгор Денисенко. Забезпечення якісного освітнього процесу з використанням здоров'язбережувальних технологій в умовах дистанційного навчання. Стан здоров'я громадян є найважливішим показником благополуччя суспільства, що відображає поточний стан країни та опосередковано прогнозує її майбутнє. Система освіти є найважливішою структурою, яка закладає основи здорового способу життя, тим самим сприяючи психічному, фізичному та соціальному благополуччю підростаючого покоління. Сучасні умови життя дозволяють дітям швидко опановувати новітні інформаційні технології. Це є основними рушіями якісних змін в освітньому процесі та модернізації методів навчання. Тому питання організації змішаної (очно-дистанційної) освіти із використанням здоров'язбережувальних технологій визначає актуальність нашого дослідження. Метою дослідження є визначення вектору руху в досягненні організації якісної дистанційної освіти, як одного із основних принципів здоров'язбереження під час воєнного стану. Для реалізації цієї мети повною мірою, слід розглянути і розробити більш зрілу і всеосяжну багатофункціональну систему.

Oleksandr Kholodnyi, Yuliia Muskharina, Yehor Denisenko. Ensuring a high-quality educational process with the use of health-saving technologies in the conditions of distance learning. Health status is the most important indicator of the well-being of society, reflecting the current state of the country and indirectly predicting its future. The education system is the vital structure that lays the foundation for a healthy lifestyle, thereby contributing to the mental, physical and social well-being of

the younger generation. At the same time, modern living conditions allow children to quickly master the latest information technologies. These are the main drivers of qualitative changes in the educational process and modernization of teaching methods. Therefore, the issue of organizing blended (full-time and distance) education with the use of health-saving technologies determines the relevance of our study. The aim of the work is to determine the vector of movement in achieving the organization of quality distance education as one of the basic principles of health protection during martial law. In order to realize this goal in full, a more mature and comprehensive multifunctional system should be considered and developed.

Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти як чинник підвищення рухової активності учнівської молоді

4.1. Лариса Оніщук, Тетяна Йона. Вектори здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти. Створення здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти (ЗВО) є одним із чинників якості вищої освіти. Здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО розглядаємо через наступні вектори: інноваційність освітнього середовища та корпоративна культура на основі власних освітніх традицій; забезпечення формування здорового способу життя студентської молоді та впровадження здоров'язбережувальних технологій на основі розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності, виховання і навчання здобувачів вищої освіти на засадах духовності. Таке освітнє середовище забезпечує високий рівень комфорту учасникам навчального процесу, позитивно впливає на бажання студентів навчатися, створює сприятливу атмосферу та задовольняє дослідницькі та освітні потреби. Корпоративна культура в закладі створює сприятливе середовище для досягнення професійних цілей та особистісного розвитку. Виховання і навчання здобувачів вищої освіти на засадах духовності забезпечують формування гармонійно розвиненої особистості, кваліфікованого фахівця, готового до моральних, етичних та соціальних викликів сучасного світу.

Larisa Onishchuk, Tatiana Yopa. Vectors of health-saving educational space of a higher education institution. Creating a health-saving educational space of a higher education institution is one of the factors of higher education quality. We consider the health-saving educational space of a higher education institution through the following vectors: innovation of the educational environment and corporate culture based on its own educational traditions; ensuring the formation of a healthy lifestyle of students and the introduction of health-saving technologies based on the development of physical education and recreation activities, education and training of higher education students on the basis of spirituality. Such an educational environment

provides a high level of comfort for the participants of the educational process, positively influences students' desire to study, creates a favorable atmosphere and meets research and educational needs. The corporate culture of the institution creates a favorable environment for achieving professional goals and personal development. The education and training of higher education students on the basis of spirituality ensure the formation of a harmoniously developed personality, a qualified specialist ready for the moral, ethical and social challenges of the modern world.

4.2. Сергій Віцько, Олександр Зінов'єв. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в закладі загальної середньої освіти. Сучасні методики організації фізкультурно-оздоровчої роботи за програмою вимагають нового підходу до організації фізичного виховання школярів. Вони відкривають можливість створення нових засобів і форм організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі і повинні увійти в кожну школу, як одні з основних компонентів, що мають охопити більшу кількість учнів, батьків, вчителів, широке коло населення, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Serhii Vytsko, Oleksandr Zinoviev. Organization and methods of conducting physical culture and health and sports and mass work in an institution of general secondary education. Modern methods of organizing physical culture and health work according to the program require a new approach to the organization of physical education of schoolchildren. They open up the possibility of creating new means and forms of organizing physical culture and health and sports and mass work at school and should be included in every school as one of the main components that should cover a larger number of students, parents, teachers, a wide range of the population, involve them in systematic classes in physical education and sports.

4.3. Олександр Котлярів, Ігор Котлярів. Особливості формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів з порушенням зору.

Oleksandr Kotlyarov, Igor Kotlyarov. Peculiarities of the formation of a valuable attitude to health in students with visual impairment.

4.4. Сергій Собко. Виховання інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом. Окреслено проблему недостатньої зорієнтованості уроків фізичної культури на свідоме, активне ставлення до занять фізичними вправами, яку покликаний вирішити такий дієвий засіб фізичного виховання, як футбол. Визначено компоненти інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом: когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний, за якими обґрунтовано рівні сформованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом: високий, середній, низький. Визначено та обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність процесу виховання інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом: формування у школярів всебічних знань з футболу; здійснення емоційно-ціннісного впливу на учнів під час занять футболом; активізація навчально-пізнавальної діяльності у процесі занять з футболу. Підтвердження позитивної динаміки змін рівня вихованості інтересу учнів середньої школи до фізичної культури під час занять футболом перевірено математико-статистичними методами.

Serhiy Sobko. Cultivating the interest of secondary school students in physical education during football lessons The problem of insufficient orientation of physical education lessons on a conscious, active attitude to physical exercises, which is intended to be solved by such an effective means of physical education as football, is outlined. The components of secondary school students' interest in physical culture during football classes were determined: cognitive, emotional-value, activity, based on which the levels of formation of secondary school students' interest in physical culture during football classes were justified: high, medium, low. Pedagogical conditions that ensure the effectiveness of the process of raising secondary school students' interest in

physical education during football classes are determined and substantiated: the formation of schoolchildren's comprehensive knowledge of football; making an emotional and valuable impact on students during football lessons; activation of educational and cognitive activities in the process of football lessons. Confirmation of the positive dynamics of changes in the education level of high school students' interest in physical education during football classes was verified by mathematical and statistical methods.

4.5. Катерина Тріль, Тетяна Пристинська. Особливості організації процесу фізичного виховання учнів початкової школи у Новій українській школі. Розглянуті особливості організації процесу фізичного виховання в початковій школі та зазначені головні особливості уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання. Проаналізовано останні дослідження та публікації науковців та психологів в галузі педагогіки, обґрунтовані педагогічні умови особливостей організації процесу фізичного виховання учнів початкової школи у Новій українській школі. Проведено анкетування учнів початкової школи.

Kateryna Tryl, Tetyana Prystynska. Peculiarities of organizing the process of physical education of primary school students in the New Ukrainian School. The deals with the peculiarities of organizing the process of physical education in primary school. The main features of the lesson that distinguish it from other forms of physical education are indicated. The latest researches and publications of prominent scientists and psychologists in the field of pedagogy are analyzed. The pedagogical conditions of the peculiarities of organizing the process of physical education of primary school students in the New Ukrainian School are substantiated. A survey of primary school students was conducted.

4.6. Юлія Мусхаріна, Андрій Макаренко, Владислав Отечко. Реалізація принципів індивідуалізації та доступності на уроках фізичної культури.

Визначено особливості застосування принципів індивідуалізації та доступності під час реалізації освітнього процесу, та безпосередньо на уроках фізичної культури. Доведено, що використання цих принципів на уроках фізичної культури допомагає кожній дитині відчувати себе важливою та підтриманою, розвивати свої фізичні здібності та позитивне ставлення до здорового способу життя. Такий підхід сприяє загальному підвищенню якості навчання, формує учнівську самооцінку та сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Yuliia Muskharina, Andrii Makarenko, Vladuslav Otechko. Implementation of the individualization principles and accessibility in physical education lessons.

The defines the application peculiarities of the principles of individualization and accessibility during the implementation of the educational process and directly in physical education lessons. Using these principles in PE classes has been proven to help every child feel important and supported, develop their physical abilities and a positive attitude towards a healthy lifestyle. This approach contributes to the general improvement of the education quality, forms student self-esteem and contributes to the formation of a positive attitude towards physical education.

4.7. Вікторія Худавердієва. Фізичне та моральне виховання студентів та молоді засобами спортивного туризму.

Екологічні, демографічні проблеми, пов'язані з якістю життя сучасного соціуму, і, звичайно, пандемія COVID-19 актуалізували інтерес до спортивного туризму. Зв'язавши в єдину систему природу та людину, він надає власне рішення оздоровлення організму та збільшення його життєвого потенціалу. Туризм є однією з найбільш ефективних оздоровчих технологій, що сприяють формуванню здорового способу життя людини і суспільства в цілому, має велике державне значення у вихованні здорового і активного підростаючого покоління, а, отже, є фактором

вдосконалення якості життя. В даному випадку туристична діяльність пов'язана з впливом туризму на соціально-психологічний стан людини, поліпшення її здоров'я та рівня добробуту. Важливість фізичної активності та спорту в житті дітей та молоді неможливо переоцінити, особливо у контексті сучасних викликів та обмежень. Карантинні заходи та повномасштабна війна глобально змінили суспільство та його звички, змінились пріоритети. Тому як ніколи потрібно говорити про важливість здорового способу життя та рухової активності як важливого компонента фізичного та ментального добробуту дітей та молоді.

Viktoriya Khudaverdiyeva. Physical and moral education of students and youth by means of sports tourism. Ecological, demographic problems related to the quality of life of modern society and, of course, the COVID-19 pandemic have actualized the interest in sports tourism. Having connected nature and man into a single system, it provides its own solution for improving the health of the body and increasing its vital potential. Tourism is one of the most effective health technologies that contribute to the formation of a healthy lifestyle of a person and society as a whole, is of great national importance in raising a healthy and active younger generation, and, therefore, is a factor in improving the quality of life. In this case, tourist activity is related to the impact of tourism on the socio-psychological state of a person, improving his health and level of well-being. The importance of physical activity and sports in the lives of children and young people cannot be overestimated, especially in the context of modern challenges and limitations. Quarantine measures and a full-scale war globally changed society and its habits, priorities changed. Therefore, it is more important than ever to talk about the importance of a healthy lifestyle and physical activity as an important component of the physical and mental well-being of children and young people.

Розділ 5. Методологія науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті як чинник формування оптимальної рухової активності

5.1. *Сергій Черненко, Олександр Дубовой, Тетяна Популященко.*

Моделювання як метод наукового пізнання закономірностей рухової підготовки дітей і підлітків. Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови процесу навчання рухових дій школярів молодших класів на основі моделювання. Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: моделювання, системний підхід, методи теоретичного аналізу та узагальнення для виявлення сутності, математичні методи планування багатофакторних експериментів для вивчення закономірностей процесу навчання. Отриманий експериментальний матеріал підлягав статистичній обробці з використанням пакетів прикладних програм статистичної обробки даних (MS Excel, Statistika 6.0). Результати дослідження. Встановлено, що на основі моделей процесу навчання визначаються: алгоритм для навчання умінням управляти рухами, навчання фізичним вправам; порядок рішення завдань навчання і підбору навчальних завдань; принципові настанови до програмування навчального процесу дітей і підлітків. Для отримання режимів навчання руховим елементам використовуються плани повного факторного експерименту типу 2^k.

Serhii Chernenko, Oleksandr Dubovoi, Tatyana Poluliaschenko. Modeling as a method of scientific understanding of the patterns of manual training in children and kindergarteners Meta research to develop the concept of initiating the process of teaching manual training for schoolchildren in young classes on the basis of modeling. To achieve the best objectives, the following research methods have been used: modeling, a systematic approach, methods of theoretical analysis and inference for the identification of reality, mathematical methods of planning rich factorial experiments to determine the laws of the process. Extraction of experimental material for statistical processing from various packages of applied statistical data processing programs (MS Excel, Statistika 6.0). Follow-up results. It has been established that, on the basis of models, the process begins: an algorithm for learning the skills to control hands,

learning physical rights; the procedure for deciding the tasks to be started and selecting the initial tasks; set the principles before programming the initial process for children and toddlers. To adjust the regimes for the control elements, plans for a full factorial experiment of type $2k$ are used.

5.2. Дмитро Климов, Володимир Пристинський. Організація та методи дослідження рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Мотивація є одним з найважливіших чинників спонукання людини до рухової активності. Саме тому проблема вмотивованості виступає нагальним питанням, що потребує вирішення. Рівень вмотивованості учнів має негативну тенденцію до зниження, що призводить до не належної фізичної підготовки молоді та недостатньої рухової активності. Таким чином, вирішення проблеми вмотивованості учнів, впливатиме і на вирішення інших важливих задач. У даній роботі представлено послідовну організацію та методи дослідження рівня вмотивованості та мотивів навчання школярів. Розглянуто методики дослідження рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою. Сформульовано рекомендації щодо сприяння підвищенню рівня мотивації учнів на уроках фізичної культури.

Dmytro Klymov, Volodymyr Prystynskyi. Organization and methods of studying the level of formation of motivation for physical education and sports. Motivation is one of the most important factors in motivating a person to exercise. That is why the problem of motivation is an urgent issue that needs to be solved. The level of students' motivation has a negative tendency to decrease, which leads to inadequate physical training of young people and insufficient motor activity. Thus, solving the problem of students' motivation will affect the solution of other important problems. This presents the consistent organization and methods of researching the level of motivation and motives of schoolchildren. Methods of studying the level of formation of motivation for physical education are considered in detail. Recommendations were formulated to help increase the level of motivation of students in physical education lessons.

5.3. *Єгор Денисенко, Тетяна Пристинська, Олексій Журавльов.*

Організація та методи дослідження рівня підготовленості в заняттях гімнастикою. Дана проблема є актуальною у зв'язку з підвищенням інтересу до фізичної активності та здорового способу життя. Вивчення рівня підготовленості дозволяє оптимізувати тренувальний процес, визначати індивідуальні потреби учасників, працювати над удосконаленням техніки та підвищенням результатів. Такі дослідження є важливими в спортивній медицині та реабілітації, адже сприяють запобіганню травм та оптимізації фізичного відновлення.

***Yehor Denysenko, Tetyana Prystynska, Oleksiy Zhuravlov.* Organization and methods of studying the level of preparation in gymnastics classes.** The topic is of great relevance in connection with the growing interest in physical activity and a healthy lifestyle. Studying the level of preparedness allows you to optimize the training process, determine the individual needs of the participants, work on improving the technique and improving the results. Such research is also an important element in sports medicine and rehabilitation, helping to prevent injuries and optimize physical recovery.

5.4. *Софія Короткова, Тетяна Пристинська, Ігор Мельник.*

Організація та методи дослідження рівня підготовленості в заняттях футболі. Футбол, як один із найпопулярніших та найвимогливіших видів спорту, вимагає від гравців високого рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки. Розглядаються ключові аспекти організації тренувального процесу у футболі, включаючи структуру та планування тренувальних занять. Досліджуються методи оцінки рівня підготовленості гравців, зокрема фізичної, технічної та тактичної, що дозволяє здійснювати ефективний моніторинг прогресу та оптимізувати тренувальні програми. Матеріали стануть в пригоді для тренерів, науковців та спортсменів, що працюють у галузі футболу, сприяючи покращенню підготовки гравців та досягненню виняткових результатів у цьому захоплюючому спортивному виді.

Sofia Korotkova, Tetyana Prystynska, Igor Melnyk. Organization and methods of studying the level of preparation in football lessons. Football, as one of the most popular and demanding sports, requires players to have a high level of physical, technical and tactical training. The examines key aspects of the organization of the training process in football, including the structure and planning of training sessions. In addition, methods of assessing the level of players' preparedness, in particular physical, technical and tactical, are being investigated, which allows effective monitoring of progress and optimization of training programs. This will be a useful resource for coaches, academics and athletes working in the field of football, helping to improve player training and achieve exceptional results in this exciting sport.

5.5. Наталія Куплевацька, Володимир Пристинський. Організація та методи дослідження рівня сформованості здоров'я та фізичної підготовленості в заняттях фізичною культурою і спортом. Дослідження рівня здоров'я та фізичної підготовленості в контексті занять фізичною культурою і спортом має велике значення для розвитку і підтримання активного та здорового способу життя. Мета дослідження полягає у визначенні ефективності фізичної активності та її впливу на фізичний стан особи. У дослідженнях рівня здоров'я враховуються різноманітні показники, такі як кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила, гнучкість та інші аспекти фізичного функціонування. Важливим елементом є також оцінка психологічного стану та загального самопочуття учасників занять. Методологія досліджень включає використання тестів, анкет, фізіологічних вимірювань для отримання об'єктивних даних. Організація таких досліджень вимагає чіткого планування, врахування етичних аспектів та відповідності науковим стандартам. Отримані результати можуть слугувати основою для вдосконалення програм фізичної культури і спорту, а також визначення індивідуальних потреб учасників для підтримання їхнього оптимального рівня здоров'я та фізичної форми.

Nataliia Kuplevatska, Volodymyr Prystynskyi. Organization and methods of researching the level of health and physical fitness in physical education and sports. Research on the level of health and physical fitness in the context of physical culture and sports is of great importance for the development and maintenance of an active and healthy lifestyle. This topic defines the methods and organizational aspects of studies aimed at determining the effectiveness of physical activity and its impact on an individual's physical condition. Health level studies take into account various indicators such as cardiorespiratory endurance, muscle strength, flexibility, and other aspects of physical functioning. An important element is also the assessment of the psychological state and overall well-being of participants in physical activities. The methodology of research includes the use of various tests, surveys, physiological measurements, and other scientific methods to obtain objective data. The organization of such studies requires clear planning, consideration of ethical aspects, and adherence to scientific standards. The obtained results can serve as a basis for improving physical culture and sports programs, as well as determining the individual needs of participants to support their optimal level of health and physical fitness.

Розділ 6. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

6.1. Денис Висоцький, Наталія Хлус. Стан розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій. Розкрито стан розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних технологій. Інноваційні технології спрямовуються на активізацію емоційної й пізнавальної сфер та розглядаються як процес розвитку професійних здібностей здобувачів вищої освіти, що дає змогу перетворювати знання й уміння в частину професійної компетентності вчителя. Застосування сучасних інноваційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є доцільним, адже це створює нові можливості для покращення навчання, активізації професійного мислення, формування професійних умінь і навичок. З'ясували та виділили шляхи підвищення ефективності формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності.

Denys Vysotskyi, Nataliia Khlus. Current state of development of the problem of training future Physical Education teachers for the implementation of innovative technologies. The reveals the state of development of the problem of training future Physical Education teachers for the implementation of innovative technologies. Innovative technologies are aimed at activating the emotional and cognitive spheres and are considered as a process of developing the professional abilities of higher education students, which makes it possible to transform knowledge and skills into a part of a teacher's professional competence. The use of modern innovative technologies in the process of professional training of future Physical Education teachers is expedient, because it creates new opportunities for improving learning, activating professional thinking, and forming professional skills and abilities. It has been found out and identified the ways to improve the effectiveness of forming future Physical Education teachers' readiness for innovative activities.

6.2. Ольга Шевченко. Професійне становлення вчителя фізичної культури. Розглядається проблема професійного становлення вчителя фізичної культури. Доведено, що сучасний вчитель повинен бути здатним до творчої організації освітнього процесу, здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу, вільно володіти методологією педагогіки, опановувати новими технологіями та інформаційними системами узагальнювати передовий педагогічний і методичний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення. З'ясовано, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері.

Olha Shevchenko. Professional development of a physical education teacher.

The examines the problem of professional development of a physical education teacher. It is proven that a modern teacher must be able to creatively organize the educational process, carry out scientific research of the pedagogical process, be fluent in the methodology of pedagogy, master new technologies and information systems, generalize advanced pedagogical and methodical experience, critically evaluate the results of his own work, work creatively in the direction of professional self-improvement. It was found that the training of future teachers of physical culture in higher education institutions is oriented towards the formation of an educated, harmoniously developed personality, capable of constant updating of scientific knowledge, professional mobility and rapid adaptation to changes in the social and cultural sphere.

6.3. Андрій Макаренко, Юлія Мусхаріна, Володимир Зуділов.

Теоретичний аналіз готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури. В останні роки науковці фіксують зниження інтересу, мотивації випускників вищих навчальних закладів до професійної діяльності. Велика кількість молодих фахівців не працюють за фахом. Це

соціально-психологічне явище детерміноване як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками: недосконалість ринку праці, низька заробітна плата, старіння населення, не престижність деяких спеціальностей, брак робочих місць, випадковий вибір професії тощо. Для подолання цієї негативної тенденції необхідно вдосконалювати профорієнтаційну роботу у загальноосвітніх навчальних закладах, організовувати екскурсії на підприємства, залучати фахівців з різних галузей для спілкування із школярами, проводити імітаційні ігри, давати можливість учням самостійно працювати в реальних організаціях тощо. Також потрібно цілеспрямовано формувати готовність та здатність до професійної діяльності у закладах вищої освіти. В результаті у здобувачів освіти збільшиться впевненість у собі, професійна ідентичність, компетентність.

Andriy Makarenko, Yulia Muskharina, Volodymyr Zudilov. Theoretical analysis of readiness for professional activity of future physical culture specialists.

In recent years, scientists have recorded a decrease in the interest and motivation of graduates of higher educational institutions in professional activities. A large number of young professionals do not work in their profession. This socio-psychological phenomenon is determined by both objective and subjective factors: imperfection of the labor market, low wages, aging population, lack of prestige of some specialties, lack of jobs, random choice of profession, etc. In order to overcome this negative trend, it is necessary to improve career guidance work in general educational institutions, organize excursions to enterprises, attract specialists from various fields to communicate with schoolchildren, conduct simulation games, give students the opportunity to work independently in real organizations, etc. It is also necessary to purposefully form readiness and ability for professional activity in institutions of higher education. As a result, the self-confidence, professional identity, and competence of the students will increase.

6.4. Анна Величко, Юлія Мухаріна, Олександр Холодний. Інноваційні стратегії у підготовці вчителів фізичної культури відповідно до європейських стандартів та їх застосування в системі нової української школи. Зосереджено увагу на теоретичних та методичних аспектах використання інноваційних підходів у професійному навчанні майбутніх вчителів фізичної культури. Проведений детальний аналіз різноманітних інноваційних стратегій, їхньої сутності та особливостей, а також розроблено комплекс новітніх методик та технологій навчання, які спрямовані на розвиток ключових компетенцій майбутніх педагогів у цій галузі. Виділено важливість інноваційних підходів для підвищення рівня освітніх послуг, їх адаптації до потреб ринку праці та інтеграції у світовий освітній простір. Також запропоновано напрямки для подальших наукових досліджень, які б дозволили оцінити ефективність та вплив цих інноваційних методів на професійну освіту вчителів фізичної культури на різних етапах освітнього процесу та в різних культурних контекстах.

Anna Velichko, Yuliia Muskharina, Oleksandr Kholodnyi. Innovative strategies for training physical education teachers according to the European standards and their application in the new Ukrainian school system. The examines the theoretical and methodological aspects of using innovative approaches in the professional training of future physical education teachers. A detailed analysis of various innovative strategies, their essence and features has been carried out as well as a complex of the latest teaching methods and technologies which are aimed at developing the key competencies of future teachers in this field. The importance of innovative approaches for raising the level of educational services, their adaptation to labor needs and integration into the global educational space is highlighted. Directions for further scientific research are also proposed which would allow to evaluate the effectiveness and impact of these innovative methods on the professional education of PE teachers at the stages of the educational process in different cultural contexts.

Розділ 7. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні рухової активності та збереженні здоров'я людини

7.1. Алла Гета. Адаптивне фізичне виховання дітей з порушенням інтелекту з участю батьків. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушенням інтелекту можна досягти шляхом включення в цей процес їхніх батьків. Для успішної реалізації цієї гіпотези необхідне створення спеціальних педагогічних умов (підвищення компетентності їхніх батьків у питаннях адаптивного фізичного виховання, забезпечення необхідного обсягу та контролю за руховою активністю дитини). Отримані в ході дослідження дані заповнюють існуючий дефіцит інформації в галузі теорії та методики адаптивного фізичного виховання щодо форм роботи з батьками дітей з відхиленнями в інтелектуальному розвитку, конкретизації цілей та завдань корекційної освіти; пошуку шляхів підвищення якості реалізації адаптивного фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Alla Heta. Adaptive physical education of children with intellectual disabilities with the participation of parents. Increasing the effectiveness of the process of physical education of preschool children with intellectual disabilities can be achieved by including their parents in this process. For the successful implementation of this hypothesis, it is necessary to create special pedagogical conditions (increasing the competence of their parents in matters of adaptive physical education, ensuring the necessary volume and control of the child's motor activity). The data obtained in the course of the study fill the existing deficit of information in the field of theory and methods of adaptive physical education regarding forms of work with parents of children with intellectual developmental disabilities, specification of goals and tasks of corrective education; finding ways to improve the quality of implementation of adaptive physical education in preschool educational institutions.

7.2. Сергій Віцько, Артем Юлдашев. Основи маркетингу і менеджменту в галузі фізичного виховання та спорту. Спортивна сфера сьогодні є важливим елементом ринкової системи держави та відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя населення. Вона потребує новітніх підходів щодо підготовки висококваліфікованих кадрів зі спортивного маркетингу та менеджменту задля популяризації галузі та її розвитку. Маркетинг і менеджмент у спортивній сфері – це своєрідний симбіоз класичного маркетингу та специфічних принципів управління та підприємницької діяльності у сфері фізичної культури та спорту. Одним з основних факторів, який обумовив можливість розвитку маркетингу та менеджменту у сфері фізичної культури та спорту, став вектор змін пріоритетів і методів впливу державного управління спортивною сферою в умовах сталого розвитку бізнес-структур. Ефективне застосування маркетингу та вміле застосування методів управління маркетинговою діяльністю дасть можливість перетворення галузі спорту на потужну бізнес-структуру.

Serhii Vitsko, Artem Yuldashev. Basics of marketing and management in the field of physical education and sports. Basics of marketing and management in the field of physical education and sports. The sports sphere today is an important element of the market system of the state and plays a significant role in the formation of a healthy lifestyle of the population. It needs the latest approaches to the training of highly qualified personnel in sports marketing and management in order to popularize the industry and its development. Marketing and management in the field of sports is a kind of symbiosis of classical marketing and specific principles of management and entrepreneurial activity in the field of physical culture and sports. One of the main factors that determined the possibility of development of marketing and management in the field of physical culture and sports was the vector of changes in priorities and methods of influencing state management of the sports sphere in the conditions of sustainable development of business structures. Effective application of marketing and skillful application of marketing management methods will make it possible to transform the sports industry into a powerful business structure.

7.3. Владислав Гейтенко, Володимир Гейтенко, Андрій Треус. Вплив аеробіки на розвиток координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки. Розглядається розвиток координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки засобами аеробіки. Координаційні здібності є важливим аспектом успішної гри в баскетбол і визначають здатність юних спортсменів виконувати точні рухи, контролювати своє тіло, оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів, зберігати рівновагу, відчувати ритм. Експеримент проводився на базі Дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки № 2 м. Краматорська з баскетболістами 2008 року народження в кількості (30 дітей). Зміст експериментальної методики спирався на специфічні принципи спортивного тренування, такі як поступове збільшення тренувального навантаження, поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, безперервність тренувального процесу, хвилеподібність і варіативність навантаження, циклічність підготовки юних спортсменів. До тренувальних занять були включені вправи з аеробіки, які доповнили традиційні методи і засоби тренування баскетболістів, які використовувалися раніше. Одержані експериментальним шляхом дані засвідчують статистично достовірне підвищення рівня показників за контрольним тестуванням у представників експериментальної групи, на відміну від контрольної, у межах $t = 2,09-2,95$ ($P \leq 0,05-0,001$). Результати проведеного дослідження підтверджують необхідність включення аеробіки у тренувальні заняття з юними баскетболістами для поліпшення загальної та спеціальної координації.

Vladyslav Heitenko, Volodymyr Heitenko, Andrii Treus. Influence of aerobics on development of coordination abilities of basketball players of initial training group. The considers the development of coordination abilities of basketball players of the initial training group by means of aerobics. Coordination abilities are an important aspect of the successful game of basketball and determine the ability of young athletes to perform precise movements, control their body, evaluate and regulate spatial, spatial-temporal, dynamic parameters of movements, maintain balance, feel rhythm, arbitrarily relax muscles. The experiment was conducted on the basis of the

Children and Youth Physical Training Club No. 2 of Kramatorsk with basketball players born in 2008 in the amount of (30 children). The content of the experimental methodology was based on specific principles of sports training, such as a gradual increase in the training load, a combination of general and special physical training, the continuity of the training process, the undulation and variability of the load, and the cyclical training of young athletes. Aerobics exercises were included in the training sessions, which complemented the traditional methods and means of training basketball players that were previously used. The data obtained experimentally confirm a statistically significant increase in the level of indicators for control testing in representatives of the experimental group, in contrast to the control group, within $t = 2.09-2.95$ ($P \leq 0.05-0.001$). The results of the study confirm the need to include aerobics in training sessions with young basketball players to improve general and special coordination.

7.4. Наталія Собко. Програмування фізичної підготовки спортсменів до змагань за категорією "Rx" у кросфіті Проведено педагогічне тестування, проаналізовано індивідуальні показники загальної фізичної підготовленості спортсменів у кросфіті. Розроблена та впроваджена програма (передзмагальний мезоцикл) удосконалення фізичної підготовленості спортсменів кросфітерів. Підтверджена її ефективність результатом виступу спортсменів на офіційних змаганнях.

Nataliya Sobko. Programming of physical training of athletes for competitions in the "Rx" category in Crossfit. Pedagogical testing was conducted, individual indicators of general physical fitness of crossfit were analyzed. A program (pre-competition mesocycle) for improving the physical fitness of athletes in crossfit has been developed and implemented in the training process. Its effectiveness is confirmed by the performance of athletes at official competitions.

7.5. *Ігор Боженко, Тетяна Пристинська.* Організація навчально-тренувального процесу дітей і підлітків в заняттях спортивними танцями на візках. Досліджено організацію навчально-тренувального процесу дітей та молоді, які займаються спортивними танцями на візках. Обговорюються важливі аспекти цього унікального виду фізичної активності, включаючи методику викладання, фізичну та психологічну підготовку, адаптацію до специфіки танців на візках. Основна увага приділяється важливості інклюзивного підходу до тренувань, який сприяє соціальній інтеграції та самореалізації дітей та підлітків з інвалідністю у світі спорту. Проаналізовано вплив тренувань на фізичне й психічне здоров'я юних спортсменів та визначено фактори успіху в цій сфері. Метою дослідження є поглиблення розуміння специфіки організації спортивних танців на візках, а також важливості інклюзивного підходу в спорті як засобу підтримки фізичного й психологічного розвитку.

***Igor Bozhenko, Tatyana Prystynska.* Organization of the educational and training process of children and teenagers in sports dance classes on wheelchairs.** The devoted to the study of the organization of the educational and training process for children and young people engaged in sports dancing on wheelchairs. The discusses important aspects of this unique form of physical activity, including teaching methods, physical and psychological preparation, and adaptation to the specifics of wheelchair dancing. The main focus is on the importance of an inclusive approach to training, which promotes social integration and self-realization of children and adolescents with disabilities in the world of sports. The impact of training on the physical and mental health of young athletes was also analyzed and success factors in this area were determined. The purpose of this study is to gain a deeper understanding of the specifics of the organization of sports dances on wheelchairs for children and youth and to emphasize the importance of an inclusive approach in sports as a means of supporting the physical and psychological development of all participants in this type of activity.

7.6. Іван Бордунов, Олександр Холодний, Юлія Мухаріна. Вплив занять пауерліфтингом на опорно-руховий апарат школярів. Пауерліфтинг відносно молодий вид спорту де з кожним роком до занять залучається все більше юних спортсменів. Молодь демонструє чудову підготовку та високі спортивні результати. Дані обставини звертають увагу фахівців до розробки й науково-методичного обґрунтування методики підготовки спортсменів юного віку. І як результат цієї праці почали формуватися принципи та форми організації навчально-тренувального процесу з молоддю. Головним завданням етапу початкової підготовки є: зміцнення опорно-рухового апарату юного атлета, попередження травматизму та підготовка організму до силового виду спорту.

Ivan Bordunov, Oleksandr Kholodnyi, Yuliia Muskharina. The influence of powerlifting classes on the musculoskeletal system of schoolchildren. Powerlifting is a relatively young sport, where every year more and more young athletes are involved. Young people demonstrate excellent training and high sports results. These circumstances draw the attention of specialists to the development and scientific and methodological justification of the methodology of training young athletes. And as a result of this work, the principles and forms of organization of the educational and training process with young people began to take shape. The main task of the stage of initial training is: strengthening the musculoskeletal system of the young athlete, preventing injuries and generally preparing the body for strength sports.

7.7. Андрій Макаренко, Богдан Єсипчук, Вікторія Яковенко. Складові ефективного професійного спілкування тренера та спортсменів. Спортивний тренер, це фахівець, який займається фізичним вихованням та навчанням, розвитком фізичних здібностей, формує особистість на основі власних педагогічних здібностей, які вимагають як теоретичної підготовки, так і практичних навичок. Професійне спілкування спортивних тренерів та їх вихованців, науково обґрунтована необхідність використання спеціальних методів для формування професійної компетентності тренерів з метою підвищення результативності їх діяльності. Досвідченість тренера полягає в

тому, що він усвідомлює та рефлексує свій професійний репертуар. Тому він бере на себе ініціативу в продукуванні такої поведінки, яку він чекає від спортсмена. Структура педагогічного спілкування ділиться на три стадії: перша – комунікативна – передача інформації; друга – організація співпраці між спортсменами; третя – соціальна перцепція – сприйняття людини людиною, яке визначається соціальними еталонами виховання.

Andrii Makarenko, Bohdan Yesipchuk, Viktoriya Yakovenko. Components of effective professional communication between coaches and athletes. A sports coach is a specialist who is engaged in physical education and training, development of physical abilities, forms a personality based on his own pedagogical abilities, which require both theoretical training and practical skills. Professional communication of sports coaches and their pupils, the scientifically justified need to use special methods for the formation of the professional competence of coaches in order to increase the effectiveness of their activities. The coach's expertise lies in the fact that he is aware of and reflects on his communicative repertoire. Therefore, he takes the initiative in producing the kind of behavior he expects from an athlete. The structure of pedagogical communication is divided into three stages: the first – communicative – information transfer; the second – organization of cooperation between sportsmen; the third – social perception – the perception of a person by a person, which is determined by the social standards of upbringing.

7.8. *Олександр Холодний, Юлія Мухаріна, Тетяна Носач.* Ігровий метод як основний фактор мотивації до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку. На сьогоднішній день в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо. В житті дітей рухова діяльність є фактором активної життєдіяльності. Дитина росте в русі. Спостереження показують, що сучасні діти більше

знаходяться біля телевізора, комп'ютера, мобільного телефону. Вони мало спілкуються з друзями, проявляють почуття байдужості. Школярі під час навчального процесу малорухливі, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Відтак турбота про здоров'я дітей є одним із пріоритетних завдань у роботі органів охорони здоров'я та закладів освіти. Цьому питанню у законодавстві України відведено важливу роль. Зокрема, указом Президента України № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» постановлено забезпечити в освітньому середовищі нової української школи формування позитивного ставлення підростаючого покоління до фізичної культури і спорту як складової збереження і зміцнення їх здоров'я, запровадження сучасної методології організації уроків фізичного виховання, підвищення рухової активності учнів та вихованців під час освітнього процесу. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Oleksandr Kholodnyi, Yuliia Muskharina, Tetyana Nosah. **The gaming method as the main factor of motivation to engage in physical education in children of the young school age.** Today in Ukraine there is a high rate of illness in the population, especially among children of the young school age. During the period when children start school, the number of healthy children changes 3-4 times, there is an increase in the lack of rotary activity, which hinders the development of such physical abilities as strength, fluidity, vibrancy, chewiness, with the pretense of something. In the lives of children, leadership activity is a factor of active living. We are careful to show that today's children are more connected to television, computers, and mobile phones. It's not enough for him to get along with friends, and show a bit of sarcasm. During the initial process, schoolchildren's organs and vital systems begin to function correctly. There fore, concern about the health of children is one of the priority tasks of the health protection authorities and the foundations of light. The legislation of Ukraine has assigned an important role to this nutrition. By Decree of the President of Ukraine № 894/2019 “About the unexpected steps to improve the health of

children”, it was decided to ensure in the middle of the new Ukrainian school the formation of a positive attitude of the younger generation to physical culture and sports as warehouse saving and valuing their health, current methodology for organizing physical training lessons, promoting the manual activity of students and trainers during the educational process. There fore, preserving and valuing the health of children, increasing the level of their oral activity, developing and improving physical abilities are the main tasks of physical education for children of young school age.

Відомості про авторів

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади рухової активності в забезпеченні здоров'я і здорового способу життя людини

1.1. *Микола Єфименко* – професор кафедри прикладної психології та логопедії; професор, доктор педагогічних наук; Бердянський державний педагогічний університет; м. Запоріжжя, Україна. *Mykola Yefimenko* – professor of the department of applied psychology and speech therapy; Professor, Doctor of Pedagogical Sciences; Berdyansk State Pedagogical University; Zaporozhye, Ukraine (efimnn1958@gmail.com).

1.2. *Маргарита Козуб* – здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Margaryta Kozub* – obtaining a bachelor's degree of higher education, Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine (kozubm75@gmail.com).

Володимир Пристинський – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19; м. Слов'янськ, 84116, Україна.

Volodymyr Prystynskyi – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», G. Batyuka, 19; Slov'yansk, 84116, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543>; v.prystynskyi@gmail.com).

1.3. *Віктор Стрельников* – доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри філософії і економіки освіти; Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського; *Viktor Strelnikov* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Philosophy and Economics of Education; M.V. Ostrohradskyi Poltava Academy of Continuous Education (strelnikov.poltava@gmail.com; strelnikov@pano.pl.ua).

1.4. *Леся Лебедик* – доктор педагогічних наук, доцент; доцент кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. *Lesya Lebedyk* – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Associate Professor of the Department of Art Studies and Extracurricular Education; Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University (lebedyk_lesya@ukr.net).

Сергій Новописьменний – кандидат педагогічних наук, доцент; декан факультету природничих наук та менеджменту; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. *Serhii Novopysmennyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Dean of the Faculty of Natural Sciences and Management; Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University (novui_serik@ukr.net).

Розділ 2. Фізична культура і спорт, рухова активність як чинники фізичної й психологічної реабілітації осіб під час воєнного стану в Україні

2.1. *Вікторія Бабаліч* – доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна.

Viktoriia Babalich – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sport; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University; Kropyvnytskyi, Ukraine (vikababalich@gmail.com).

2.2. *Ліна Рибалко* – декан факультету фізичної культури та спорту; професор, доктор педагогічних наук; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; м. Полтава, Україна, *Lina Rybalko* – Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports; Professor, Doctor of Pedagogical Sciences; National University Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic; Poltava, Ukraine (lina-rybalko@ukr.net).

Тетяна Гулько – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; м. Полтава, Україна. *Tetiana Hulko* – senior teacher of the department of physical culture and sports; Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University; Poltava, Ukraine (tati_ribalko3107@ukr.net).

Світлана Замахіна – аспірантка кафедри фізичної культури та спорту; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; м. Полтава, Україна. *Svitlana Zamakhina* – graduate student of the Department of Physical Culture and Sports; National University Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic; Poltava, Ukraine (sv.zamahina@gmail.com).

Розділ 3. Особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій під час дистанційного навчання фізичній культурі

3.1. *Ганна Дефорж* – професор кафедри природничих наук і методик їхнього навчання; професор, доктор історичних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, Україна. *Hanna Deforz* – Professor of the Department of Natural Sciences and Methods of their teaching, Professor, Doctor of History Sciences; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytskyi, Ukraine (deforzhav@gmail.com).

3.2. *Наталія Донець* – здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». *Nataliya Donets* – obtaining a bachelor's degree of higher education, Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University».

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна; вул. Г. Батюка, 19; 84116. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, G. Batyuka, 19, 84116, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

3.3. *Юлія Мусхаріна* – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Yuliia Muskharina* – associate professor of the department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (musharina_u@ukr.net).

Олександр Холодний – доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – associate professor of the department of theoretical and methodological foundations of physical education and rehabilitation; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (holodnijalexandr@ukr.net).

Іван Шевченко – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Ivan Shevchenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk (greenlord115@gmail.com).

3.4. *Олександр Холодний* – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine (holodnijalexandr@ukr.net).

Юлія Мухаріна – кандидат педагогічних наук, доцент; завідувачка кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна. *Yuliia Muskharina* – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine (Musharina_u@ukr.net).

Єгор Денисенко – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yehor Denisenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk (yegordenisenko102@gmail.com).

Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти як чинник підвищення рухової активності учнівської молоді

4.1. *Лариса Оніщук* – доцент, к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; м. Полтава, Україна. *Larysa Onishchuk* – associate professor, candidate of pedagogy, head of the department of physical culture and sports of the National University «Poltava Polytechnic named after Yury Kondratyuk», Poltava, Ukraine. (larpolt_turizm@ukr.net).

Тетяна Йона – аспірантка кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; м. Полтава, Україна. *Tatiana Yona* – graduate student of the department of physical culture and sports National University «Poltava Polytechnic named after Yury Kondratyuk», Poltava, Ukraine (yopatanya@gmail.com).

4.2. *Сергій Віцько* – доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Serhii Vitsko* – associate professor of the Department of Teaching Methods of Sports and Pedagogical Disciplines; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine.

Олександр Зінов'єв – доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Oleksandr Zinoviev* – associate professor of the Department of Teaching Methods of Sports and Pedagogical Disciplines; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine.

4.3. *Олександр Котляров* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Olexander Kotliarov* – master's degree faculty of physical education of the Donbas State Pedagogical University; Slavyansk, Ukraine (poweralex2002@gmail.com).

Ігор Котляров – заслужений тренер України, заслужений працівник з фізичної культури та спорту України, тренер збірної команди України з пауерліфтингу серед спортсменів з порушенням зору. *Ihor Kotlyarov* – honored coach of Ukraine, an honored worker of physical culture and sports of Ukraine, a coach of the national powerlifting team of Ukraine among visually impaired athletes.

4.4. *Сергій Собко* – доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи; доцент, кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна. *Serhiy Sobko* – associate professor of the department of physical education and recreation and health work; associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko; Kropyvnytskyi, Ukraine (sobkos78@gmail.com).

4.5. *Катерина Тріль* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Kateryna Tryl* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна; вул. Г. Батюка, 19; 84116. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, G. Batyuka, 19, 84116, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

4.6. *Юлія Мусхаріна* – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk (musharina_u@ukr.net).

Андрій Макаренко – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Andrii Makarenko – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection SHEE «Donbas State Pedagogical University» (makarenko.slavyansk@gmail.com).

Владислав Отечко – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна.

Vladuslav Otechko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University» (oteckovladislav1@gmail.com).

4.7. *Вікторія Худавердієва* – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму; Державний біотехнологічний університет, 61002, м. Харків, вул. Алчевських, 44, Україна. *Viktoriya Khudaverdiyeva* – Cand. econom. Science, docent of State biotechnological university (SBTU), 61002, Kharkiv, Str. Alchevskih, 44, Ukraine, (tel.: 0508341270, E-mail: viki75807@gmail.com , ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0100-5079>).

Розділ 5. Методологія науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті як чинник формування оптимальної рухової активності

5.1. *Сергій Черненко* – доцент кафедри фізичного виховання і спорту; доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; Донбаська державна машинобудівна академія; м. Краматорськ, Україна. *Serhii Chernenko* – Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports; Associate Professor, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports; Donbas State Engineering Academy; Kramatorsk, Ukraine (chernenko.sergey65@ukr.net).

Олександр Дубовой – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; м. Полтава, Україна. *Oleksandr Dubovoi* – Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports; Candidate of Pedagogical Sciences; at the state institution "Luhansk National University named after Taras Shevchenko", Ukrainian (davstrongman@gmail.com).

Тетяна Полулященко – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; м. Полтава, Україна. *Tatyana Poluliaschenko* – Associate Professor of the Department of Olympic and Professional sports; Candidate of Pedagogical Sciences; at the state institution "Luhansk National University named after Taras Shevchenko", Ukrainian (lug.ifvis.ksd@gmail.com)

5.2. *Дмитро Климов* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаського державного педагогічного університету»; Слов'янськ, Україна. *Dmytro Klymov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk (klimovoolathau@gmail.com).

Володимир Пристинський – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна.

Volodymyr Prystynskyi – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com)

5.3. *Єгор Денисенко* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Yehor Denysenko* – master's degree faculty of physical education of the Donbass State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine (yegordenisenko102@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна; вул. Г. Батюка, 19; 84116. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, G. Batyuka, 19, 84116, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

Олексій Журавльов – керівник фізичного виховання; Відокремлений структурний підрозділ "Донбаський аграрний фаховий коледж Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля". *Oleksiy Zhuravlov* – head of physical education; Separated Structural Subdivision "Donbass Agrarian College of Eastern Ukrainian National University named after Volodymyr Dahl" (Slovyansk)

5.4. *Софія Короткова* – магістрантка факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Sofia Korotkova* – master's degree faculty of physical education of the Donbass State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine.

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна; вул. Г. Батюка, 19; 84116. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE

«Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, G. Batyuka, 19, 84116, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

Igor Melnyk – старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна; вул. Г. Батюка, 19; 84116. *Igor Melnyk* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, G. Batyuka, 19, 84116, Ukraine.

5.5. *Наталія Куплевацька* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаського державного педагогічного університету»; м. Слов'янськ, Україна. *Nataliia Kuplevatska* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (kucher_natalia@icloud.com).

Володимир Пристинський – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19; Слов'янськ, 84116, Україна.

Volodymyr Prystynskyi – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Розділ 6. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

6.1. *Денис Висоцький* – аспірант 1-го року навчання факультету технологічної і професійної освіти; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка; м. Глухів, Україна. *Denys Vysotskyi* – 1st-year PhD student of the Faculty of Technological and Professional Education; Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine (denavysotskiy1999@gmail.com).

Наталія Хлус – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання; доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка; м. Глухів, Україна. *Nataliia Khlus* – Head of Chair at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Associate Professor, Ph.D. Physical Education and Sports, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine (hkusnatasha2020@ukr.net)

6.2. *Ольга Шевченко* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна.

Olha Shevchenko – associate professor of the department of theory and method of physical education; candidate of pedagogical sciences; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University; Kropyvnytskyi, Ukraine.

6.3. *Андрій Макаренко* – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; кандидат педагогічних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Andrei Makarenko* – Assistant Professor of the Chair of Medic-Biological Foundations of Life-Care and Civil Defense Donbass State Pedagogical University; Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine (makarenko.slavyansk@gmail.com).

Юлія Мухаріна – зав. кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; кандидат педагогічних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *YuliaMuskharina* – head of the Department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection; candidate of pedagogical sciences, associate professor; Donbas State Pedagogical University; Slavyansk, Ukraine (musharina_u@ukr.net).

Володимир Зуділов – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Zudilov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

6.4. *Анна Величко* – магістрантка факультету фізичного виховання; аспірантка; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Anna Velichko* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; graduate student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine (a.velichko1999@gmail.com).

Юлія Мухаріна – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Yuliia Muskharina* – associate professor of the department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (musharina_u@ukr.net).

Олександр Холодний – доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Oleksandr Kholodnyi* – associate professor of the department of theoretical and methodological foundations of physical education and rehabilitation; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (holodnijalexandr@ukr.net).

Розділ 7. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні рухової активності та збереження здоров'я людини

7.1. *Алла Гета* – доцент кафедри фізичної культури та спорту, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Alla Heta – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Associate Professor, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports; Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine (avg2901ne@gmail.com).

7.2. *Сергій Віцько* – доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Serhii Vytsko – associate professor of the Department of Teaching Methods of Sports and Pedagogical Disciplines; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine.

Артем Юлдашев – стейкхолдер, член робочої групи по розробці освітньої програми 014 Середня освіта (Фізична культура) другого магістерського рівня вищої освіти; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Artem Yuldashev* – stakeholder, member of the working group on the development of the educational program 014 Secondary education (Physical culture) of the second master's level of higher education; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine.

7.3. *Владислав Гейтенко* – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту; кандидат педагогічних наук; Донбаська державна машинобудівна академія; Краматорськ, Україна. *Vladyslav Heitenko* – senior lecturer at the department of physical education and sports; candidate of pedagogic sciences; Donbas State Engineering Academy; Kramatorsk; Ukraine (geytenko52@gmail.com).

Володимир Гейтенко – вчитель фізичної культури та захисту України; загальноосвітня школа № 18; Краматорськ, Україна. *Volodymyr Heitenko* – teacher of physical culture and protection of Ukraine; secondary school number 18; Kramatorsk, Ukraine (volodymyrgeitenko@gmail.com).

Андрій Треус – вчитель фізичної культури; загальноосвітня школа № 18; Краматорськ, Україна. *Andriy Treus* – physical education teacher; secondary school number 18; Kramatorsk, Ukraine (19treys70@gmail.com).

7.4. *Наталія Собко* – доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту; доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна. *Nataliya Sobko* – associate professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports; associate professor, Candidate of sciences in physical education and sports; Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko; Kropyvnytskyi, Ukraine (sobkonat20@gmail.com)

7.5. *Ігор Боженко* – магістер фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна. *Igor Bozhenko* – Graduate of the second master's degree Institution of higher education "Donbas State Pedagogical University", Sloviansk, Ukraine.

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна; вул. Г. Батюка, 19; 84116. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE

«Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, G. Batyuka, 19, 84116, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

7.6. *Іван Бордунов* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна.

Ivan Bordunov – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk (ibordunov2@gmail.com).

Олександр Холодний – доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – associate professor of the department of theoretical and methodological foundations of physical education and rehabilitation; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (holodnijalexandr@ukr.net).

Юлія Мухаріна – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна. *Yuliia Muskharina* – associate professor of the department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav'yansk, Ukraine (musharina_u@ukr.net).

7.7. *Андрій Макаренко* – кандидат пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Andrii Makarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

Богдан Єсипчук – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна.

Bohdan Yesipchuk – Master’s degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

Вікторія Яковенко – кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов’янськ, Україна.

Viktoria Yakovenko – Assistant Professor of the Chair of Medic-Biological Foundations of Life-Care and Civil Defense Donbass State Pedagogical University; Candidate of Medical Sciences, Assistant Professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav’yansk, Ukraine (viktoij280675@gmail.com).

7.8. *Олександр Холодний* – доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов’янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – associate professor of the department of theoretical and methodological foundations of physical education and rehabilitation; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav’yansk, Ukraine (holodnijalexandr@ukr.net).

Юлія Мусхаріна – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов’янськ, Україна. *Yuliia Muskharina* – associate professor of the department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil; Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University»; Slav’yansk. (musharina_u@ukr.net).

Тетяна Носач – магістрантка факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов’янськ, Україна.

Tetyana Nosah – Master’s degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav’yansk (tn15041988@gmail.com).

Наукове видання

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ

Колективна монографія

Мінімальні системні вимоги:

Операційна система Windows 98 і вище. Процесор Pentium III, RAM 32 Мб, HDD 250 Мб
Відеоадаптер з розширенням 800x600, 256 кольорів
32 Мб відеопам'яті DVD-ROM

Програмне забезпечення: Adobe Reader XI

Відповідальний за випуск *Володимир Пристинський*

Комп'ютерний набір *Тетяна Пристинська*

Дизайн обкладинки *Людмила Загуба*

Підписано до друку 21.03. 2024 р. Тираж 50 ел. прим.

Умовн. друк. арк. 39,94. Формат 60x84/16.

Гарнітура Таймс.

Copyright © 2024, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет".

[Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)

вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.

Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: sgpi@slav.dn.ua