

**Фізична культура,
освіта і здоров'язбереження
в контексті сучасних змін**



**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді
Кафедра теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження**

Фізична культура, освіта і здоров'язбереження в контексті сучасних змін

Монографія

**Дніпро-Слов'янськ
ДДПУ-2026**

УДК 37.015.31:796:37.091.3:613

Ф50

*Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 11 від «28» травня 2026 року).*

Рецензенти:

Клочек Л. В.

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології
Центральноукраїнського
державного університету імені Володимира
Винниченка

Топольник Я.В.

доктор педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри педагогіки вищої школи
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»

Редакційна колегія:

Олександр Холодний (*головний редактор*), Олексій Качан, Юлія Мусхаріна
(*технічні редактори*).

**Фізична культура, освіта і здоров'язбереження в контексті
сучасних змін : монографія /** ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»; редкол. : О. Холодний, О. Качан, Ю. Мусхаріна.
Слов'янськ ; Дніпро, 2026. 515 с.

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.

УДК 37.015.31:796:37.091.3:613

© Колектив авторів, 2026

© Олександр Холодний, Олексій Качан, Юлія Мусхаріна, 2026

© Донбаський державний педагогічний університет, 2026

ЗМІСТ

Передмова	8
Розділ 1. Фізична культура як соціокультурний і духовний феномен формування гармонійно розвиненої особистості.....	12
1.1. Застосування нетрадиційного інвентарю на уроках фізичної культури. <i>Олександр Холодний, Валентин Горбенко</i>	<i>12</i>
1.2. Педагогічні умови виховання фізичної культури підлітків у позакласній діяльності закладу загальної середньої освіти. <i>Сергій Віцько, Віталій Колісник, Віктор Бугайцев.....</i>	<i>22</i>
1.3. Теоретико-методологічні засади формування фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання. <i>Олександр Зінов'єв, Богдан Поляков.....</i>	<i>32</i>
Розділ 2. Цінності здоров'я та здорового способу життя в системі фізичного виховання: аксіологічний і поведінковий виміри.....	39
2.1. Позакласна робота з волейболу як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя школярів. <i>Ганна Бугайова, Юлія Мусхаріна.....</i>	<i>39</i>
2.2. Здоров'я дитини: педагогічна підтримка та роль батьків (інформаційно-практичний проєкт). <i>Тетяна Андрусик, Тетяна Багрій, Тетяна Кобзар.....</i>	<i>48</i>
2.3. Використання елементів пауерліфтингу для розвитку силових якостей учнів старших класів. <i>Юлія Мусхаріна, Римма Багнюк, Ігор Котляров.....</i>	<i>60</i>
2.4. Цифрові технології як засіб формування мотивації школярів до занять футболом у системі фізичного виховання. <i>Юлія Мусхаріна, Даниїл Олексієнко, Олександр Холодний.....</i>	<i>73</i>
2.5. Теоретико-методичні основи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді. <i>Олександр Зінов'єв, Олександр Лісниченко....</i>	<i>87</i>

Розділ 3. Фізичне, психічне та ментальне здоров'я людини: інтегративні підходи збереження і зміцнення.....	95
3.1. Поняття стану фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. <i>Лілія Чівуріна.....</i>	<i>95</i>
3.2. Можливості оздоровчого бігу як засобу рекреації молоді. <i>Оксана Баишовенко.....</i>	<i>106</i>
3.3. Здоров'я як багатоаспектне поняття в науковій ланці фізичної культури. <i>Катерина Гордєєва</i>	<i>117</i>
3.4. Формування психоемоційної резильєнтності дошкільників засобами фізичного виховання: через досвід впровадження челенджу «Крила впевненості». <i>Олена Філик, Леся Вороневич.....</i>	<i>125</i>
Розділ 4. Фізичне виховання, реабілітація та рекреація як єдина система відновлення і підтримки здоров'я.....	131
4.1. Інкорпорація спортивних проєктів у процеси реабілітації та рекреації для підтримки ментального здоров'я в кризових умовах. <i>Віра Касьяненко, Олеся Потьомка.....</i>	<i>131</i>
4.2. Нетрадиційні оздоровчі засоби у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. <i>Юлія Мусхаріна, Ілона Шпакова, Вікторія Яковенко.....</i>	<i>140</i>
4.3. Організація і методика фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ліцях і гімназіях у позакласній роботі. <i>Сергій Віцько, Олена Багрій, Тетяна Багрій.....</i>	<i>154</i>
4.4. Фактори ризику формування функціональних порушень опорно-рухового апарату в учнів молодшого шкільного віку. <i>Олександр Зінов'єв, Катерина Дріга</i>	<i>165</i>
4.5. Науково-методичні основи організації рекреації школярів. <i>Олександр Холодний, Юлія Мусхаріна, Ян Солоділов</i>	<i>177</i>
4.6. Масштабні спортивні заходи як стимул для розвитку сучасної туристичної інфраструктури. <i>Вікторія Ципко.....</i>	<i>185</i>

Розділ 5. Здоров'язбережувальний освітній простір сучасного закладу освіти.....	198
5.1. Безпечний освітній простір – запорука здоров'я дітей. <i>Тетяна Андрусик, Валентина Гурська, Олена Шевчук.....</i>	<i>198</i>
5.2. Зміцнення соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих технологій. <i>Світлана Титаренко</i>	<i>209</i>
5.3. Засоби фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи. <i>Юлія Мусхаріна, Римма Курусь, Вікторія Яковенко.....</i>	<i>217</i>
5.4. Ecologization of the higher education environment as a health-preserving pedagogical strategy. <i>Karina Molozhon</i>	<i>231</i>
5.5. Психолого-педагогічні умови розвитку інтересу студентів до занять гімнастикою як засобу збереження здоров'я. <i>Ірина Сундукова.....</i>	<i>244</i>
5.6. Фізичне виховання як чинник адаптації учнів до навчання. <i>Олександр Холодний, Світлана Євтушенко</i>	<i>253</i>
5.7. Огляд сучасних оздоровчих технологій, застосовуваних у системі шкільного фізичного виховання. <i>Олександр Холодний, Юлія Мусхаріна, Тарас Котіков</i>	<i>269</i>
Розділ 6. Нова українська школа: фізична культура в умовах освітніх трансформацій і сучасних викликів.....	281
6.1. Реалізація варіативного модуля «Футбол» у навчальному процесі ЗЗСО. <i>Олександр Зінов'єв, Єгор Гунічев</i>	<i>281</i>
6.2. Особливості організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами у Новій українській школі. <i>Григорій Колозін, Юлія Мусхаріна.....</i>	<i>292</i>
6.3. Використання українських народних ігор для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. <i>Сергій Віцько, Олександр Зінов'єв, Микола Пилипенко.....</i>	<i>303</i>
6.4. Фізкультурна анімація як педагогічний інструмент соціалізації учнів у сучасному освітньому середовищі. <i>Олексій Качан, Олександр Устенко...313</i>	<i>313</i>

6.5. Інноваційні засоби фізичного виховання як чинник підвищення ефективності занять фізичною культурою. <i>Олександр Холодний, Ганна-Марія Колесник</i>	323

Розділ 7. Цифровізація та дистанційне навчання у фізичній культурі: можливості, ризики, інновації.....334

7.1. Цифрові технології у практиці фізичної культури і спорту для всіх. <i>Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська</i>	334

7.2. Застосування новітніх інформаційних технологій на уроках фізичної культури. <i>Олександр Холодний, Олександр Коваленко</i>	353

7.3. Трансформація спортивного репортажу під впливом нових інформаційних технологій. <i>Інна Зайцева</i>	364

7.4. Специфіка використання дистанційних технологій навчання у процесі викладання фізичного виховання. <i>Володимир Тимошенко</i>	368

7.5. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін засобами дистанційного навчання. <i>Ольга Шевченко</i>	376

Розділ 8. Психолого-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання.....386

8.1. Теоретичні основи формування та вдосконалення координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. <i>Григорій Григоренко, Вікторія Данічева</i>	386

8.2. Психолого - педагогічні та медико - біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання. <i>Євгеній Парфьонов</i>	401

Розділ 9. Професійна підготовка фахівців фізичної культури в контексті гуманістичних і здоров'язберезувальних цінностей.....405

9.1. Каланетика як засіб розвитку гнучкості баскетболістів 7-9 років. <i>Владислав Гейтенко, Володимир Гейтенко, Андрій Треус</i>	405

9.2. Підходи та стратегії практичних варіантів педагогічної моделі підготовки майбутніх тренерів-викладачів. <i>Сергій Черненко, Юрій Долинний, Олег Олійник</i>	414

9.3. Професійна готовність фахівців фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища: аксіологічний аспект. <i>Олена Ткачук, Олена Гетта</i>	422

Розділ 10. Фізична культура як ресурс соціальної стійкості, реабілітації та національно-патріотичного виховання в умовах воєнного часу	435

10.1. Особливості проектування уроків фізичної культури з елементами патріотизму в Новій українській школі. <i>Юлія Мусхаріна, Денис Кутелія, Олександр Холодний</i>	435

Післямова	450

Анотації	454

Відомості про авторів	495

ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку української освіти характеризується глибокими суспільними трансформаціями, що охоплюють не лише систему навчання, а й загальні підходи до формування особистості, її соціалізації, фізичного розвитку та збереження здоров'я. Повномасштабна війна, глобальна цифровізація, зміни у способі життя дітей та молоді, поширення дистанційного й змішаного навчання, зростання психоемоційного навантаження актуалізують необхідність переосмислення ролі фізичної культури, освіти та здоров'язбереження в сучасному суспільстві. У цих умовах фізична культура перестає бути лише навчальним предметом або сферою спортивної діяльності. Вона перетворюється на важливий соціокультурний механізм підтримки здоров'я, розвитку життєстійкості, формування цінностей, комунікації та інтеграції особистості у суспільство.

Саме тому особливої актуальності набувають питання створення сучасного здоров'язбережувального освітнього середовища, здатного забезпечити гармонійний розвиток здобувачів освіти, підтримати їхню фізичну активність, психологічну стійкість і мотивацію до саморозвитку. Сьогодні педагогічна спільнота України активно шукає нові форми, методи й технології організації освітнього процесу, які відповідали б викликам часу та потребам дітей і молоді. У центрі цих пошуків перебуває людина, її здоров'я, безпека, емоційний комфорт і здатність адаптуватися до швидкоплинних змін сучасного світу.

Колективна монографія «Фізична культура, освіта і здоров'язбереження в контексті сучасних змін» об'єднала науковців, педагогів-практиків, учителів фізичної культури, тренерів, аспірантів, викладачів закладів вищої освіти та всіх, хто небайдужий до розвитку освітньої та фізкультурно-спортивної галузі України. У наукових матеріалах висвітлено актуальні проблеми фізичного виховання, соціалізації дітей та молоді, впровадження інноваційних технологій, формування культури здорового способу життя, розвитку інклюзивного та безпечного освітнього

середовища, а також модернізації професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Матеріали монографії репрезентують сучасний міждисциплінарний підхід до осмислення фізичної культури як важливого чинника особистісного, соціального та національного розвитку. Представлені дослідження охоплюють широкий спектр тем: від теоретико-методологічних засад фізичного виховання до практичних аспектів організації уроків, спортивно-масових заходів, реабілітаційної діяльності та інноваційних освітніх практик. Особливу увагу автори приділяють питанням розвитку мотивації до рухової активності, використанню сучасних цифрових технологій, інтерактивних методів навчання, нестандартного обладнання, гейміфікації, елементів неформальної освіти та створенню позитивного емоційного середовища на уроках фізичної культури.

У першому розділі монографії розглядаються теоретико-методологічні та соціокультурні аспекти фізичної культури як важливого чинника формування гармонійно розвиненої особистості. Автори акцентують увагу на значенні фізичної культури у вихованні ціннісних орієнтацій, розвитку життєвих компетентностей, формуванні здорового способу життя та соціальної активності здобувачів освіти.

Другий розділ присвячено інноваційним підходам до організації фізичного виховання в умовах сучасної освіти. У матеріалах висвітлено особливості використання інтерактивних методик, цифрових ресурсів, онлайн-інструментів, елементів фітнесу, рухливих ігор, тренінгових вправ, тематичних уроків та нестандартного інвентарю. Представлено практичний досвід педагогів щодо підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою через сучасні освітні технології та творчі форми діяльності.

У третьому розділі увагу зосереджено на питаннях здоров'язбереження, психоемоційної підтримки та створення безпечного освітнього простору. Розглядаються здоров'язбережувальні технології, адаптивна фізична культура, інклюзивні практики, фізична активність в

умовах дистанційного навчання, а також роль рухової діяльності у профілактиці стресу, емоційного вигорання та соціальної ізоляції дітей і молоді.

Четвертий розділ охоплює проблематику професійної підготовки сучасного педагога та фахівця фізичної культури. Автори аналізують питання педагогічної майстерності, професійної компетентності, цифрової грамотності, розвитку soft skills, комунікації та лідерства у професійній діяльності вчителя. Значна увага приділяється формуванню інноваційного мислення педагогів та готовності працювати в умовах реформування освіти.

Окремий напрям монографії присвячений ролі фізичної культури та спорту в умовах воєнного часу. У представлених матеріалах висвітлюються питання національно-патріотичного виховання, соціальної стійкості, реабілітації, психологічної підтримки дітей і молоді, а також значення фізичної активності для збереження психофізичного здоров'я населення в кризових умовах. Фізична культура в цьому контексті постає не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим ресурсом згуртування, підтримки та відновлення суспільства.

Особливу цінність монографії становить поєднання наукових досліджень із практичним педагогічним досвідом. Автори не обмежуються лише теоретичним аналізом проблематики, а пропонують конкретні методичні рекомендації, авторські підходи, моделі організації освітнього процесу, приклади успішних практик і сучасних освітніх ініціатив. Саме така інтеграція науки та практики дозволяє зробити матеріали монографії актуальними й корисними для широкого кола читачів: науковців, учителів, тренерів, здобувачів вищої освіти, керівників закладів освіти та всіх, хто працює у сфері фізичної культури, спорту й освіти.

Видання підготовлено в умовах складних суспільних викликів, однак 10амец і обставини ще раз доводять важливість об'єднання наукової спільноти та педагогів-практиків навколо спільної мети – розвитку сучасної української освіти, орієнтованої на здорову, активну, відповідальну й соціально

адаптовану особистість. Представлені у монографії наукові ідеї, педагогічні практики та інноваційні підходи покликані сприяти подальшому вдосконаленню фізкультурно-оздоровчої та освітньої діяльності в Україні.

Матеріали монографії сформовано за результатами роботи XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості», що відбулася на базі Донбаський державний педагогічний університет. Конференція стала важливою платформою для наукового діалогу, професійного обміну досвідом та обговорення актуальних проблем фізичної культури, освіти, здоров'язбереження, національно-патріотичного виховання й розвитку сучасних педагогічних технологій. Представлені у виданні матеріали відображають прагнення української науково-педагогічної спільноти до пошуку ефективних рішень у сфері формування гармонійно розвиненої особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. Запис конференції доступний за покликанням: [\[https://youtu.be/5Ubm-lasO9A?si=aiX1N10yNHuX6oiX\]](https://youtu.be/5Ubm-lasO9A?si=aiX1N10yNHuX6oiX).

Висловлюємо щирі вдячність усім авторам, рецензентам, педагогам, науковцям і практикам, які долучилися до створення цього видання, поділилися власними дослідженнями, професійним досвідом та ідеями. Окрема подяка захисникам України, завдяки мужності й незламності яких українська освіта, наука та культура мають можливість розвиватися навіть у найскладніші часи.

Нехай ця монографія стане простором наукового діалогу, джерелом нових ідей, професійного натхнення та подальших досліджень у галузі фізичної культури, освіти й здоров'язбереження.

З повагою, редакційна колегія

Розділ 1.

Фізична культура як соціокультурний і духовний феномен формування гармонійно розвиненої особистості.

1.1. Застосування нетрадиційного інвентарю на уроках фізичної культури. *Олександр Холодний, Валентин Горбенко.*

Актуальність теми. Сьогодні ми стикаємося з багатьма обмеженнями – воєнним станом, складною екологічною ситуацією, що негативно впливають на загальний фізичний і психічний стан населення. За даними медиків, за останні роки помітно зросла кількість дітей із хронічними захворюваннями, зокрема проблемами серцево-судинної та дихальної систем, викривленням постави, ожирінням та іншими порушеннями. Усе це, в першу чергу, пов'язано зі зниженням рівня рухової активності. Проте на жаль, чинна система фізичного виховання не відповідає сучасним викликам – вона застаріла й не здатна ефективно вирішувати актуальні проблеми. Ситуація дійшла до того, що багато школярів просто не можуть виконати базові вправи або скласти стандартні тести через погану фізичну форму.

Аналіз останніх досліджень свідчить про низький рівень силових підготовки дітей. Науковці пов'язують це з неякісним методичним забезпеченням, відсутністю наукового підходу, а також з невдалим підбором вправ, які не враховують індивідуальні особливості розвитку сили [4]. Питаннями розвитку фізичної підготовленості, зокрема учнівської молоді, оцінюванням фізичних можливостей та виконанням нормативів займалися багато вчених, серед яких варто згадати Т. Круцевич.

Втім, проблема розвитку сили з використанням нестандартного обладнання залишається малодослідженою. Останнім часом з'являється все більше робіт, у яких розглядається використання нестандартного інвентарю як ефективного засобу силових підготовки школярів. Дослідники шукають нові способи застосування такого обладнання у шкільному процесі. У закладах освіти все більше уваги приділяють розвитку силових якостей, і на уроках

фізичної культури дедалі частіше використовують вправи з додатковим обтяженням [5; 6].

Фахівці зазначають, що додаткове навантаження позитивно впливає не лише на розвиток сили, а й загалом покращує фізичний стан, сприяє опануванню нових рухових навичок. Відомо, що старший шкільний вік – це сенситивний період для розвитку сили, коли також формуються здорові звички. Тому вправи з тренажерами можуть стати ефективним і водночас цікавим доповненням до уроків фізичної культури. На відміну від стандартного інвентарю (м'ячів, скакалок, обручів), тренажерне або нестандартне обладнання дає кращі результати та більше варіативності в роботі [8; 9].

Виклад основного матеріалу. Технічні характеристики тренажерів багато в чому залежать від того, які завдання вони покликані виконувати. Деякі з них спрямовані на розвиток однієї конкретної фізичної якості, інші — поєднують кілька. Наприклад, бігові доріжки, велотренажери та схожі кардіо-прилади допомагають покращити силову витривалість і швидкість. А тренажери з тягами, еспандери, смуги опору або ролики ефективно розвивають динамічну силу й гнучкість. Вправи на міні-батутах позитивно впливають на координацію й спритність.

Універсальні тренажерні комплекси поєднують різні функції в одному пристрої. Так, гімнастичний комплекс «Здоров'я» дозволяє розвивати практично всі основні фізичні якості одночасно. Це робить його корисним як для загального фізичного розвитку, так і для навчання.

В основі ефективного навчального процесу лежать певні принципи. Вони відображають основні закономірності організації занять і дають змогу будувати тренування логічно, послідовно й результативно [5].

1. Принцип усвідомленості та активності. Без зацікавленості та чіткої мотивації важко досягти прогресу. Коли людина розуміє, навіщо вона тренується, і має конкретну мету, ефективність занять зростає в рази.

2. Принцип наочності. Людині легше засвоювати нове, коли вона

бачить приклад — рух, положення тіла, техніку. Тому використання відеоінструкцій, дзеркал, світлових чи звукових сигналів значно покращує сприйняття й запам'ятовування.

3. Принцип доступності. Тренування мають відповідати рівню підготовки того, хто займається. Усе - в міру: і навантаження, і складність. Якщо завдання надто легке - прогресу не буде, якщо надто важке — можуть виникнути перенавантаження або навіть травми.

4. Принцип послідовності. Систематичність - ключ до результату. Заняття мають бути регулярними. Перерви не повинні бути надто тривалими, а навантаження - надмірними. Тіло потребує часу на адаптацію, тому важливо дотримуватися балансу між тренуваннями та відпочинком.

5. Принцип динамічності. Щоб організм розвивався, потрібно поступово ускладнювати завдання. З часом звичне навантаження вже не викликає потрібного ефекту - тіло звикає. Тому у тренажерах часто передбачені режими, які можна змінювати відповідно до зростання фізичної форми.

Тренування - це не просто фізична активність, а спосіб адаптації організму до складніших умов життя, роботи, побуту. Це універсальний шлях до зміцнення здоров'я. А фізичне виховання, своєю чергою, є частиною ширшої системи освіти, яка повинна формувати гармонійну, здорову й активну особистість.

З фізіологічної точки зору, суть тренувального ефекту - в адаптації організму до навантажень. Поступово всі функціональні системи - серцево-судинна, дихальна, нервова тощо - стають більш витривалими, ефективними й стійкими. Саме це й дає змогу не лише поліпшити фізичну форму, а й покращити пам'ять, мислення, здобувати нові професійні навички та справлятися з більшими обсягами розумової праці. Іншими словами, фізичний розвиток прямо пов'язаний із загальним особистісним ростом.

У процесі тренувань у людини формуються стійкі автоматизовані реакції - певні шаблони функціонування організму, які згодом постійно

проявляються як у психіці, так і в поведінці. Саме ці стереотипи стають основою для подальшого самовдосконалення. При цьому функціональні системи людини розвиваються в напрямках ефективності - здатності виконувати завдання з меншими витратами - та розширення функціональних резервів, що дозволяє досягати кращих результатів за короткий час. Вибір методики тренування і вправ залежить від мети, яку ставить перед собою людина.

Фізична культура - це не лише про зовнішню форму тіла. Це процес свідомого впливу на фізичний потенціал людини з метою його вдосконалення, що також сприяє досягненню важливих особистих і соціальних цілей. Постійна рухова активність запускає в організмі ланцюг змін - як морфологічних, так і фізіологічних. Ці зміни підвищують функціональні можливості організму та покращують механізми регуляції всіх життєвих процесів. Завдяки цьому покращується загальна стійкість до фізичних навантажень і впливу навколишнього середовища.

Нервова система відіграє ключову роль у цих адаптаційних процесах. Вона:

1. Робить нервові процеси потужнішими та врівноваженішими, прискорює реакції.
2. Покращує роботу сенсорних систем завдяки різноманіттю стимулів, особливо під час занять.
3. Сприяє підвищенню вмісту еритроцитів і гемоглобіну, що збільшує здатність крові транспортувати кисень.
4. Допомогає накопичувати енергію в м'язах, серці та мозку.
5. Зміцнює кістки й зв'язки, збільшує м'язову масу й силу.
6. Покращує роботу дихальної системи — зростає життєва ємність легень, зміцнюються дихальні м'язи.
7. Робить дихання більш економним: воно стає глибшим і повільнішим.
8. Оптимізує серцеву діяльність - зменшується частота скорочень, а

сила удару зростає, що вказує на покращення серцевої ефективності[1; 2; 3].

Тренажери - це інструменти для розвитку не лише фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), а й здатності організму до тонкої координації та контролю рухів. Їх активно використовують у спортивній практиці та фізичному вихованні. Залежно від типу дії, вони можуть впливати на певну групу м'язів (локально), на більшу частину м'язового апарату (регіонально) або на весь організм (загально) [5].

У дитячому спорті тренажери ефективно допомагають у розвитку рухових навичок школярів. Вони особливо корисні для дітей із надмірною вагою, яким часто складно займатися традиційною фізичною активністю. Водночас для того, щоб тренажери дійсно стали доступними й ефективними у фізичній культурі, вони повинні бути недорогими, компактними, легкими, простими в експлуатації та естетично привабливими. Важливо також враховувати ергономічні параметри, плавність роботи, а ще - розробити ефективні програми вправ для різних цільових груп.

Крім спортивних цілей, тренажери чудово підходять для рекреації. Їх можна використовувати для точно дозованого навантаження, роботи з окремими м'язовими групами, а також у медичній реабілітації. Саме тому створення спеціалізованих навчальних центрів із тренажерним обладнанням на виробництві чи в зонах відпочинку - перспективний напрямок. Вони не займають багато місця, мають сучасний вигляд і викликають інтерес [5].

Конструкція тренажерів зазвичай орієнтована на розвиток однієї або кількох фізичних якостей. Наприклад, бігові доріжки, велотренажери або гребні пристрої сприяють підвищенню витривалості та швидкісно-силових якостей. Еспандери, тягові конструкції чи ролики - покращують силу та гнучкість. А вправи на міні-батутах розвивають координацію, рівновагу й рухливість.

Існують також комплексні тренажери, які поєднують функції різного напрямку впливу. Один із прикладів - гімнастичний комплекс «Здоров'я», який дозволяє тренувати одразу кілька фізичних характеристик. Тренажери

класифікують за різними критеріями:

- за метою використання (фізична, технічна, тактична підготовка, реабілітація, контроль тощо);
- за конструкцією (механічні, електронні, зворотного зв'язку тощо);
- за принципом дії (електромеханічні, цифрові, кібернетичні);
- за формами використання (індивідуальні, групові, поточні заняття);
- за логікою роботи (лінійні, з розгалуженням варіантів, із можливістю вільного програмування).

Таким чином, тренажери - це не просто техніка, а ефективний інструмент для формування здорового, сильного й адаптивного тіла, що сприяє загальному розвитку особистості [5; 6].

Практичне використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури.

Щоб зробити шкільні уроки фізкультури цікавішими й ефективнішими, особливо для старшокласників, дедалі частіше використовують нестандартне обладнання, зокрема різноманітні тренажери. Таке оснащення дозволяє краще й точніше впливати на розвиток окремих фізичних якостей. Заняття з тренажерами дають змогу зміцнити опорно-руховий апарат, прицільно прокачати певні м'язові групи, використовуючи локальні силові навантаження. Крім того, ці пристрої дозволяють дозувати навантаження та складати індивідуальні програми тренувань, що значно підвищує інтерес школярів до занять. Ще один плюс – мобільність: тренажери можна встановити в будь-якому просторі, дотримуючись дистанції не менше двох метрів. Їх ефективно застосовують як на звичайних уроках, так і на гуртках чи секціях [7].

Нестандартне обладнання найчастіше використовують у рамках легкоатлетичного модуля. Спочатку учнів знайомлять із методикою занять, правилами техніки безпеки та самоконтролю, а також індивідуально підбирають навантаження. Регулюючи вагу й темп вправ, можна розвивати практично всі фізичні якості, хоча основний акцент робиться на силу та

витривалість. Заняття з тренажерами зазвичай тривають від 6 до 20 хвилин – залежно від завдань, віку та фізичного рівня учнів. Силкові вправи проводять у основній частині уроку – на початку, в середині або наприкінці. Рекомендується змінювати комплекси кожні 5–6 тижнів.

Кожен тренажер фактично виконує роль «станції» в рамках колового тренування. Такий формат дозволяє учням займатися самостійно, дотримуючись регламентованих інтервалів відпочинку. Це не лише додає структурованості, а й підвищує щільність уроку. Навантаження можна поступово збільшувати, змінюючи кількість підходів, вагу, кількість станцій або час відпочинку [8; 9].

Щоб визначити оптимальну вагу обтяжень, зручно користуватися методикою, яка враховує кількість повторень вправи до втоми. Це дозволяє підібрати ефективне навантаження без ризику травмувати дитину, що особливо важливо в шкільних умовах. Застосування екстенсивного та інтервального методів тренувань дає змогу гнучко керувати навантаженням. Наприклад, при інтервальній роботі використовують 50% від одноразового максимуму, виконуючи 20–25 повторів у підході з відпочинком до 45 секунд – такий підхід ефективний для розвитку силової витривалості.

Поєднання гантелей зі звичними вправами дозволяє підтримувати м'язовий тонус. Гантелі зручні тим, що їх можна використовувати будь-де, а вправи з ними не складні, але охоплюють усі групи м'язів. Щоб уникнути застою, потрібно змінювати вагу снарядів: спочатку використовують обтяження, яке дозволяє зробити 10–12 повторень, потім – короткий відпочинок і повторення вправи. З часом інтервали відпочинку зменшуються до 30 секунд, а кількість повторень зростає до 15. Тоді вагу гантелей підвищують на 2–3 кг для великих м'язів і на 1 кг для дрібних. Не слід забувати про розминку, а також про вправи на розслаблення наприкінці заняття. Оптимальна частота тренувань – 4–5 разів на тиждень. Вранці тренуватися не рекомендується. Зазвичай використовують комплекс із 12–15 вправ, а кількість підходів варіюється залежно від рівня підготовки.

Гирі також ефективні – вони не тільки зміцнюють м'язи й суглоби, а й позитивно впливають на серцево-судинну й нервову систему. Щоб розвивати силову витривалість, вправу з гирею виконують до межі, потім після 3–4-хвилинного відпочинку – ще раз, у повільному темпі. Один із методів – «піраміда»: починають із максимальної ваги, а потім без паузи повторюють ту саму вправу з меншою вагою до максимуму.

Існує також змішаний метод, коли змінюється не тільки вага, але й темп, і кількість повторів. Це дозволяє активізувати різні енергетичні системи організму. Виконання вправ у постійному темпі менш ефективне. У підготовчій частині заняття зазвичай виконують ривки, поштовхи, потім – присідання, тягу, а наприкінці – вправи на розслаблення. Важливо уникати повторення одних і тих же вправ як під час одного тренування, так і в наступних. Постійний самоконтроль допоможе уникнути перевтоми й травм. Початківцям рекомендовано тренуватися з гирею до 30 хвилин, 3 рази на тиждень, починаючи з 16 кг і поступово переходячи до 24 кг. Кожну вправу повторюють не менше 5 разів, з обов'язковим контролем самопочуття.

Заняття на велотренажерах також мають свої особливості. Початківцям рекомендується займатися по 20–30 хвилин, з інтенсивністю 60–70% від максимальної вікової ЧСС, частота кроків – до 50 за хвилину. Поступово ці параметри зростають. У другій програмі тривалість збільшується до 45 хвилин, а інтенсивність – до 70–80%, з частотою 55–60. Третій рівень – для підготовлених: тренування тривають до години, інтенсивність – 80–90%, частота – 60–80 кроків за хвилину. На цьому етапі вже працюють на межі функціональних можливостей. Обов'язковими залишаються розминка та відновлювальні вправи наприкінці.

Велотренажери також підходять для силових тренувань. Тут головна ідея – перевантаження: м'язи працюють у складніших умовах, що змушує їх активно адаптуватися. Альтернативою довгим інтенсивним тренуванням може бути інтервальна робота, де фази високої частоти кроків (30–60 секунд) чергуються з менш інтенсивними періодами (1–2 хвилини). Завершувати такі

тренування варто плавними вправами, щоб розслабити м'язи та нормалізувати дихання [5; 6; 7].

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що ріст і розвиток дітей старшого шкільного віку мають складний, нерівномірний характер: фізіологічні системи організму дозрівають хвилеподібно, з періодами активного вдосконалення. Якщо враховувати ці природні закономірності розвитку, можна ефективно впливати на фізичний стан учнів за допомогою занять спортом і фізкультурою, щоб покращити їхню загальну фізичну форму та рівень підготовленості.

2. Сьогодні нестандартне тренажерне обладнання – це далеко не просто набір спортивних пристроїв, як прийнято вважати. Йдеться про цілі комплекси, що включають сучасні симулятори, спеціальні програми та унікальні методики, спрямовані на те, щоб підготувати людину до швидких і точних дій. У реаліях XXI століття, коли такі вміння стають дедалі більш затребуваними, це завдання постає перед суспільством як справжній виклик.

Література:

1. Євстігнєєва І. В., Захаріна Є. А. Формування вмінь використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури у майбутніх фахівців з фізичного виховання. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 141. С. 86–90.

2. Казмірчук О. Використання нестандартного спортивного обладнання на уроках фізичної культури: розширюємо горизонти [Електронний ресурс]. Всеукраїнський освітній портал «На Урок». 2023. Режим доступу: <https://naurok.com.ua>.

3. Попельнюх Р. Ю. Методична розробка "Нетрадиційне фізкультурне обладнання" [Електронний ресурс]. Освітній портал «Всеосвіта». 2020. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-netradicijne-fizkulturne-obladnanna-245942.html>.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч.

закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

5. Гуменюк І. І., Рухель М. М. Теоретико-методичні основи використання нестандартного обладнання у фізичному вихованні учнів. Матеріали наук. конф. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2021. С. 92–97.

6. Остапенко І. І. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури з використанням нетрадиційного обладнання. Фізичне виховання в школі. 2022. № 2. С. 10–14.

7. Шевченко Л. М. Нетрадиційні форми занять з фізичної культури у школі: метод. рек. Харків: Ранок, 2020. 72 с.

8. Гуменна В. А. Інтегровані уроки фізичної культури в початковій школі з використанням нестандартного обладнання. Педагогічна майстерня вчителя. 2021. № 4. С. 35–39.

9. Літвиненко С. П. Техніка і методика використання модифікованого спортивного інвентарю у фізичному вихованні школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. № 8. С. 78–84.

1.2. Педагогічні умови виховання фізичної культури підлітків у позакласній діяльності закладу загальної середньої освіти. *Сергій Віцько, Віталій Колісник, Віктор Бугайцев.*

Сучасна освітня система України трансформується на засадах демократії та гуманізму, фокусуючись на гармонійному поєднанні суспільних запитів із індивідуальними потребами та правами дитини. Пріоритетним напрямом стає культурологічна складова навчання. Сьогодні освіта розглядається не просто як передача знань, а як процес формування культурного рівня особистості, де школа виступає середовищем для становлення творця культури, здатного опанувати її фундаментальні основи.

Реформування української школи спрямоване на розвиток особистості учня, врахування його інтересів та виховання свідомого громадянина. Актуальні педагогічні підходи базуються на культуроцентричності: головною метою навчання є високий культурний рівень випускника. Школа XXI століття має стати простором, де кожна дитина зможе не лише засвоїти базові культурні цінності, а й реалізувати свій творчий потенціал.

Сучасна наукова думка розглядає культуру особистості як багатогранну структуру, що охоплює правовий, економічний, екологічний, фізичний та інші аспекти. У цьому контексті фізична культура постає невід'ємним компонентом загального культурного розвитку індивіда. Це знаходить відображення в «Концепції національного виховання», де фізичне вдосконалення учня визначено як одну з пріоритетних цілей виховного процесу. З огляду на це, актуалізується потреба у ґрунтовному педагогічному дослідженні фізичного виховання як цілісного культурологічного феномену, що формує внутрішні якості особистості.

Фізична культура є такою ж важливою частиною загального розвитку людини, як і її правова чи екологічна освіченість. Оскільки державна стратегія виховання розглядає фізичний гарт у тісному зв'язку з іншими компетенціями, виникає запит на нові підходи в педагогіці. Головна мета сьогодні — сприймати фізичне виховання не просто як набір вправ, а як формування

цілісної культури учня, що стане його невід'ємною особистісною характеристикою.

У сучасному суспільному житті країни проблеми фізичної культури і спорту, фізичного виховання набули актуальності й гостроти. Це об'єктивно зумовлено, з одного боку – вагомістю здоров'я, необхідного фізичного розвитку, фізкультурної освіченості та вихованості особистості як для неї самої, так і суспільства, з іншого – тими проблемами і недоліками, які характеризують стан фізичної культури і спорту, процес фізичного виховання у школі.

Науковий доробок останніх років демонструє значний інтерес до модернізації фізичного виховання. Зокрема, питання організаційно-методичного забезпечення та естетичного розвитку учнів у процесі фізкультурної діяльності ґрунтовно висвітлено у працях Т. Березуєвої Т. Ротерс та інших.

Проблематика формування здорового способу життя та превентивної освіти засобами спорту перебуває у центрі уваги О. Дубогай та С. Лапаєнка. Питання мотивації учнів, їхнього свідомого ставлення до здоров'я та фізичної реабілітації дітей із особливими потребами аналізували О. Зварищук та А. Сватъєв. Водночас історичне підґрунтя та традиції української народної фізичної культури розкрито у дослідженнях М. Пантюка та Є. Приступи.

Проведений теоретичний аналіз підтверджує, що питання формування фізичної культури школярів є надзвичайно актуальним у контексті трансформації освітньої галузі України. На цей процес впливає комплекс чинників — від економічного та кадрового забезпечення до науково-методологічних засад. Проте ключовим фактором залишається необхідність чіткого педагогічного визначення феномену «фізична культура учня», розглядаючи його як цілісну й багатогранну характеристику особистості.

Аналіз проблеми виховання фізичної культури в межах загальної педагогіки засвідчив її високу значущість для сучасної української школи. Серед розмаїття факторів (матеріальних, кадрових, методичних), що

визначають успіх цього процесу, особливої уваги потребує наукова дефініція «фізичної культури особистості». Саме відсутність цілісного розуміння цього поняття часто стає бар'єром для ефективного культурного розвитку учнів.

На виховання фізичної культури учнів як складової їх загального культурного розвитку впливає чимало чинників: економічних, кадрових, педагогічних (методичних, управлінських), наукових тощо. Один із них – обґрунтованість у педагогіці суті поняття “фізична культура учня” як цілісного явища (а не тільки в його окремих проявах). Це є необхідним, на наш погляд, тому, що:

а) без розкриття названого поняття позакласна практична діяльність ряду суб'єктів виховання фізичної культури учнів (не фахівців) не має достатніх науково-педагогічних орієнтирів і мотивації їх участі у фізичному вихованні учнів (учителі-предметники, класні керівники, керівники предметних гуртків, клубних об'єднань і т. ін.);

б) фізична культура як явище загальної культури нерідко ще і в наш час недооцінюється, а межі її культурного впливу часом звужуються.

Узагальнення наукових поглядів дає підстави трактувати фізичну культуру як автономну систему зі своїми завданнями та результатами. Її головна специфіка полягає в орієнтації на фізичну природу людини та філософську інтерпретацію тіла як об'єкта культури. На особистісному рівні цей вид культури маніфестується через конкретні показники: якість функціонування фізіологічних систем, фізичну працездатність, активну життєдіяльність та розвиток вольових і фізичних якостей.

Фізична культура — це цілісна система, що має унікальний предмет і методи реалізації. Її фундаментом є культурне осмислення тілесної організації людини. Вона інтегрує в собі не лише біологічні аспекти (здоров'я, фізичний розвиток, функціональні можливості), а й соціально-культурні здобутки особистості, такі як високий рівень саморегуляції, енергійність та досконалість рухової активності.

Складність та інтегративний характер феномену «фізична культура учня» безпосередньо зумовлюють вибір технологій її формування в умовах загальноосвітнього закладу. Цей процес реалізується як цілісна педагогічна система, що охоплює як нормативні форми навчальних занять, так і різнопланову позаурочну та позакласну роботу, забезпечуючи комплексний вплив на особистість.

Вважаємо за доцільне виділити такі ознаки позакласної діяльності в школі: суб'єкт її організації – школа (учителі, класні керівники, вихователі, органи учнівського самоврядування); вона – органічна частина шкільної навчально-виховної системи, що здійснюється у позаурочний час і спрямована на різноманітність освітньо-виховних завдань із переважанням останніх. Виділення педагогічною теорією позакласної діяльності в спеціальну організаційну ланку роботи школи, на нашу думку, є науково обумовленим. Воно підкреслює складність виховання як тривалого, безперервного, суперечливого процесу, як соціального системного явища, що має філософські, соціологічні, психологічні, педагогічні аспекти.

Позакласна діяльність дає змогу поглибити виконання виховних завдань уроку. Вона не означає відділення виховання від навчання або зниження вагомості навчального процесу. Ці процеси органічно взаємозв'язані у цілісному навчально-виховному процесі школи.

Позакласна робота володіє значним потенціалом для формування фізичної культури школярів за умови її наукової обґрунтованості та створення творчого середовища. Ця сфера діяльності суттєво поглиблює знання учнів, розширюючи їхній кругозір у царині спорту та здорового способу життя. Саме через позаурочні форми реалізуються індивідуальні потреби дитини, стимулюється розвиток фізичних якостей та закладається фундамент ціннісних орієнтацій. Систематична участь у масових заходах сприяє трансформації знань у стійку звичку та активізує процеси самовиховання і фізично-духовного самовдосконалення.

Ефективність позакласної діяльності у вихованні фізичної культури учнів базується на кількох ключових функціях: Інформаційна: розширення обізнаності про спорт та здоров'я через різноманітні джерела. Мотиваційна: розвиток стійкого інтересу до фізичної культури як невід'ємної складової загальної культури особистості. Розвивальна: задоволення індивідуальних запитів і вдосконалення рухової сфери дитини. Виховна: формування переконань щодо важливості здорового способу життя та звички до регулярної фізичної активності. Такий підхід дозволяє учневі свідомо підходити до організації власного дозвілля та самовиховання.

Організована на наукових засадах позакласна робота є дієвим інструментом виховання фізичної культури учнів. Вона забезпечує не лише приріст знань та розвиток фізичних здібностей, а й формує систему цінностей, де здоров'я та активне дозвілля займають центральне місце. Завдяки різноманітності форм позаурочної діяльності учні переходять від зовнішнього спонукання до внутрішньої потреби в самовдосконаленні, що виявляється у систематичній участі у фізкультурно-масових заходах та роботі над власною фізично-духовною сферою.

Результати етапу експерименту дозволили зафіксувати низку критичних організаційно-педагогічних недоліків у системі позакласного фізичного виховання. Зокрема, виявлено ігнорування етапу цілепокладання та помилкове делегування відповідальності за цей процес виключно вчителям фізичної культури. Водночас потенціал класного керівника залишається нереалізованим, а більшість суб'єктів освітнього процесу не мають чіткого розуміння своїх функціональних обов'язків у контексті формування фізичної культури учнів. Ситуація ускладнюється відсутністю системного адміністративного контролю та епізодичністю розгляду зазначеної проблематики на методичних радах.

Дані дослідження свідчать про низьку ефективність наявної моделі позакласної роботи. Головним деструктивним фактором є відсутність інтеграції між різними суб'єктами виховання та недооцінка виховної ролі

класного керівника. Позакласна діяльність у цьому напрямі має переважно фрагментарний характер через слабку управлінську позицію керівництва школи та відсутність цілеспрямованого планування, що потребує докорінного перегляду підходів до організації процесу.

Для перевірки дієвості запропонованих умов виховання фізичної культури учнів було проведено формувальний експеримент. Робота з класними керівниками на підготовчому етапі передбачала «випереджувальне навчання». Зокрема, вчителі вивчали особливості культурологічного підходу та деталізували зміст поняття «фізична культура особистості», переосмислюючи власну роль у позакласній діяльності школи.

Методична підготовка класних керівників передбачала їх ознайомлення з алгоритмом діагностики фізичної культури учнів та специфікою організації позакласних заходів. Ключовий акцент було зроблено на впровадженні авторських принципів: загальнокультурного вектору виховання, комплексної інтеграції (розумового, морального, естетичного аспектів) та принципу полісуб'єктності, що забезпечує активну взаємодію всіх сторін виховного процесу.

У ході дослідження було визначено дев'ять взаємозумовлених компонентів, що характеризують рівень фізичної культури підлітків. До цієї структури увійшли: когнітивний аспект (розуміння сутності фізичної культури та знання про психофізичний розвиток), практично-результативний (фізична підготовленість і рухові навички), а також ціннісно-мотиваційний (ставлення до здоров'я, інтерес до спорту та самовиховання). Важливе місце посідають також загальнокультурна обізнаність, активна участь у позакласній діяльності та гармонійна інтеграція фізичних і духовних якостей особистості. Для оцінювання ступеня сформованості цих компонентів було виокремлено чотири рівні: високий, середній, низький та дуже низький.

Зокрема, аналізу підлягають:

1. Теоретична підготовка: усвідомлення поняття та знання про фізіологію розвитку людини.

2. Фізичний стан: рівень розвитку якостей, умінь та здібностей. Ціннісні орієнтації: мотивація до самовдосконалення, інтерес до спортивної галузі та відповідальне ставлення до здоров'я.

3. Поведінковий аспект: залученість до позакласної роботи та здатність до самовиховання.

Виховання фізичної культури учнів визначено як професійний обов'язок класного керівника. Це зумовлено його статусом як вихователя; завданням реалізації мети національного виховання, складовою частиною якої є фізична культура; необхідністю забезпечення прав дітей на зміцнення здоров'я, одержання інформації, задоволення їх інтересів і потреб, що охоплюють фізично-духовний світ учня.

Виховання фізичної культури підлітків класним керівником має характеризуватися цілеспрямованістю та системністю, реалізацією комплексу функцій, дотриманням загальнопедагогічних та спеціальних методичних вимог, використанням широкої фізкультурно-спортивної тематики заходів, урізноманітненням форм, методів і засобів виховання фізичної культури, інтеграцією словесних, наочних, практичних впливів, у яких поєднуються слово, музика, образотворче мистецтво, приклад, рухові вправи, цікаві матеріали теле- і радіопередач, періодичної преси, краєзнавчого характеру, які комплексно впливають на свідомість, почуття, діяльність учнів, їх ціннісні орієнтації, світогляд.

Результати проведеного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу. Доведено, що процес виховання фізичної культури учнів основної школи (5–9 класи) у позакласній діяльності стає ефективним за дотримання таких педагогічних умов:

1. Методологічна основа: впровадження культурологічного підходу всіма суб'єктами виховного процесу;

2. Теоретичне підґрунтя: практична реалізація розробленої моделі фізичної культури школяра;

3. Організаційний чинник: посилення ролі класного керівника як

ключового координатора фізичного виховання на науково обґрунтованих засадах.

Дослідження засвідчило достовірність припущення про те, що результативність формування фізичної культури підлітків у позаурочний час зумовлена комплексом факторів. Ключовими серед них є перехід до культуроцентричної парадигми фізичного виховання, застосування цілісної теоретичної моделі особистості учня та активізація виховного потенціалу класного керівника, чия діяльність базується на загальнопедагогічних принципах.

Виявлено й інші умови ефективності виховання фізичної культури учня у позакласній діяльності: належне інформаційне забезпечення шкільної галузі фізкультури і спорту, урізноманітнення видів фізкультурно-спортивної діяльності, цікавих форм і методів її здійснення; чітке управління процесом виховання фізичної культури учнів на основі системності, цілеспрямованості, спільної взаємоузгодженої діяльності всіх суб'єктів навчально-виховного процесу; наявність у педагогів інтересу до галузі “фізична культура”, власної фізичної культури; широка пропаганда у позакласній діяльності фізкультурно-спортивного життя школи, району, країни, світу; зміцнення шкільної матеріально-технічної бази з фізичного виховання.

Водночас вимагає суттєвого підвищення рівень підготовленості класних керівників до виховання фізичної культури учнів.

З огляду на багатоаспектність проблеми виховання фізичної культури, вона залишається відкритою для подальших наукових пошуків.

Перспективним напрямом є диференціація змісту, рівнів та критеріїв сформованості фізичної культури з урахуванням вікової періодизації школярів.

Окремої уваги потребує дослідження інтегративного впливу мистецтва на фізичний розвиток особистості, координація взаємодії суб'єктів освітнього процесу, а також потенціал спортивного краєзнавства у контексті патріотичного виховання молоді.

Література:

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб., доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с
2. Березуєва Т. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 4 (318). 2018. С. 66–73.
3. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 14. 2019. С. 15.
4. Городинська І.В. Організація позакласної роботи з фізичного виховання в ліцєях і гімназіях (9-10 кл.) // Навчально-методичний посібник. Херсон. 2002 р. 40 с.
5. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2017. 112 с.
6. Жукотинський К. К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів: навч. посіб. / за ред. М. Д. Зубалія ; Чернів. обл. упр. Ком. з фіз. виховання та спорту, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. - Чернівці : Технодрук, 2010. 240 с.
7. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10-11-х класів : Навчальний посібник. К., 2008. 212 с.
8. Куц О. С., Виноградський Б.А. Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова : Навчально-методичний посібник для учителів фізичної культури. Новітні методико-педагогіч- 154 ні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. Львів : Українські технології, 2003. С. 195-244.
9. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М.

Д. Зубалія]. К. : Педагогічна думка, 2012. 209 с.

10. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів : Навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.

11. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Зб. наук. праць. К. : Волинь, 2003. Кн.2. С. 161-166.

12. Столітенко Є. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах : Навчальний посібник. К., 2008. 160 с.

14. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. К., 2013. 222 с.

1.3. Теоретико-методологічні засади формування фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання. *Олександр Зінов'єв, Богдан Поляков.*

Актуальність теми статті зумовлена глибокими трансформаціями в методології сучасної науки, що проявляються у відході від принципів класичного раціоналізму, зокрема монологічності підходів та уявлення про остаточність істини. Ці зміни вимагають переосмислення накопиченого досвіду й урахування новітніх тенденцій розвитку освіти. Особливо це стосується сфери фізичної культури, де існуюча уніфікована система фізкультурної освіти учнівської молоді виявляється недостатньо ефективною, що обумовлює потребу її оновлення та реконструкції відповідно до сучасних освітніх викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування фізичної культури особистості є складним і багатовимірним педагогічним завданням. Вивчення цього явища з позицій філософії та культурології, а також через системний аналіз (праці В. Бальсевича, М. Віленського, Е. Вільчковського, Т. Кручевич, В. Видріна, Л. Матвєєва, Л. Лубишевої, Б. Шияна та інших) сприяло появі низки змістовних теорій. У цих підходах фізична культура розглядається як ціннісний феномен, що поєднує біологічні й соціальні, тілесні та духовні компоненти, що, своєю чергою, допомагає ефективніше вирішувати завдання її формування в сучасній системі освіти.

Аналіз новітніх досліджень свідчить, що застосування синергетичного, культурологічного, діяльнісного та компетентнісного підходів дозволяє глибше зрозуміти механізми гармонійного педагогічного впливу. Йдеться про одночасний розвиток рухових і психічних функцій, інтелектуальних і фізичних якостей, а також спортивних здібностей особистості. Крім того, ці підходи сприяють посиленню гуманістичного потенціалу фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя. [1, 2.].

Отже, проблема формування фізичної культури учнівської молоді залишається актуальною та потребує комплексного дослідження, зокрема

щодо обґрунтування її методологічних засад. Теоретичною основою такого дослідження є філософські уявлення про людину (зокрема праці Б. Ананьєва, В. Андрущенко) та положення соціології фізичної культури і спорту (В. Видрін, Л. Лубишева, В. Столяров).

Розгляд об'єкта дослідження здійснюється крізь призму загальних методологічних проблем, зокрема аналізу суперечностей, співвідношення загального і специфічного, а також визначення категоріальних характеристик фізичної культури особистості.

Фізична культура є сферою, в якій відображаються і розвиваються сутнісні сили суспільства, соціально-професійних груп і окремих людей. У зв'язку з цим дослідники виділяють кілька рівнів її аналізу: загальносуспільний, груповий (соціально-професійний) та індивідуальний. [3].

Особистісний рівень значною мірою залежить від зацікавленості суспільства у розвитку культурного потенціалу індивіда. Його функціонування передбачає постійну взаємодію індивідуального досвіду з загальнокультурними формами. Водночас фізична культура, маючи об'єктивний характер і певну автономність, реалізується через внутрішній світ людини та проявляється через її носіїв.

Важливість формування суб'єктивності майбутнього фахівця, за М. Віленським, розкривається у трьох основних вимірах. По-перше, це площина саморозвитку, включаючи професійне зростання, де суб'єктивність є основою цілісності цього процесу. По-друге, у навчально-виховному процесі вона забезпечує активність і творчий потенціал студента. По-третє, у майбутній професійній діяльності суб'єктивність виступає механізмом залучення особистісних якостей учнів до їх життєдіяльності та розвитку [6].

Виклад основного матеріалу. Подоланню суперечностей в освітньому процесі сприяє використання різних методологічних підходів. Провідне значення у теоретичному обґрунтуванні концепції формування фізичної культури особистості належить системному підходу. Саме він дає змогу

цілісно розглядати процес розвитку особистості в умовах фізкультурної освіти, враховуючи взаємозв'язок усіх компонентів соціально-освітнього середовища та елементів педагогічного процесу. Такий підхід дозволяє побачити єдність функціональних, ціннісних і діяльнісних аспектів фізичної культури, що забезпечує глибше розкриття її інтегрованої духовно-фізичної природи.

Синергетичний підхід, будучи складовою системного, зосереджується на узгодженості взаємодії елементів, які формують єдину систему. Оскільки фізична культура є складною системою, її розвиток може відбуватися за різними сценаріями. Вибір оптимального напрямку пов'язаний із критичними моментами розвитку — так званими сенситивними періодами, коли найбільш ефективно формуються фізичні якості та психічні процеси. Від того, наскільки своєчасно й адекватно буде обрано шлях розвитку, залежить результативність педагогічного впливу.

Культурологічний підхід передбачає розгляд фізичної культури в широкому контексті загальної культури суспільства. Він акцентує увагу на взаємозв'язку різних складових культури особистості та створює умови для гармонійного розвитку її інтелектуальних, моральних, психічних, фізичних і естетичних якостей на основі загальнолюдських цінностей. У цьому контексті фізкультурна освіта виступає не лише як навчальний процес, а і як засіб саморозвитку культури, де центральне місце займає особистість. Фізична культура розглядається як універсальна характеристика діяльності людини, що відображає її соціально-гуманістичну сутність. Вона формується й закріплюється через діяльність, а самовизначення особистості у цій сфері передбачає активну позицію, усвідомлене ставлення та вибір власних цілей. Такий підхід сприяє формуванню нового бачення студентами ролі фізичної культури у житті, зокрема щодо здоров'я, саморозвитку та реалізації індивідуальності [4; 5].

З позицій аксіологічного підходу фізична культура особистості розглядається як рівень засвоєння людиною відповідних цінностей, які,

переходячи у внутрішній світ, набувають особистісного значення. Цей процес супроводжується розвитком культурної самосвідомості та активізацією перетворювальної діяльності у сфері фізичної культури. Його рушійною силою виступають суперечності між наявними та потенційними можливостями людини (як тілесними, так і духовними) і потребами, необхідними для її адаптації, соціалізації та самореалізації, а також між суспільними вимогами до фізичного й духовного стану особистості та її реальним рівнем розвитку. Ефективне формування фізичної культури можливе за умови врахування взаємозв'язку «особистість – культура – суспільство». Водночас цінності фізичної культури проявляються на різних рівнях: індивідуальному, професійно-груповому та загальносуспільному[6].

Антропологічний підхід належить до гуманістичного напрямку, оскільки зосереджується на людині, її розвитку, цілях і умовах виховання. Його засновник П. Лесгафт підкреслював необхідність цілісного розвитку особистості без розмежування на окремі складові — розум, душу і тіло. Цей підхід дає змогу осмислити єдність людської природи та взаємозв'язок процесів виховання, навчання і розвитку. У фізкультурній освіті він орієнтує на поєднання впливу як на рухову сферу, так і на соціально-психологічні аспекти особистості. Важливим критерієм розвитку виступає гармонія внутрішнього світу людини та її тілесності, що розглядається у взаємопов'язаних вимірах «тіло – дух» і «природа – культура».

Застосування компетентнісного підходу зумовлене необхідністю трактування фізичної культури як здатності особистості ефективно діяти в різних ситуаціях соціальної взаємодії. Це передбачає наявність сформованої системи цінностей, достатнього рівня фізичних якостей, а також теоретичного і практичного досвіду. Важливою є готовність людини мобілізувати свої ресурси для досягнення результату відповідно до конкретних умов. Дослідники підкреслюють, що фізкультурна освіта має сприяти розвитку поведінкової компетентності, яка включає здатність ставити цілі, діяти, оцінювати результати та здійснювати рефлексію [4; 5].

Акмеологічний підхід спрямований на посилення процесів підтримання рівноваги організму, адаптації, соціального становлення, самореалізації та засвоєння культури в освітньому середовищі. Він дає змогу створювати моделі досягнення найвищих рівнів розвитку - як фізичного, так і особистісного, соціального й духовного. У результаті формується високий рівень фізкультурної освіченості: людина засвоює цінності фізичної культури, опановує необхідні знання та життєво важливі рухові навички, що забезпечує достатню рухову активність і міцне соматичне здоров'я.

Особистісно-діяльнісний підхід підкреслює нерозривний зв'язок між особистістю і діяльністю в освітньому процесі. Він передбачає врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти через зміст навчання, форми занять і характер взаємодії. Водночас діяльнісний аспект визначає способи засвоєння знань, формування мислення та розвиток творчого і пізнавального потенціалу. Такий підхід змінює взаємини між учасниками навчання: замість авторитарності утверджується партнерство і співпраця. Основою активності студента стає його внутрішня здатність діяти, що проявляється у руховій, сенсорно-рефлекторній та функціональній діяльності, а також у ініціативності, вибірковості й самостійності [6].

Згідно із середовищним підходом, ключову роль у формуванні фізичної культури відіграє спеціально організоване фізкультурно-спортивне середовище навчального закладу. Воно охоплює не лише матеріальні умови, а й соціальні взаємодії, цінності та освітні технології. Таке середовище включає учасників освітнього процесу, фізичний простір, комунікативні зв'язки та навчально-методичне забезпечення, що разом сприяє гармонійному розвитку особистості.

Теоретичний аналіз показує, що сучасне розуміння фізичної культури виходить за межі суто фізичного явища і розглядає її як духовно-фізичну цілісність, орієнтовану на вирішення як особистісних, так і соціальних завдань. Різні методологічні підходи визначають цілі, зміст і умови реалізації фізкультурної освіти, а їх поєднання забезпечує ефективність цього процесу.

Формування фізичної культури має ґрунтуватися на комплексному використанні цих підходів з урахуванням особливостей молоді. Важливо брати до уваги вікові етапи розвитку, адже кожен із них має свої чутливі періоди. Водночас аксіологічний підхід акцентує на формуванні цінностей, а антропологічний - на цілісному розвитку людини, де фізична культура розглядається ширше, ніж просто рухова активність, і включає культурний, етичний та світоглядний виміри [6; 7].

Поєднання різних підходів дозволяє вибудовувати моделі формування фізичної культури, орієнтовані на гармонійний розвиток особистості за напрямками «тіло – дух» і «природа – культура». При цьому розвиток відбувається через подолання суперечностей між можливостями людини, її потребами та вимогами суспільства, проходячи етапи адаптації, соціалізації, самореалізації та входження в культуру.

Висновки. Отже, сучасні теоретико-методологічні засади формування фізичної культури спираються на гуманістичні ідеї, поєднуючи філософські, педагогічні та психологічні підходи. Це дає змогу не лише переосмислити зміст фізкультурної освіти, а й створювати ефективні моделі розвитку особистості в умовах сучасної освітньої системи.

Література:

1. Кошляк М. А. Сутнісні характеристики феномену «фізична культура» у наукових дослідженнях // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 1.
2. Ленська О. В., Корчевська О. Г., Лобаньова О. В. Методологія наукового пошуку при визначенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. 2022.
3. Мицкан Т. С., Мицкан Б. М., Григус І. М. Біосоціальні цінності і функції фізичної культури // Rehabilitation and Recreation. 2023. № 16.
4. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти // Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2023. № 3.

5. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності // Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2023. № 1.

6. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи // Sport Science Spectrum, 2024. № 1.

7. Тараненко І., Зайцева Ю. Теоретичний аналіз змісту понять «фізична культура», «спорт», «фізичне виховання» // Витоки педагогічної майстерності. 2019. Вип. 23.

Розділ 2.

Цінності здоров'я та здорового способу життя в системі фізичного виховання: аксіологічний і поведінковий виміри.

2.1. Позакласна робота з волейболу як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя школярів.

Ганна Бугайова, Юлія Мусхаріна.

Актуальність теми. Сучасний стан фізичного виховання дітей і підлітків характеризується зниженням рівня рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток і стан здоров'я молодого покоління [6; 8]. Однією з причин такої ситуації є недостатня мотивація школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах соціальних трансформацій та воєнних подій, які спричинили появу значної кількості внутрішньо переміщених осіб. Діти, які були змушені змінити місце проживання, часто стикаються з труднощами соціальної адаптації, психологічним стресом та обмеженими можливостями для організації активного дозвілля.

У таких умовах важливого значення набуває позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність, яка може виконувати не лише оздоровчу, а й соціально-педагогічну функцію. Позакласні заняття створюють сприятливі умови для підвищення рухової активності школярів та формування позитивного ставлення до здорового способу життя [2; 9].

Одним із найбільш доступних і популярних видів спортивних ігор у системі фізичного виховання школярів є волейбол [5; 9]. Його використання у позакласній роботі дозволяє поєднувати фізичне навантаження з емоційно привабливою ігровою діяльністю. Командний характер гри сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття відповідальності та співпраці.

Таким чином, дослідження можливостей використання волейболу у позакласній роботі для формування мотивації школярів до занять фізичною

культурою є актуальним завданням сучасної педагогічної науки.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні ефективності використання позакласних занять з волейболу як засобу підвищення мотивації школярів до фізичної активності в умовах соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичного виховання школярів та формування мотивації до рухової активності досліджувалися у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних учених. Значний внесок у розвиток теорії фізичного виховання зробили В.М. Платонов, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Сергієнко, М.М. Булатова та інші дослідники.

За даними В. Платонова [8], систематичні фізичні навантаження сприяють гармонійному розвитку організму, підвищенню функціональних можливостей та зміцненню здоров'я людини. Науковець підкреслює, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від рівня мотивації учнів до занять фізичними вправами.

Т. Круцевич [6] зазначає, що формування позитивної мотивації до фізичної активності повинно бути одним із головних завдань фізичного виховання у школі. На її думку, використання ігрових форм діяльності дозволяє значно підвищити інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Дослідження Л. Сергієнка [9] свідчать про те, що спортивні ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та соціальних навичок школярів. Ефективність волейболу для підвищення фізичного стану підлітків підтверджена в дослідженнях О. М. Демідової та співавторів [4].

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють використанню командних спортивних ігор у системі фізичного виховання школярів. Такі види діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню навичок командної взаємодії та підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою [2; 5; 9]. Волейбол є одним із найбільш ефективних і доступних видів спортивних ігор у шкільній практиці. Він сприяє розвитку швидкісно-

силових якостей, координації рухів, спритності та реакції, а також формує комунікативні навички та відповідальність за результат командної діяльності [1; 2; 5]. Використання інтерактивних методів у технічній підготовці волейболістів, на думку С. Вербіцького, М. Пітина та І. Каратника [3], дозволяє суттєво підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Таким чином, аналіз наукових джерел підтверджує доцільність використання волейболу у позакласній роботі як ефективного засобу формування мотивації школярів до фізичної активності.

Мета і завдання дослідження. *Метою дослідження є визначення ефективності позакласних занять з волейболу як засобу формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя. Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:*

- здійснити аналіз науково-методичної літератури;
- визначити роль волейболу у системі позакласної роботи;
- дослідити вплив занять волейболом на рівень фізичної підготовленості школярів;
- проаналізувати зміни мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що систематичні позакласні заняття з волейболу сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня–грудня 2025-2026 навчального року. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики [11]. Застосування різних методів дозволило отримати об'єктивні результати та комплексно оцінити ефективність позакласних занять з волейболу у формуванні мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Педагогічне спостереження проводилося протягом усього періоду експерименту. Воно дозволило оцінити активність учнів під час занять, їхню

зацікавленість у виконанні вправ, рівень взаємодії між учасниками, а також емоційний стан школярів під час ігрової діяльності. Особлива увага приділялася змінам у поведінці дітей, рівню їхньої ініціативності та бажанню брати участь у заняттях.

Рівень мотивації визначається за авторською анкетою, яка дозволяє оцінити інтерес учнів до занять фізичними вправами, ставлення до здорового способу життя, а також мотиви участі у спортивній діяльності. Результати анкетування дозволили визначити рівень мотивації учнів (високий, середній або низький) та оцінити зміни, що відбулися після завершення експерименту.

Важливим компонентом дослідження було тестування фізичної підготовленості школярів. Для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей використовувалася батарея тестів, що широко застосовується у практиці фізичного виховання школярів [8; 10]:

- біг на 30 метрів з високого старту (визначення швидкісних якостей);
- човниковий біг 4×9 м (оцінка спритності та координаційних здібностей);
- стрибок у довжину з місця (характеристика швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок);
- стрибок угору з місця (визначення вибухової сили ніг);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (оцінка гнучкості).

Результати тестування фіксувалися у спеціальних протоколах і надалі використовувалися для порівняльного аналізу показників до та після проведення експерименту.

Основним методом дослідження став педагогічний експеримент, який широко використовується у педагогічних дослідженнях фізичного виховання [6; 8], спрямований на перевірку ефективності розробленої методики позакласних занять з волейболу. Експеримент проводився протягом двох місяців на базі Центру допомоги внутрішньо переміщеним особам у місті Дніпро.

Вибір цієї бази дослідження був зумовлений необхідністю підтримки

дітей, які є внутрішньо переміщеними особами та перебувають у складних соціально-психологічних умовах. Організація спортивної діяльності у такому середовищі сприяє не лише фізичному розвитку дітей, а й їхній соціальній адаптації та психологічній підтримці.

У дослідженні взяли участь 32 школярі віком від 14 до 17 років, серед яких було 18 хлопців та 14 дівчат. Усі учасники не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою та отримали дозвіл батьків на участь у дослідженні.

Експериментальна робота складалася з трьох етапів. На констатувальному етапі проведено первинне тестування та анкетування. Формувальний етап передбачав реалізацію авторської програми позакласних занять з волейболу (тричі на тиждень по 60 хвилин). Після завершення експерименту на контрольному етапі здійснено повторну діагностику для оцінки динаміки змін.

Заняття мали традиційну структуру та були спрямовані на оволодіння техніко-тактичними елементами волейболу.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики. Було визначено середні арифметичні значення показників, стандартні відхилення та проведено порівняльний аналіз результатів до та після експерименту.

Статистична достовірність результатів визначалась за допомогою t -критерію Стюдента, який широко застосовується у дослідженнях спортивної науки [11], що дозволило визначити значущість змін показників фізичної підготовленості та мотивації учнів.

Застосування комплексу зазначених методів забезпечило об'єктивність отриманих результатів та дозволило оцінити ефективність запропонованої методики позакласних занять з волейболу.

На початку експерименту було проведено тестування фізичної підготовленості учнів.

Таблиця 1

**Результати вхідного тестування фізичної підготовленості учнів
(n=32)**

Тест	Хлопці (n=18)	Дівчата (n=14)	Загалом (n=32)
Біг 30 м (с)	5,84±0,42	6,21±0,38	5,98±0,45
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,26±0,68	12,14±0,72	11,64±0,78
Стрибок у довжину з місця (см)	178,4±14,2	156,8±12,6	169,1±16,8
Стрибок угору з місця (см)	38,2±5,4	29,6±4,8	34,5±6,2
Нахил тулуба (см)	5,2±3,8	9,4±4,2	7,0±4,5

Отримані результати свідчать про середній рівень фізичної підготовленості учнів. Після завершення експерименту було проведено повторне тестування.

Таблиця 2

**Результати підсумкового тестування фізичної підготовленості
учнів (n=32)**

Тест	Хлопці (n=18)	Дівчата (n=14)	Загалом (n=32)
Біг 30 м (с)	5,68±0,40	6,05±0,36	5,84±0,43
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,94±0,62	11,78±0,68	11,31±0,74
Стрибок у довжину з місця (см)	186,2±13,4	163,4±12,0	176,2±15,8
Стрибок угору з місця (см)	41,4±5,2	32,2±4,6	37,4±6,0
Нахил тулуба (см)	7,0±3,4	11,2±4,0	8,8±4,2

Спостерігається позитивна динаміка всіх досліджуваних показників.

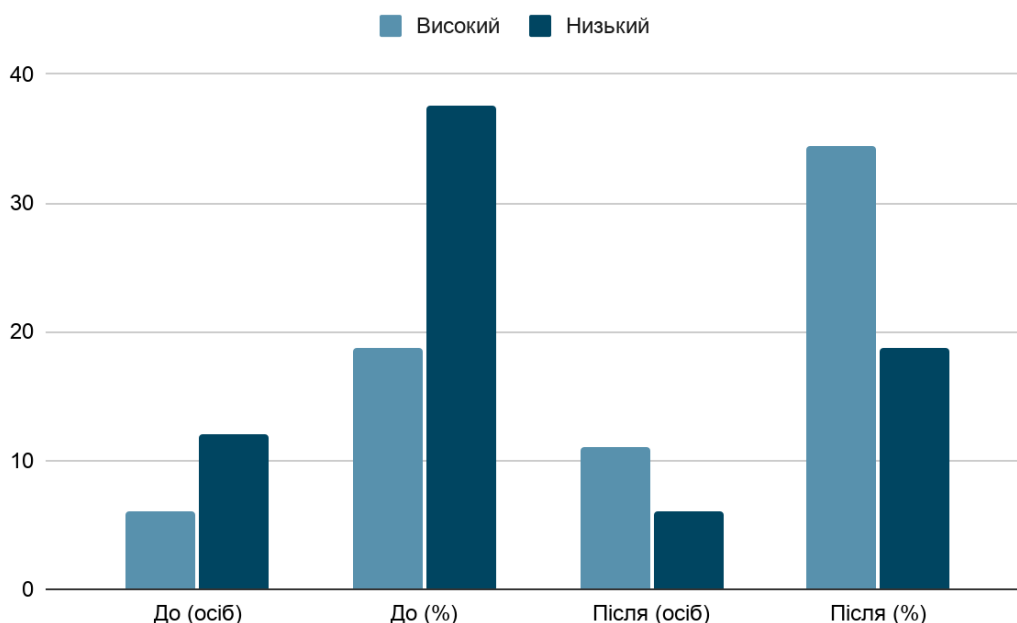


Рис.1. Динаміка рівня мотивації учасників до занять фізичною культурою

Також було встановлено позитивні зміни у ставленні учнів до здорового способу життя.

Таблиця 3

Динаміка ставлення учасників до здорового способу життя

Показник	До (%)	Після (%)
Оцінюють своє здоров'я як добре або відмінне	43,7	56,3
Дотримуються режиму дня	31,3	43,8
Займаються фізичними вправами 3+ рази на тиждень	25,0	71,9
Проводять за гаджетами менше 4 годин на день	37,5	46,9
Вважають ЗСЖ дуже важливим	40,6	59,4
Планують вести ЗСЖ у майбутньому	53,1	71,9

Отримані результати свідчать про значний виховний потенціал позакласних занять волейболом.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене експериментальне дослідження підтвердило

ефективність використання позакласних занять з волейболу як засобу формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя. Кількість учнів із високим рівнем мотивації зросла майже вдвічі (з 18,8% до 34,4%), а кількість із низьким — зменшилась вдвічі. Зафіксовано статистично достовірне покращення всіх показників фізичної підготовленості, найбільш виражене у розвитку гнучкості (+25,7%) та вибухової сили (+8,4%) , а 8 учнів (25%) виявили бажання продовжити заняття в ДЮСШ.

Позитивні ефекти занять волейболом включають не лише фізичний розвиток, а й соціальну адаптацію дітей-переселенців, формування комунікативних навичок, дружніх стосунків і позитивного емоційного фону. Це підтверджує важливість ігрових видів спорту як комплексного засобу виховання та оздоровлення підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки учасників, тривалому спостереженні за ефектом занять, інтеграції волейболу з іншими формами рухової активності та психологічного супроводу. Додатково доцільно досліджувати вплив волейболу на формування лідерських та командних якостей, а також вплив на емоційно-психологічний стан школярів у кризових соціальних умовах.

Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання закладів загальної середньої освіти для підвищення ефективності позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Література:

1. Беляєв А. А. Методика навчання технічним елементам волейболу. Харків: ХДАФК, 2018. 156 с.
2. Булатова М. М. Фізичне виховання школярів: сучасні підходи та технології. Київ: Науковий світ, 2020. 312 с.
3. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за

допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*, 2022, № 3(25), С. 4–16.

4. Демідова О. М., Могилко С. П., Сквиря О. С. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13–14 років засобами волейболу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*, 2019, С. 146–155.

5. Каратник І. В. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей школярів. Дніпро: ДДПУ, 2020. 168 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.

7. Пітин М. М. Організація позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Львів: ЛДУФК, 2021. 184 с.

8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 682 с.

9. Сергієнко Л. П. Спортивні ігри у фізичному вихованні школярів. Київ: Освіта, 2019. 248 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 248 с.

11. Abt G., et al. Power, precision, and sample size estimation in sport and exercise science research. *Journal of Sports Sciences*, 2020, Vol. 38 (17).

2.2. Здоров'я дитини: педагогічна підтримка та роль батьків (інформаційно-практичний проєкт). Тетяна Андрусик, Тетяна Багрій, Тетяна Кобзар.

Реєстраційна картка проєкту

Назва: Здоров'я дитини: педагогічна підтримка та роль батьків

Тема: співпраці закладу освіти та сім'ї у процесі виховання відповідального ставлення до власного здоров'я

Тип проєкту: інформаційно - практичний, сімейно – партнерський.

Змістовий напрямок: зміцнення партнерства між закладом освіти та родинами вихованців.

Характеристика проєкту:

- За тривалістю – довготривалий
- За кількістю учасників – колективний
- За спрямуванням – оздоровчий, виховний
- За типом діяльності – інформаційно – практичний
- За формою взаємодії – сімейно - партнерський

База реалізації проєкту: КЗ «ЗДО №10 ВМР»

Учасники та співучасники проєкту: діти, батьки, педагоги

Термін реалізації: січень- лютий

Актуальність проєкту. У сучасному світі питання збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває особливої ваги. Малюк, що зростає в умовах стрімких змін, високої динаміки інформаційного середовища та соціальних викликів, потребує не лише уваги до фізичного стану, але й формування цілісної культури здорового способу життя.

Усвідомлення важливості формування здоров'язбережувальної компетентності з раннього віку, необхідність об'єднання зусиль педагогів і батьків, а також прагнення створити для дітей безпечне, активне й емоційно сприятливе середовище надихнули нас на написання проєкту «Здоров'я як стиль життя».

Ми переконані, що лише системна, послідовна та партнерська взаємодія закладу дошкільної освіти й родини здатна сформувати у дітей стійку мотивацію до здорового способу життя. Саме тому, проєкт спрямований не лише на ознайомлення з правилами збереження здоров'я, а й на вироблення корисних звичок, розвиток відповідального ставлення до себе та власного благополуччя.

Адже здоров'я - це не тимчасова дія чи окрема навичка, а стиль життя, який формується змалку і стає запорукою гармонійного розвитку та щасливого майбутнього кожної дитини.

Мета проєкту: навчати комплексному підходу до здорового способу життя: надати батькам систему знань про взаємозв'язок раціонального харчування, фізичної активності, гігієни сну та психоемоційного стану; ознайомити із методами стресостійкості, техніками релаксації та правилами «цифрової гігієни» для збереження ментального здоров'я дитини; сприяти зближенню членів родини через спільне дозвілля, активні ігри та здорові ритуали; виховувати ставлення до здоров'я як до найвищої індивідуальної та соціальної цінності, що є фундаментом успішної самореалізації.

Завдання проєкту: сформувати здоров'язбережувальну культуру та педагогічну компетентність батьків, навички здорового способу життя, зокрема – власним прикладом через систему консультативного всеобучу; вивчення та поширення найкращого сімейного досвіду з фізичного розвитку дошкільників; знайомити батьків зі змістом та формами фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО; спільною роботою сприяти вихованню в дитини любові до спорту, здорового харчування та дотримання гігієни; забезпечити кожну родину «цифровим портфелем» матеріалів.

Умови реалізації проєкту: зацікавленість учасників проєкту в досягненні кінцевого результату, регулярність і систематичність роботи. Вихователі виступають у ролі фасилітаторів під час усіх форм роботи і організовують партнерську взаємодію, допомагаючи родинам бути активними

учасниками освітнього процесу. Усі практичні форми роботи батьки виконують вдома з дітьми за підтримки та інструкцій вихователів групи.

Для вирішення поставлених завдань був використаний наступний комплекс методів та форм роботи

1. Методи формування свідомості (Когнітивні)

Методи: візуалізації даних, перевернутого навчання», порівняльного аналізу, прийом «Сторітеллінг».

2. Методи активної взаємодії (Інтерактивні)

Методи: кейс-стаді (аналіз ситуацій), мікронавчання; дискусійна гойдалка: обговорення суперечливих тем, прийом «Мозковий штурм».

3. Стимулюючі та ігрові методи (Мотиваційні)

Методи: челенджів, «Трекера звичок»; прийом «Гейміфікація», «Публічне зобов'язання».

4. Практично-тренінгові методи (Діяльнісні)

Методи: майстер-класу, «Маленьких кроків»; вправи-релаксації, прийом «Фотозвіт-рефлексія».

5. Методи психологічної підтримки

Прийом «Валідація почуттів», метод афірмацій (позитивні установки на тиждень), групова терапія досвідом.

Етапи роботи над проєктом

I Етап: Підготовчий (Тиждень 1)

- Анкетування батьків «Профіль здоров'я нашої родини».
- Створення технічної бази.
- Розробка та публікація «Дорожньої карти» проєкту на 8 тижнів.

II Етап: Практичний марафон (Тижні 2–7)

- Інформаційні блоки: публікації постів, відео – порад, пам'яток, рекомендацій.
- Інтерактивні челенджі.
- Практичні завдання, спрямовані на виконання мети проєкту.

III Етап супроводу та моніторингу (протягом II етапу)

- Відстеження того, як батьки засвоюють матеріал.
- Зворотний зв'язок: збір фото/відео звітів від батьків про виконання практичних завдань.
- Проміжна рефлексія: Короткі опитування «Що сьогодні було найважчим/найцікавішим?».
- Корекція змісту.

IV. Етап: Підсумково - аналітичний (Тиждень 8)

- Оцінка успішності та закріплення результату.
- Підсумкове тестування.
- Підготовка звіту та публікація кращих кейсів.

Очікувані результати проєкту:

Для батьків:

- Сформованість культури здорового способу життя: батьки усвідомлюють здоров'я як сімейну цінність і стають активними рольовими моделями для своїх дітей.
- Підвищення компетентності: володіння практичними навичками складання збалансованого меню, вибору якісних продуктів та організації режиму дня.
- Психологічна стійкість: опанування технік саморегуляції, що веде до зниження рівня стресу та конфліктності в родині.
- Зміцнення стосунків між батьками та дітьми: покращення емоційного контакту завдяки спільній діяльності.

Для дітей:

- Позитивна динаміка здоров'я: зниження частоти сезонних захворювань та покращення показників фізичного розвитку.
- Нормалізація психоемоційного стану: покращення якості сну, зниження тривожності та проявів гіперактивності завдяки чіткому режиму.
- Сформованість базових культурно-гігієнічних навичок.
- Підвищення фізичної активності: природна потреба в щоденному русі, активних іграх та перебуванні на свіжому повітрі.

Для вихователів та закладу освіти:

- Партнерська взаємодія: створення дієвої моделі співпраці «садок - родина», де батьки є союзниками, а не просто спостерігачами.
- Методичний кейс: створення бази авторських матеріалів (гайдів, челенджів, сценаріїв).
- Позитивний імідж: підвищення рейтингу закладу освіти як сучасного центру розвитку, що турбується про комплексне благополуччя вихованців.
- Зниження професійного вигорання: отримання позитивного зворотного зв'язку від вдячних батьків та задоволення від реальних результатів праці.

ФОРМИ РОБОТИ В МЕЖАХ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ВСЕОБУЧУ

«Здорове харчування дітей» (II тиждень січня)

Інформаційні форми роботи:

1. Інфографічний дайджест: Регулярна розсилка у месенджери коротких, візуально оформлених фактів (наприклад: «Скільки цукру в дитячому йогурті?» або «Чим замінити цукерки?»).
2. Консультація «Здорова тарілка: харчування для міцних нервів».
<https://www.youtube.com/watch?v=wxnetIZRQY0>
3. Пам'ятка «ТОП-5 заміників цукру для малечі».
4. Буклети «Що має бути на дитячому столі щодня», «Здорова тарілка».
5. Чек – лист «ТОП -10 корисних перекусів». <https://dityinfo.com/dityache-harchuvannya/zdorove-harchuvannya-ditei-korisni-perekusi.html>
6. «Харчова неофобія»: консультація про те, чому діти відмовляються від нових продуктів і як з цим працювати.
<https://www.youtube.com/watch?v=FTF8UqALVHY>

Інтерактивні форми роботи:

1. Вікторина для батьків «Харчування: факти та вигадки».
2. Обговорення «Як залучити дитину до здорового харчування».

3. Дискусійний клуб «Харчові війни: як нагодувати малоїжку»: обмін батьківським досвідом, де кожен ділиться своїми перевіреними методами у форматі «питання-відповідь».

4. Кейс-стаді «Вихідний у супермаркеті»: розбір проблемних ситуацій (наприклад: «Дитина вимагає шоколадку на касі?»).

Практичні форми роботи:

1. Майстер-клас “ Приготуй здоровий перекус разом з дитиною ”.

2. Фото марафон “Корисний сніданок”. https://smachno.blog/perekusy-dlia-ditej/#google_vignette

3. Воркшоп «Читаємо етикетки разом».

<https://www.youtube.com/watch?v=fCH6eon6OLU>

4. Тренінг-дегустація «Сліпе тестування»: Батьки пробують корисні заміники (наприклад, чіпси з яблук проти картопляних). Рецепт-
<https://ukr.media/food/362212/>

5. Завдання тижня: Додавати овоч до кожної вечері.

Рухова активність і спорт у сім'ї (III тиждень січня)

Інформаційні форми роботи:

1. Інформаційний дайджест (через месенджери): щотижневі короткі поради "Рух тижня".

2. QR-бібліотека: добірка посилань на цікаві руханки, YouTube-канали з дитячою йогою або ритмікою. <https://www.youtube.com/@FreshMotion>
<https://www.youtube.com/watch?v=KzTAu1coONk>

3. Поради «Як сім'я може підтримати фізичну активність дітей».

4. Чек-лист: "Топ-5 активних ігор у квартирі".

5. Стенд-навігатор "Спорт у нашому місті": мапа з позначеними майданчиками нашого району.

Інтерактивні форми роботи:

1. Онлайн – челенж «Наша ранкова гімнастика» (фото).

2. Фото – Квест «Спортивний район: фотополювання».

3. Скарбничка порад: у форматі «батьки — батькам» у вайбер-групі на тему «Як з користю провести сімейний вечір».

4. Батьківський «Спортивний хаб» (дискусія) «Як відтягнути дитину від планшета» (лайфхаки).

Практичні форми роботи :

1. Майстер-клас з батьками «Спортивне обладнання з підручних засобів».
2. Конкурс на кращий спортивний куточок вдома (фото).
3. Завдання тижня: Пограти рухливу гру з дитиною у вечірні години.

Режим дня та здоровий сон (IV тиждень січня)

Інформаційні форми роботи:

1. Консультації для батьків "Гаджети для дитини: за і проти", «Чому важливо дотримуватися режиму дня: поради для батьків».
2. Пам'ятка «Ідеальний день дитини: сон, харчування, навчання, відпочинок».
3. Гайд «Вечірні ритуали для спокійного сну».

<https://vechir.media/5-vechirnih-rytualiv-dlya-micznogo-snu/>

4. Віртуальна виставка «Книжкова полиця перед сном» (рекомендовані казки та історії, що заспокоюють).

<https://derevo-kazok.org/vartovij-dvoh-svitiv-ukrayinska-narodna-kazka.html>

Інтерактивні форми роботи:

1. Міні – челендж «7 вечорів без хаосу».
2. Опитування «Скільки спить ваша дитина?».
3. Онлайн – кейс «Проблемні ситуації зі сном: шукаємо рішення разом».
4. Фото-колаж «Моя улюблена піжама» (фото).

Практичні форми роботи:

1. Практичні поради з релаксації перед сном: дихальні вправи, казко терапія.
2. Майстер-клас «Ритуал на добраніч»: виготовлення мішечків із заспокійливими травами (лаванда, м'ята).

<https://www.youtube.com/watch?v=YQhycwD78io>

3. Аудіотека «Тиха година» (запропонувати батькам плейлист з музикою релаксу, яку вони можуть використовувати вдома).

<https://www.youtube.com/watch?v=6tHY-NUw6j0> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=d303l7nlupA>

4. Завдання тижня: Прогулянка 30 хвилин з дитиною у вечірні години.

Психоемоційне благополуччя (І тиждень лютого)

Інформаційні форми роботи:

1. Рекомендації «Психологічний імунітет дитини: 5 сходинок стійкості».

2. Консультація «Емоційний інтелект, як навчити дитину розуміти свої почуття?». <https://www.youtube.com/watch?v=SrcGH6KlXL0>

3. Пам'ятка «Фізичне здоров'я в укритті та вдома».

4. Чек-лист «Маркери стресу»: перелік ознак, які сигналізують, що дитина перебуває в емоційній напрузі.

5. «Абетка емоцій»: серія карток про те, як проявляються базові емоції (радість, гнів, страх, сум) у дошкільнят.

6. Добірка «Мультфільми, що вчать співчувати»: перегляд з подальшим обговоренням. <https://www.youtube.com/watch?v=Fv0igHWtW8M>

Інтерактивні форми роботи:

1. Групова дискусія «Що робити, якщо дитина часто плаче чи знервована?»

2. Рольова гра «Як реагувати на емоції дитини».

3. Кейс-метод «Як би ви вчинили?» розбір реальних ситуацій.

4. Анкетування «Визначте рівень нервово – психологічного напруження вашої дитини».

Практичні форми роботи:

1. Практичні поради «Дихаємо разом»: вивчення дихальних вправ.

2. Тренінг «Емоції в долоньках»: навчання батьків спільним іграм із піском, водою або крупами для зняття тривожності.

3. Створення «Скринька радості».

4. Завдання тижня: «5 хвилин тільки для нас».

Профілактика захворювань і гігієна (ІІ тижень лютого)

Інформаційні форми роботи:

1. Консультація «Основні правила гігієни для дітей». <https://surl.li/rjwzjs>
2. Сан-просвіт бюлетень «Чисті ручки — здорові дітки»: візуальна інструкція правильного миття рук за стандартами ВООЗ.
3. Пам'ятка «Здоровий спосіб життя».

Інтерактивні форми роботи:

1. Групове обговорення «Міфи та факти про вакцинацію та гігієну».
2. Вікторина «Що робимо для профілактики хвороб?».
3. Створення сімейної газети «Ми - здоров'ятка» (опис сімейного рецепту здоров'я).
4. Анонімна скринька питань до медсестри: можливість поставити «незручні» запитання про гігієну. <https://surl.li/ckxumn>

Практичні форми роботи:

1. Майстер-клас «Мило своїми руками» (створення фігурного мила). <https://surl.li/gqszy>
 2. Практикум «Чистимо зуби правильно».
 3. Дослідницька лабораторія «Де ховаються мікроби?».
- <https://www.youtube.com/watch?v=uYYD8K6wQOw>

Формування корисних звичок з дитинства

(IV тижень лютого)

Інформаційні форми роботи:

1. Консультація «Як формується звичка та що на неї впливає».
2. Пам'ятка «10 корисних звичок для дітей».
3. Відео – підбірка руханок для всієї родини. <https://www.youtube.com/@FreshMotion>
4. Добірка «Казки про корисні звички» <https://www.youtube.com/watch?v=Gq2AB3ezEWg>

Інтерактивні форми роботи:

1. Аукціон ідей «Як заохотити без цукерок?».
2. Обговорення в групах «Як мотивувати дитину до корисних звичок».
3. Google - опитування «Мій стиль життя та здоров'я моєї дитини».

<https://forms.gle/TMqkF3e5m216W6Eq5>

Практичні форми роботи:

1. Створення «Таблиці звичок» для всієї родини.
2. Практичні завдання на формування звичок (ранкові ритуали, питний режим, гігієна).
3. Фото - челенж «Мої активні вихідні».
4. Підсумковий родинний проєкт «Дерево звичок» (фотозвіт).

Висновок. Реалізація 8-тижневого консультативного всеобучу у форматі інформаційного марафону стала ефективною платформою для трансформації освітньої взаємодії між закладом дошкільної освіти та родинами вихованців. Проєкт дозволив вийти за межі традиційного інформування та створити життєздатну екосистему, де здоров'я розглядається не як сукупність медичних показників, а як свідомий щоденний вибір і стиль життя. Більшість батьків вже відзначили перехід від стратегії «лікування хвороб» до стратегії «профілактики та зміцнення ресурсу».

Завдяки проєкту відбулася зміна харчових звичок: у раціоні більшості родин збільшилася частка цільних продуктів, а рівень споживання доданого цукру знизився завдяки використанню запропонованих альтернатив.

Реалізація проєкту допомогла досягти єдності вимог до режиму дня, що значно полегшує ранкову адаптацію дітей та їхню продуктивність протягом дня.

Використання інтерактивних методів дозволило зняти емоційну напругу та сформувані в батьків відчуття підтримки. Завдяки спільним активностям зміцнюються стосунки між батьками та дітьми та наповнюються позитивним змістом.

Для педагогічного колективу проєкт став інструментом професійного зростання. Сформований кейс методичних матеріалів (інфографіка, чек-листи,

вікторини) є універсальним ресурсом, який допоможе вихователям у їхній подальшій роботі.

Отже, проєкт «Здоров'я дитини: педагогічна підтримка та роль батьків» - це системна практико-орієнтована робота з батьками, яка дала реальні результати за відносно короткий термін (8 тижнів). Сформовані звички потребують постійної підтримки, проте вектор розвитку на побудову здорової нації через свідоме батьківство визначено вірно.

Література

1. Амосов М.М. Алгоритм здоров'я. Донецьк. Сталкер, 2002. 464с
2. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. М., Ф і С 2006 С. 64 - 72.
3. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. — К., 2021.
4. Закон України «Про дошкільну освіту», 2025.
5. Історичні аспекти, сучасний стан і перспективи розвитку системи дошкільної і початкової шкільної освіти: збірник науково-методичних праць/за заг.ред. О.О.Максимової, М.А.Федорової.- Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2014.-378с.
6. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.- К.: «Академ – видав», 2006.-456с.
7. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка/ В.О. Сухомлинський.- К.: Рад школа, 1978.-263с.
8. YouTube - https://www.youtube.com/watch?v=SHl_qHL1EXE
9. <https://www.instagram.com/reel/DTry8H0jS4I/>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=wxnetIZRQY0>
11. <https://dityinfo.com/dityache-harchuvannya/zdorove-harchuvannya-ditei-korisni-perekusi.html>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=FTF8UqAlVHY>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=fCH6eon6OLU>
14. <https://ukr.media/food/362212/>
15. <https://www.youtube.com/@FreshMotion>
16. <https://www.youtube.com/watch?v=KzTAu1coONk>

17. <https://vechir.media/5-vechirnih-rytualiv-dlya-micznogo-snu/>
18. <https://derevo-kazok.org/vartovij-dvoh-svitiv-ukrayinska-narodna-kazka.html>
19. <https://www.youtube.com/watch?v=YQhycwD78io>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=6tHY-NUw6j0>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=d303l7nlupA>
22. <https://www.youtube.com/watch?v=SrcGH6KlXL0>

2.3. Використання елементів пауерліфтингу для розвитку силових якостей учнів старших класів. *Юлія Мухаріна, Римма Багнюк, Ігор Котляров.*

Актуальність теми. Сучасний стан фізичного виховання учнів старших класів характеризується низкою проблем, серед яких особливо гостро постає питання недостатнього розвитку силових якостей підростаючого покоління [2; 5]. За даними численних досліджень, рівень фізичної підготовленості школярів, зокрема силової, за останнє десятиліття значно знизився, що негативно позначається на загальному стані здоров'я та функціональних можливостях організму молодих людей.

Одним із визначальних чинників цієї ситуації є зниження інтересу старшокласників до традиційних форм фізичного виховання. Зміст уроків фізичної культури у старших класах потребує оновлення відповідно до сучасних тенденцій розвитку фізкультурно-спортивної діяльності та інтересів учнівської молоді [1; 4]. Водночас, силова підготовка є важливим компонентом загальної фізичної підготовленості, необхідним для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я старшокласників.

Особливої значущості проблема силової підготовки набуває в контексті підготовки юнаків до служби у Збройних Силах України, де достатній рівень розвитку силових якостей є одним із ключових критеріїв фізичної готовності. Окрім того, в умовах воєнного стану фізична підготовленість молоді, зокрема силова витривалість, стає ще більш актуальною з огляду на потреби національної безпеки та обороноздатності країни.

Пауерліфтинг як вид спорту, що спрямований на розвиток максимальної сили у трьох базових вправах (присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станова тяга), привертає значний інтерес молоді [5; 6]. Елементи пауерліфтингу дозволяють ефективно впливати на розвиток усіх м'язових груп, сприяють формуванню правильної постави, зміцненню опорно-рухового апарату та підвищенню загальної фізичної працездатності [5; 6].

Водночас, питання впровадження елементів пауерліфтингу в навчальний процес з фізичної культури у старших класах залишається недостатньо вивченим. Більшість існуючих досліджень присвячені тренуванню спортсменів, тоді як методичні аспекти використання пауерліфтингу саме в умовах шкільних уроків фізичної культури потребують подальшого наукового обґрунтування.

Таким чином, дослідження можливостей використання елементів пауерліфтингу як засобу розвитку сили у старшокласників на уроках фізичної культури є актуальним завданням сучасної педагогічної науки.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та експериментальній перевірці методики розвитку силових якостей старшокласників засобами пауерліфтингу в умовах уроків фізичної культури, що враховує вікові особливості учнів та вимоги навчальної програми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми силової підготовки молоді та використання засобів пауерліфтингу у фізичному вихованні досліджувалися багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. Значний внесок у розвиток теорії та методики силової підготовки зробили Т. Ю. Круцевич, Л. П. Сергієнко, Б. М. Шиян та інші дослідники.

За даними Т. Круцевич [1; 2], силові якості є базовими у структурі фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Дослідниця підкреслює, що саме у період 15–17 років спостерігаються сенситивні періоди для розвитку максимальної та вибухової сили, що обумовлює доцільність цілеспрямованої силової підготовки старшокласників на уроках фізичної культури.

Л. Сергієнко [3] наголошує на необхідності диференційованого підходу до силової підготовки школярів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та рівня фізичного розвитку. На його думку, використання стандартизованих тестів силових якостей дозволяє об'єктивно оцінити ефективність запропонованих методик та коригувати навчальний процес відповідно до отриманих результатів.

Б. Шиян [4] у посібнику з теорії та методики фізичного виховання школярів розглядає особливості організації навчально-виховного процесу з фізичної культури у старших класах, наголошуючи на необхідності дотримання принципів доступності, послідовності та індивідуалізації при впровадженні нових засобів фізичного виховання. Науковець відзначає важливість урізноманітнення змісту уроків фізичної культури засобами популярних серед молоді видів рухової активності.

Дослідження Т. Suchomel, S. Nimphius та М. Stone [5] присвячені аналізу значення м'язової сили для спортивних результатів. Вчені доводять, що більший рівень м'язової сили суттєво покращує здатність виконувати загальноспортивні навички, зокрема стрибки, спринт та зміни напрямку руху, а також знижує ризик травматизму.

У подальшій роботі Т. Suchomel та співавтори [6] детально розглядають фізіологічні характеристики та тренувальні аспекти, що впливають на розвиток м'язової сили. Автори обґрунтовують ефективність білатеральних тренувань, ексцентричного навантаження та тренувань зі змінним опором для досягнення комплексних адаптацій силових якостей. Зазначається, що систематичні заняття з обтяженнями під кваліфікованим наглядом є безпечними для підлітків.

Т. Suchomel та співавтори [7] також досліджують методи моніторингу та регулювання інтенсивності силового тренування, що є особливо важливим для роботи з учнями старших класів. Серед рекомендованих методів – лінійне навантаження та зони повторного максимуму, які є найбільш доцільними для початківців.

Г. Haff та N. Triplett [8] у фундаментальному виданні з силового тренування та кондиціонування детально описують методику виконання базових вправ пауерліфтингу, біомеханічні аспекти рухів та принципи програмування тренувального навантаження. Автори наголошують на необхідності поступового навчання техніці рухів, починаючи з мінімальних обтяжень, що є особливо важливим для роботи з учнями старших класів.

Таким чином, аналіз наукових джерел підтверджує доцільність використання елементів пауерліфтингу у фізичному вихованні старшокласників. Проте існує потреба в розробці конкретних методик впровадження засобів пауерліфтингу в умови уроків фізичної культури, що й зумовило проведення даного дослідження.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначення ефективності використання елементів пауерліфтингу як засобу розвитку силових якостей старшокласників на уроках фізичної культури.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми силової підготовки старшокласників;
- розробити методику розвитку силових якостей засобами пауерліфтингу для уроків фізичної культури у старших класах;
- експериментально перевірити ефективність розробленої методики;
- проаналізувати динаміку показників силової підготовленості та мотивації старшокласників.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що впровадження елементів пауерліфтингу на уроках фізичної культури сприятиме статистично значущому покращенню показників силових якостей та підвищенню мотивації старшокласників до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня–грудня 2025–2026 навчального року. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, тестування силової підготовленості, анкетування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики [3; 4].

Педагогічний експеримент проводився на базі комунального закладу загальної середньої освіти м. Рівне. У дослідженні взяли участь 23 учні 10–11 класів віком 15–17 років, які були розподілені на дві групи: експериментальну

(ЕГ, n=12) та контрольну (КГ, n=11). В ЕГ було 7 юнаків та 5 дівчат, у КГ – 6 юнаків та 5 дівчат. Усі учасники належали до основної медичної групи та не мали протипоказань до занять фізичною культурою з використанням обтяжень.

Учні контрольної групи займалися за стандартною програмою фізичного виховання. Учні експериментальної групи на уроках фізичної культури (двічі на тиждень по 45 хвилин) додатково виконували комплекси вправ з елементами пауерліфтингу, що замінювали частину традиційного змісту силових підготовки.

Розроблена методика передбачала поетапне впровадження елементів пауерліфтингу. На першому етапі (перші 4 тижні) основна увага приділялася вивченню техніки виконання базових вправ: присідання, жиму лежачи та станової тяги. Обтяження на цьому етапі були мінімальними (порожній гриф або 30–40% від одноразового максимуму), що відповідає рекомендаціям G. Haff та N. Triplett [8] щодо навчання техніці силових вправ.

На другому етапі (5–8 тижні) відбувалося поступове збільшення навантаження до 50–65% від одноразового максимуму. Кількість повторень у підході становила 8–12, що, за даними Т. Suchomei та співавторів [6], є оптимальним для розвитку силових витривалості та загальної сили у підлітків. Окрім базових вправ, використовувалися допоміжні: відтискання від підлоги та на брусах, підтягування на перекладині, гіперекстензія, вправи з гантелями.

На третьому етапі (9–12 тижні) навантаження досягало 65–80% від одноразового максимуму при кількості повторень 5–8 у підході. Цей етап був спрямований на розвиток максимальної сили та силових витривалості [7; 8]. Кожне заняття включало 3–4 базові вправи та 2–3 допоміжні, загальний обсяг силових робіт на уроці становив 20–25 хвилин.

Важливою складовою методики було дотримання принципів безпеки: обов'язкова розминка тривалістю 8–10 хвилин, страховка під час виконання вправ зі штангою, індивідуальний контроль техніки рухів, адекватне

дозування навантаження відповідно до рівня підготовленості кожного учня [2; 4].

Для оцінки ефективності розробленої методики використовувалася батарея тестів силової підготовленості [1; 4]:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – оцінка силової витривалості м'язів плечового пояса;
- підтягування на перекладині (юнаки) / вис на зігнутих руках (дівчата)
- оцінка відносної сили;
- присідання за 30 секунд (кількість разів) – оцінка силової витривалості м'язів нижніх кінцівок;
- піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд (кількість разів)
- оцінка силової витривалості м'язів черевного пресу;
- станова тяга (% від маси тіла) – оцінка загальної сили.

Рівень мотивації визначався за допомогою анкетування, що дозволяло оцінити інтерес учнів до занять фізичними вправами, ставлення до силових тренувань та бажання продовжувати силову підготовку [1]. Статистична достовірність результатів визначалася за допомогою t-критерію Ст'юдента при рівні значущості $p < 0,05$ [3].

Таблиця 1. Результати вхідного тестування силової підготовленості учнів

Тест	ЕГ юнаки (n=7)	ЕГ Дівчата (n=5)	КГ юнаки (n=6)	КГ дівчата (n=5)
Згинання рук в упорі лежачи (разів)	23,8±4,4	11,6±3,6	24,2±4,8	12,0±3,4
Підтягування/ вис (разів / с)	8,2±2,8	13,8±5,0	8,4±2,6	14,2±4,8
Присідання за 30 с (разів)	22,4±3,6	19,2±3,2	22,0±3,4	19,6±3,0

Піднімання тулуба за 30 с (разів)	20,6±3,4	17,4±3,0	20,2±3,2	17,8±2,8
Станова тяга (% від маси тіла)	81,6±11,2	57,4±8,6	82,2±10,8	58,0±9,0

Результати вхідного тестування (табл. 1) засвідчили, що на початку експерименту рівень силових підготовленості учнів обох груп був приблизно однаковим, що підтверджується відсутністю статистично достовірних відмінностей між показниками ЕГ та КГ ($p > 0,05$). Загалом рівень силових підготовленості учнів відповідав середньому рівню за нормативами навчальної програми [1].

Після завершення 12-тижневого педагогічного експерименту було проведено повторне тестування силових підготовленості учнів обох груп.

Таблиця 2. Результати підсумкового тестування силових підготовленості учнів

Тест	ЕГ юнаки (n=7)	ЕГ дівчата (n=5)	КГ юнаки (n=6)	КГ дівчата (n=5)
Згинання рук в упорі лежачи (разів)	31,8±4,2*	16,8±3,4*	26,4±4,6	13,6±3,2
Підтягування/ вис (разів / с)	12,4±2,6*	21,2±4,6*	9,6±2,4	16,4±4,6
Присідання за 30 с (разів)	28,0±3,4*	23,8±3,0*	23,6±3,2	21,0±2,8
Піднімання тулуба за 30 с (разів)	25,8±3,2*	22,0±2,8*	21,8±3,0	19,2±2,6

Станова тяга (% від маси тіла)	103,2±10,4*	71,6±8,0*	87,0±10,6	61,4±8,6

*Примітка: * – різниця статистично достовірна порівняно з вхідними показниками ($p < 0,05$)*

Результати підсумкового тестування (табл. 2) свідчать про суттєве покращення всіх показників силової підготовленості учнів експериментальної групи. Так, кількість згинань рук в упорі лежачи у юнаків ЕГ зросла на 33,6% (з 23,8 до 31,8 разів), тоді як у юнаків КГ приріст становив лише 9,1%. У дівчат ЕГ цей показник збільшився на 44,8% (з 11,6 до 16,8 разів), у КГ – на 13,3%.

Найбільш виражені зміни зафіксовано у показнику підтягування на перекладині у юнаків ЕГ, де приріст становив 51,2% (з 8,2 до 12,4 разів), та у показнику станової тяги – приріст 26,5% у юнаків ЕГ (з 81,6 до 103,2% від маси тіла). Ці результати підтверджують високу ефективність засобів пауерліфтингу для розвитку загальної сили, що узгоджується з даними Т. Suchomel та співавторів [5; 6] про роль базових багатосуглобових вправ у розвитку силових якостей.

Таблиця 3. Порівняльний аналіз приросту показників силової підготовленості (%)

Тест	ЕГ юнаки	ЕГ дівчата	КГ юнаки	КГ дівчата
Згинання рук в упорі лежачи	+33,6*	+44,8*	+9,1	+13,3
Підтягування / вис	+51,2*	+53,6*	+14,3	+15,5
Присідання за 30 с	+25,0*	+24,0*	+7,3	+7,1
Піднімання тулуба за 30 с	+25,2*	+26,4*	+7,9	+7,9
Станова тяга	+26,5*	+24,7*	+5,8	+5,9

*Примітка: * – різниця між ЕГ та КГ статистично достовірна ($p < 0,05$)*

Порівняльний аналіз динаміки показників (табл. 3) наочно демонструє суттєву перевагу експериментальної методики над традиційним підходом. Середній приріст показників у юнаків ЕГ становив 32,3%, тоді як у юнаків КГ – лише 8,9%. У дівчат ЕГ середній приріст досяг 34,7%, у дівчат КГ – 9,9%. Отримані дані підтверджують високу ефективність засобів пауерліфтингу для розвитку силових якостей старшокласників, що узгоджується з результатами досліджень Т. Suchomel та співавторів [5; 6].

Таблиця 4. Динаміка рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою

Рівень мотивації	ЕГ до (%)	ЕГ після (%)	КГ до (%)	КГ після (%)
Високий	16,7	41,7	18,2	27,3
Середній	41,7	41,7	45,4	45,4
Низький	41,7	16,7	36,4	27,3

Результати анкетування (табл. 4) свідчать про значне підвищення мотивації учнів ЕГ до занять фізичною культурою. Кількість учнів із високим рівнем мотивації в ЕГ зросла з 16,7% до 41,7%, тоді як у КГ – лише з 18,2% до 27,3%. Водночас кількість учнів із низьким рівнем мотивації в ЕГ зменшилася більш ніж удвічі (з 41,7% до 16,7%), у КГ – з 36,4% до 27,3%. Ці результати підтверджують думку Б. Шияна [4] про те, що впровадження нетрадиційних засобів фізичного виховання, зокрема елементів силових видів спорту, сприяє суттєвому підвищенню мотивації учнів.

Під час педагогічного спостереження було відзначено, що учні експериментальної групи проявляли значно більший інтерес до занять, активніше виконували завдання та демонстрували вищий рівень самодисципліни. 58% учнів ЕГ висловили бажання продовжити самостійні заняття силовими вправами поза межами шкільних уроків, що свідчить про формування стійкої мотивації до систематичної фізичної активності [4; 5].

Окрім кількісних показників силової підготовленості, педагогічне спостереження дозволило зафіксувати ряд якісних змін. У старшокласників ЕГ покращилася постава, зросла впевненість у власних силах, підвищився загальний тонус та працездатність протягом навчального дня. Ці спостереження корелюють із даними Т. SuchomeI та співавторів [5] та Л. Сергієнка [3] про комплексний позитивний вплив силових тренувань на фізичний та психоемоційний стан підлітків.

Слід також зазначити, що протягом усього періоду експерименту не було зафіксовано жодного випадку травмування учнів, що підтверджує безпечність запропонованої методики за умови дотримання правильної техніки виконання вправ та адекватного дозування навантаження [7; 8]. Це є важливим аргументом на користь можливості впровадження елементів пауерліфтингу у шкільну програму фізичного виховання.

Аналіз гендерних особливостей розвитку силових якостей засвідчив, що дівчата ЕГ продемонстрували дещо вищий відносний приріст порівняно з юнаками у більшості тестів. Зокрема, приріст у тесті на згинання рук в упорі лежачи у дівчат ЕГ становив 44,8% проти 33,6% у юнаків, а у тесті на вис на зігнутих руках – 53,6% проти 51,2% у підтягуванні. Це може бути пояснено нижчим вихідним рівнем силової підготовленості дівчат та, відповідно, більшим резервом для покращення. Подібні закономірності описані у дослідженнях Т. Круцевич [1] та Б. Шияна [7], які відзначають більшу чутливість організму дівчат до силових навантажень у період 15–17 років.

Важливим аспектом дослідження є аналіз динаміки показника станової тяги, який є інтегральним показником загальної сили організму. У юнаків ЕГ цей показник зріс із 81,6% до 103,2% від маси тіла, тобто наприкінці експерименту юнаки в середньому могли виконати станову тягу з вагою, що перевищує їхню власну масу тіла. У дівчат ЕГ станова тяга зросла з 57,4% до 71,6% від маси тіла. Ці результати свідчать про значний розвиток не лише силових якостей, а й міжм'язової координації, стабільності корпусу та

зміцнення опорно-рухового апарату, що підтверджується даними G. Haff та N. Triplett [8].

Варто зазначити, що показники контрольної групи також продемонстрували певний приріст (у межах 5,8–15,5%), що є природним результатом систематичних занять фізичною культурою за стандартною програмою [2; 5]. Проте цей приріст був статистично значуще нижчим порівняно з результатами ЕГ, що підтверджує додатковий ефект саме засобів пауерліфтингу.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що використання елементів пауерліфтингу на уроках фізичної культури є ефективним засобом розвитку силових якостей старшокласників. Розроблена методика забезпечує значно вищий приріст показників силової підготовленості порівняно з традиційним підходом, при цьому сприяючи підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою та формуванню навичок здорового способу життя. Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої методики вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти для оптимізації силової підготовки старшокласників [2; 4; 6].

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність використання елементів пауерліфтингу як засобу розвитку силових якостей старшокласників на уроках фізичної культури.

1. Аналіз науково-методичної літератури [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8] підтвердив доцільність використання засобів пауерліфтингу у фізичному вихованні старшокласників. Силові якості є базовими у структурі фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, а елементи пауерліфтингу забезпечують ефективний та безпечний розвиток усіх основних м'язових груп.

2. Розроблена методика поетапного впровадження елементів пауерліфтингу на уроках фізичної культури передбачає послідовне вивчення техніки базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) та поступове

збільшення навантаження від 30–40% до 65–80% від одноразового максимуму протягом 12 тижнів.

3. Середній приріст показників силової підготовленості в ЕГ становив 32,3% у юнаків та 34,7% у дівчат, тоді як у КГ – лише 8,9% та 9,9% відповідно ($p < 0,05$). Найбільш виражені зміни зафіксовано у показниках підтягування (+51,2% у юнаків ЕГ) та згинання рук в упорі лежачи (+44,8% у дівчат ЕГ).

4. Кількість учнів ЕГ із високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою зросла з 16,7% до 41,7%, а з низьким – зменшилася з 41,7% до 16,7%. 58% учнів ЕГ висловили бажання продовжувати самостійні силові тренування.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих ефектів застосування елементів пауерліфтингу на уроках фізичної культури, розробці диференційованих програм силової підготовки для учнів різного рівня фізичної підготовленості, а також дослідженні впливу засобів пауерліфтингу на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем старшокласників. Додатково доцільно дослідити можливості інтеграції елементів пауерліфтингу з іншими засобами фізичного виховання, зокрема кросфітом та функціональним тренуванням.

Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання закладів загальної середньої освіти для підвищення ефективності силової підготовки старшокласників на уроках фізичної культури.

Література:

1. Круцевич Т. Ю., Холодова О. С., Кривчикова О. Д., Марченко О. Ю. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Київ: ФОП Домбровська Я. М., 2021. 120 с.

2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. у 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: Олімпійська література, 2017. 448 с.

3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.
5. Suchomel T. J., Nimphius S., Stone M. H. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 2016, Vol. 46(10), P. 1419–1449.
6. Suchomel T. J., Nimphius S., Bellon C. R., Stone M. H. The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Medicine*, 2018, Vol. 48(4), P. 765–785.
7. Suchomel T. J., Nimphius S., Bellon C. R., Hornsby W. G., Stone M. H. Training for muscular strength: methods for monitoring and adjusting training intensity. *Sports Medicine*, 2021, Vol. 51(10), P. 2051–2066.
8. Haff G. G., Triplett N. T. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. 752 p.

2.4. Цифрові технології як засіб формування мотивації школярів до занять футболом у системі фізичного виховання. *Юлія Мусхаріна, Даниїл Олексієнко, Олександр Холодний.*

Актуальність теми. Процес цифровізації освіти, що активно розвивається в Україні та світі, суттєво трансформує підходи до організації навчання з усіх дисциплін, зокрема й фізичної культури. Сучасні учні є представниками покоління «digital natives» — вони зростають в оточенні цифрових пристроїв, мобільних додатків та інтернет-середовища, що формує специфічні особливості їхнього сприйняття інформації та мотивації до навчальної діяльності [3; 5]. Водночас рівень рухової активності підлітків продовжує знижуватися, що негативно впливає на їхній фізичний розвиток і стан здоров'я [1; 7].

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед школярів, який має значний потенціал для залучення учнів до систематичної фізичної активності. Проте традиційні методики навчання футболу не завжди враховують особливості сприйняття та мотиваційні механізми сучасних підлітків, що призводить до зниження їхнього інтересу до занять [2; 7]. Інтеграція цифрових технологій у процес навчання футболу може стати ефективним засобом подолання мотиваційного дефіциту, оскільки дозволяє поєднати звичне для учнів цифрове середовище із руховою активністю.

Серед перспективних напрямів використання цифрових технологій у фізичному вихованні дослідники виділяють: мобільні фітнес-додатки для відстеження фізичної активності, відеоаналіз техніки виконання рухових дій, електронні щоденники тренувань, інтерактивні платформи для теоретичної підготовки та гейміфіковані системи мотивації [3; 5; 6]. Ці інструменти дозволяють персоналізувати навчальний процес, забезпечити зворотний зв'язок у реальному часі та підвищити залученість учнів до занять.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах сучасних викликів, пов'язаних із наслідками пандемії COVID-19, переходом на змішані форми навчання та необхідністю забезпечення рухової активності школярів в умовах

обмежень воєнного часу. Цифрові технології надають можливість підтримувати мотивацію учнів до занять футболом навіть у період дистанційного навчання та обмеженого доступу до спортивної інфраструктури [5; 8].

Практична значущість дослідження полягає в розробці та експериментальній апробації методики використання цифрових технологій для підвищення мотивації учнів до занять футболом, яка може бути впроваджена у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Розроблена методика не потребує дорогого обладнання - достатньо наявності смартфонів учнів та безкоштовних мобільних додатків.

Наукова новизна дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності інтеграції цифрових технологій (мобільних додатків, відеоаналізу, електронних щоденників та інтерактивних платформ) у процес навчання футболу для формування стійкої мотивації школярів 7–9 класів до систематичної рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема використання цифрових технологій у фізичному вихованні школярів активно досліджується вітчизняними та зарубіжними науковцями. Теоретичні основи фізичного виховання та його модернізації розкриті у працях Н. Сороколіт, Т. Воронцової, О. Гульки та інших вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Н. Сороколіт [5] досліджує шляхи впровадження інформаційно-комунікативної компетентності у фізичне виховання школярів. Дослідниця наголошує, що цифрові інструменти мають стати невід'ємною складовою сучасного уроку фізичної культури, оскільки дозволяють підвищити мотивацію учнів, індивідуалізувати навчальний процес та забезпечити ефективний зворотний зв'язок.

Т. Воронцова та В. Пономаренко [1] у навчально-методичному посібнику розкривають систему застосування цифрових засобів на уроках фізичної культури. Автори обґрунтовують практичні рекомендації щодо використання мобільних додатків, відеозйомки та електронних платформ для

підвищення ефективності навчального процесу та об'єктивного контролю за динамікою фізичної підготовленості учнів.

F. Gil-Espinosa, A. Nielsen-Rodríguez та колеги [7] здійснили комплексне дослідження ефективності мобільних додатків для підвищення фізичної активності школярів. Автори встановили, що додатки з функціями відстеження активності, елементами соціальної взаємодії та зворотного зв'язку найбільш ефективно впливають на мотивацію підлітків до систематичних занять.

V. Arufe-Giráldez, A. Sanmiguel-Rodríguez та співавтори [6] провели систематичний огляд досліджень гейміфікації у фізичному вихованні. Науковці встановили, що переважна більшість досліджень підтверджує позитивний вплив ігрових елементів — балів, рейтингів, нагород — на мотивацію учнів до фізичної активності. Гейміфіковані підходи сприяють підвищенню залученості та формуванню позитивного ставлення до занять.

О. Мостецька та Г. Лаврін [3] досліджували застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання та встановили, що використання фітнес-трекерів та мобільних додатків суттєво підвищує зацікавленість учнів у відстеженні власних фізичних показників. Автори наголошують, що візуальний зворотний зв'язок є потужним мотиваційним інструментом, який формує усвідомлене ставлення до фізичної підготовки.

О. Гулька та С. Кардаш [2] досліджували застосування мобільних додатків для реєстрації показників фізичного стану під час занять учнів фізичними вправами. Їхні результати свідчать, що систематичне використання додатків для фіксації результатів та самоконтролю сприяє підвищенню усвідомленості учнів щодо власного фізичного стану та формує відповідальне ставлення до тренувань.

C. Knoke, A. Woll та I. Wagner [8] провели систематичний огляд досліджень просування здоров'я у фізичному вихованні за допомогою цифрових медіа. Науковці встановили, що цифрові інструменти ефективно

сприяють підвищенню фізичної активності та формуванню стійкої мотивації до занять, особливо при поєднанні з традиційними методами.

О. Несен [4] розробив практичні рекомендації щодо використання цифрових платформ та застосунків для активізації рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури, зокрема в умовах дистанційного та змішаного навчання. Автор підкреслює значення електронних щоденників та інтерактивних завдань для безперервності навчального процесу.

Разом із тим, попри значну кількість досліджень окремих аспектів цифровізації фізичного виховання, питання комплексного використання цифрових технологій для підвищення мотивації учнів до занять футболом у закладах загальної середньої освіти залишається недостатньо вивченим. Більшість досліджень зосереджені на загальних аспектах фізичної активності, тоді як специфіка конкретних видів спорту, зокрема футболу, потребує окремого вивчення [2; 6; 7]. Це зумовлює доцільність проведення даного дослідження.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є експериментальне обґрунтування ефективності використання цифрових технологій як засобу формування мотивації учнів 7–9 класів до занять футболом у системі фізичного виховання. Відповідно до мети визначено такі завдання:

- проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні;
- розробити та впровадити методику навчання футболу з інтеграцією цифрових технологій;
- дослідити вплив експериментальної методики на фізичну та техніко-тактичну підготовленість учнів;
- проаналізувати динаміку мотивації школярів до занять футболом та фізичною культурою загалом.

Гіпотеза дослідження: інтеграція цифрових технологій (мобільних додатків, відеоаналізу техніки, електронних щоденників та інтерактивних

платформ) у процес навчання футболу сприятиме підвищенню рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості та формуванню стійкої мотивації школярів 7–9 класів до систематичних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось протягом вересня – грудня 2025–2026 навчального року на базі закладів загальної середньої освіти м. Кропивницький. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості, педагогічний експеримент і методи математичної статистики [1; 4; 5].

У дослідженні взяли участь 33 учні 7–9 класів віком 13–15 років, серед яких 20 хлопців та 13 дівчат. Усі учасники належали до основної медичної групи здоров'я та мали допуск лікаря до занять фізичною культурою. Батьки всіх учасників надали письмову інформовану згоду на участь дітей у дослідженні.

Учнів було розподілено на дві групи: експериментальну (ЕГ, n=17) та контрольну (КГ, n=16). Розподіл здійснювався з урахуванням статевого складу, віку та початкового рівня підготовленості для забезпечення однорідності груп. Учні КГ навчалися футболу за стандартною програмою фізичного виховання. Учні ЕГ опановували футбол за авторською методикою з інтеграцією цифрових технологій.

Загальний обсяг навчального навантаження для обох груп був однаковим — 3 уроки на тиждень по 45 хвилин, з яких модуль футболу становив 2 уроки на тиждень. Різниця між групами полягала виключно у методичних підходах: в ЕГ частина навчального часу (10–15 хвилин на кожному занятті) відводилась на роботу з цифровими інструментами, тоді як у КГ цей час заповнювався традиційними формами роботи [4; 5].

Розроблена методика передбачала використання чотирьох основних цифрових інструментів [3; 6; 8]:

1) Мобільні фітнес-додатки (Strava, Nike Run Club) — використовувались для відстеження обсягу рухової активності учнів під час та поза уроками. Учні ЕГ фіксували кількість пройдених кроків, дистанцію бігу, тривалість активних тренувань. Система рейтингів та досягнень (badges) в додатках створювала елемент гейміфікації та здорової конкуренції [3; 6];

2) Відеоаналіз техніки рухових дій — під час занять здійснювалась відеозйомка виконання учнями технічних елементів футболу (удари по м'ячу, ведення, передачі) за допомогою смартфонів. Записи аналізувались за допомогою безкоштовного додатку Coach's Eye зі сповільненим відтворенням та покадровим розбором. Учні мали змогу порівняти власну техніку з еталонним виконанням та відстежити прогрес [2; 3];

3) Електронний щоденник фізичної активності (Google Forms + Google Sheets) — кожен учень ЕГ щотижня заповнював коротку електронну форму, фіксуючи обсяг самостійних занять, самопочуття, рівень мотивації та особисті цілі. Дані автоматично візуалізувались у вигляді графіків, що дозволяло учням бачити динаміку власного прогресу [8];

4) Інтерактивна онлайн-платформа (Google Classroom) — використовувалась для розміщення навчальних матеріалів із футболу (правила, тактичні схеми, відеоуроки від професійних тренерів), проведення тематичних вікторин та організації обговорень. Платформа забезпечувала безперервність навчального процесу та підтримку мотивації у міжурочний час [5; 8].

Важливою методичною умовою була добровільність використання цифрових інструментів: учні не примушувались до їхнього застосування, а поступово залучались через систему заохочень та позитивного зворотного зв'язку. Це узгоджується з рекомендаціями V. Arufe-Giráldez та колег [6], які наголошують на важливості автономії учнів у використанні цифрових інструментів для підтримки внутрішньої мотивації.

Тестування фізичної підготовленості здійснювалось на початку та наприкінці експерименту за стандартизованими тестами [1; 5]:

- біг 30 м з високого старту (швидкісні якості);
- човниковий біг 4×9 м (спритність та координація);
- стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості);
- біг 1000 м (загальна витривалість).

Техніко-тактична підготовленість з футболу оцінювалась за допомогою контрольних вправ [2]: ведення м'яча 30 м (с); жонглювання м'ячем (кількість разів за 60 с); удар на точність (кількість влучень із 10 спроб); передачі м'яча у парах на відстані 15 м (кількість точних передач із 10 спроб).

Мотивація до занять футболом та фізичною культурою загалом оцінювалась за модифікованою анкетною, яка включала 15 запитань, розподілених за трьома шкалами: інтерес до занять, самоефективність (впевненість у власних можливостях) та орієнтація на досягнення. Рівень мотивації визначався як високий, середній або низький. Статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок при рівні значущості $p < 0,05$ [4].

На констатувальному етапі експерименту проведено вхідне тестування, результати якого підтвердили однорідність сформованих груп ($p > 0,05$ за всіма показниками).

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості учнів на початку експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Тест	ЕГ (n=17)	КГ (n=16)	t	p
Біг 30 м (с)	5,86±0,48	5,90±0,46	0,26	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,44±0,76	11,52±0,72	0,33	>0,05
Стрибок у довжину (см)	170,2±16,4	168,8±15,8	0,27	>0,05
Біг 1000 м (хв:с)	4:52±0:24	4:56±0:22	0,30	>0,05

Дані таблиці 1 свідчать, що на початку експерименту показники фізичної підготовленості учнів обох груп були статистично однорідними ($p > 0,05$ за всіма тестами), що підтверджує коректність розподілу на групи.

Таблиця 2. Показники техніко-тактичної підготовленості з футболу на початку експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Тест	ЕГ (n=17)	КГ (n=16)	t	p
Ведення м'яча 30 м (с)	7,84±0,92	7,92±0,88	0,27	>0,05
Жонглювання (разів/60 с)	8,4±4,6	8,0±4,4	0,28	>0,05
Удар на точність (із 10)	3,2±1,4	3,0±1,6	0,42	>0,05
Точні передачі (із 10)	4,6±1,8	4,4±1,6	0,36	>0,05

Результати вхідного тестування техніко-тактичної підготовленості (табл. 2) також не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що свідчить про порівнянність їхнього початкового рівня володіння технічними елементами футболу.

Після завершення 12-тижневого формувального етапу проведено підсумкове тестування. Результати фізичної підготовленості подано у таблиці 3.

Таблиця 3. Показники фізичної підготовленості учнів після експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Тест	ЕГ (n=17)	КГ (n=16)	t	p
Біг 30 м (с)	5,62±0,44	5,78±0,44	1,14	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,72±0,68	11,22±0,70	2,25	<0,05

Стрибок у довжину (см)	182,6±15,2	174,4±15,4	1,66	>0,05
Біг 1000 м (хв:с)	4:28±0:20	4:44±0:22	2,18	<0,05

Аналіз підсумкових результатів (табл. 3) виявив достовірні відмінності між групами за показниками спритності (човниковий біг: $t=2,25$; $p<0,05$) та загальної витривалості (біг 1000 м: $t=2,18$; $p<0,05$). Покращення спритності в ЕГ на 6,3% (з $11,44\pm0,76$ до $10,72\pm0,68$ с) порівняно з 2,6% у КГ пояснюється активним використанням ігрових вправ із гейміфікованими завданнями, які стимулювали високу інтенсивність рухової діяльності [2; 6]. Покращення витривалості в ЕГ на 8,2% пов'язане з тим, що учні ЕГ завдяки мобільним додаткам значно збільшили обсяг самостійної рухової активності поза уроками [3; 6].

Таблиця 4. Показники техніко-тактичної підготовленості з футболу після експерименту ($\bar{X}\pm S$)

Тест	ЕГ (n=17)	КГ (n=16)	t	p
Ведення м'яча 30 м (с)	6,92±0,78	7,48±0,84	2,13	<0,05
Жонглювання (разів/60 с)	16,2±5,4	11,4±4,8	2,92	<0,01
Удар на точність (із 10)	5,8±1,2	4,2±1,4	3,78	<0,01
Точні передачі (із 10)	7,0±1,4	5,6±1,6	2,88	<0,01

Особливо виразні відмінності зафіксовано у показниках техніко-тактичної підготовленості (табл. 4). За всіма чотирма тестами учні ЕГ достовірно перевершили учнів КГ. Найбільш вражаючий приріст зафіксовано за показником жонглювання м'ячем: в ЕГ результат зріс на 92,9% (з $8,4\pm4,6$ до

16,2±5,4 разів/60 с), у КГ — на 42,5% ($t=2,92$; $p<0,01$). Показник точності ударів у ЕГ покращився на 81,3% (з 3,2 до 5,8 із 10), у КГ — на 40,0% ($t=3,78$; $p<0,01$) [2; 3].

Значне покращення техніко-тактичних показників в ЕГ зумовлене систематичним використанням відеоаналізу: учні мали змогу бачити власні помилки, порівнювати свою техніку з еталонним виконанням та цілеспрямовано працювати над усуненням недоліків. Як зазначають О. Мостецька та Г. Лаврін [3], візуальний зворотний зв'язок є надзвичайно потужним інструментом навчання рухових дій, оскільки дозволяє задіяти зорову пам'ять та сформувати точний руховий образ вправи. Крім того, дослідження О. Гульки та С. Кардаша [2] підтверджують, що використання мобільних додатків для фіксації результатів підвищує усвідомленість учнів та формує навички самоконтролю.

Додатковим фактором покращення техніко-тактичних показників стала підвищена мотивація учнів ЕГ до самостійних тренувань. За даними електронних щоденників, учні ЕГ додатково займались футболом у середньому 2,4 рази на тиждень по 35–40 хвилин поза уроками (проти 0,8 разів у КГ), що значно збільшило загальний обсяг рухової практики [6; 8].

Цей факт заслуговує окремої уваги, оскільки свідчить про формування внутрішньої мотивації до самостійних занять — одного з найважливіших результатів фізичного виховання. Електронні щоденники, виступаючи інструментом самомоніторингу, сприяли розвитку в учнів навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного фізичного розвитку. Учні, які регулярно фіксували свою активність, демонстрували значно вищий рівень самодисципліни та цілеспрямованості [3; 5; 8].

Також варто відзначити роль інтерактивної платформи Google Classroom у підтримці мотивації в міжурочний час. Аналіз активності учнів на платформі показав, що 76,5% учнів ЕГ регулярно переглядали навчальні матеріали, брали участь у тематичних вікторинах та коментували відеозаписи тренувань. Це свідчить про те, що цифрові інструменти дозволяють

розширити навчальний процес за межі уроку та забезпечити безперервність формування інтересу до футболу [7; 8]. Зазначимо, що найбільшою популярністю серед учнів користувались відеоматеріали з аналізом тактичних дій професійних футболістів та інтерактивні завдання з елементами гейміфікації.

Таблиця 5. Динаміка мотивації учнів до занять футболом та фізичною культурою (%)

Рівень мотивації	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Високий	17,6	52,9	18,8	25,0
Середній	47,1	41,2	43,8	50,0
Низький	35,3	5,9	37,5	25,0

Результати анкетування (табл. 5) підтвердили високу мотиваційну ефективність розробленої методики. Частка учнів із високим рівнем мотивації в ЕГ зросла втричі — з 17,6% до 52,9%, а з низьким рівнем зменшилась із 35,3% до 5,9%. У КГ зміни були значно менш вираженими: високий рівень зріс із 18,8% до 25,0%, низький знизився з 37,5% до 25,0% [6; 7].

Аналіз відповідей за шкалами анкети показав, що найбільші позитивні зміни в ЕГ відбулися за шкалою самоефективності (+42,3%) та інтересу до занять (+38,7%). Це узгоджується з теоретичними положеннями V. Arufe-Giráldez та колег [6] про те, що цифрові інструменти з персоналізованим зворотним зв'язком найбільш ефективно впливають саме на відчуття компетентності та інтерес до діяльності.

Педагогічне спостереження засвідчило якісні зміни в поведінці учнів ЕГ: значно зросла їхня ініціативність, бажання вдосконалювати техніку, готовність допомагати одноліткам. 15 учнів ЕГ (88,2%) висловили бажання продовжити заняття футболом у спортивній секції або самостійно з

використанням цифрових інструментів. Показово, що навіть учні, які на початку експерименту мали низький рівень мотивації, наприкінці демонстрували стабільний інтерес до занять [3; 7].

Слід зазначити, що впровадження методики не потребувало значних матеріальних витрат. Усі використані цифрові інструменти є безкоштовними або умовно-безкоштовними, а для їхнього використання достатньо наявності смартфонів учнів. Це робить запропоновану методику доступною для впровадження у будь-якому закладі загальної середньої освіти [5; 8].

Водночас варто враховувати певні обмеження дослідження: відносно невеликий обсяг вибірки ($n=33$), тривалість експерименту (12 тижнів) та необхідність забезпечення доступу учнів до смартфонів. Ці аспекти потребують подальшого вивчення у масштабніших дослідженнях [1; 4].

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність інтеграції цифрових технологій у процес навчання футболу для формування мотивації учнів 7–9 класів закладів загальної середньої освіти.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що цифрові технології мають значний, проте недостатньо реалізований потенціал для підвищення ефективності фізичного виховання та формування мотивації школярів до рухової активності [3; 5; 6; 7].

2. Розроблена методика, що включає мобільні фітнес-додатки, відеоаналіз техніки, електронні щоденники та інтерактивну платформу, продемонструвала комплексний позитивний вплив на фізичну та техніко-тактичну підготовленість учнів.

3. Достовірне покращення зафіксовано за показниками спритності (6,3% проти 2,6% у КГ; $p<0,05$), витривалості (8,2% проти 4,1%; $p<0,05$) та за всіма показниками техніко-тактичної підготовленості ($p<0,05-0,01$). Найбільший приріст спостерігався у жонглюванні м'ячем (92,9% проти 42,5%) та точності ударів (81,3% проти 40,0%) [2; 3].

4. Частка учнів із високим рівнем мотивації в ЕГ зросла з 17,6% до 52,9%, з низьким — зменшилась із 35,3% до 5,9%. 88,2% учнів ЕГ висловили

бажання продовжити заняття футболом із використанням цифрових інструментів [6; 7; 8].

5. Запропонована методика є економічно доступною — базується на безкоштовних мобільних додатках та наявних смартфонах учнів, що дозволяє впровадити її у будь-якому закладі загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки учасників та збільшенні тривалості експерименту, вивченні ефективності окремих цифрових інструментів у різних вікових групах, дослідженні впливу цифрових технологій на мотивацію до інших видів спорту (баскетбол, волейбол, легка атлетика), а також розробці методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури щодо впровадження цифрових технологій у навчальний процес. Особливої уваги заслуговує вивчення можливостей використання штучного інтелекту та доповненої реальності у фізичному вихованні школярів [4; 5; 6].

Отримані результати можуть бути використані вчителями фізичної культури, тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл та методистами для вдосконалення процесу навчання футболу та підвищення мотивації школярів до систематичної рухової активності.

Література:

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Інформаційні технології у фізичному вихованні школярів : навч.-метод. посібник. Київ : Освіта України, 2021. 186 с.
2. Гулька О. В., Кардаш С. О. Застосування мобільних додатків для реєстрації показників фізичного стану під час занять учнів фізичними вправами. *Креативний простір*, 2022. № 7. С. 39–41.
3. Мостецька О. І., Лаврін Г. З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2022. С. 142–145.

4. Несен О. О. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в рідній школі*, 2022. № 4. С. 32–37.
5. Сороколіт Н. С. Шляхи впровадження інформаційно-комунікативної компетентності у фізичне виховання школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2021. № 2(54). С. 45-53.
6. Arufe-Giráldez V., Sanmiguel-Rodríguez A., Ramos-Álvarez O., Navarro-Patón R. Gamification in Physical Education: A Systematic Review. *Education Sciences*, 2022. Vol. 12(8). 540 p.
7. Gil-Espinoso F. J., Nielsen-Rodríguez A., Romance R., Burgueño R. Smartphone applications for physical activity promotion from physical education. *Education and Information Technologies*, 2022. Vol. 27(8). Pp. 11759-11779.
8. Knoke C., Woll A., Wagner I. Health promotion in physical education through digital media: a systematic literature review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 2024. Vol. 54. Pp. 276–290.

2.5. Теоретико-методичні основи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді. *Олександр Зінов'єв, Олександр Лісниченко.*

Актуальність теми. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є необхідність підвищення рівня здоров'я учнівської молоді. Значущість цього питання зумовлена зростанням рівня захворюваності серед школярів, а також зниженням їх фізичної підготовленості та рухової активності. Негативні тенденції у стані здоров'я та фізичному розвитку дітей, суспільна потреба у його збереженні засобами освіти, а також недостатнє впровадження ефективних інноваційних підходів вимагають пошуку нових, більш результативних шляхів удосконалення організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи. [1; 2].

У вирішенні цих завдань доцільно враховувати потенціал закладів позашкільної освіти, зокрема центрів дитячо-юнацького туризму. Завдяки відкритості освітнього середовища, різноманітності форм роботи (гуртки, секції, клуби за інтересами) та варіативності програм вони мають широкі можливості для формування здорового способу життя учнів і впровадження сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оздоровчо-рекреаційна діяльність є важливою складовою життя сучасної людини, яка володіє високим рівнем культури та дбає про збереження власного здоров'я. У зв'язку з цим залучення дітей, підлітків і молоді до такої діяльності виступає одним із пріоритетних завдань фахівців у галузі фізичної культури. [6].

Поняття «рекреація» виникло наприкінці XIX століття у США і спочатку трактувалося як поєднання процесів відновлення, оздоровлення та середовища, в якому вони відбуваються. У сучасній науковій думці це поняття значно розширилося і розглядається як особливий вид діяльності, необхідний для повноцінної життєдіяльності людини, відновлення її працездатності та підтримання творчої активності.

Науковці по-різному визначають сутність рекреації. Зокрема, її трактують як добровільну діяльність, спрямовану на відпочинок, задоволення

та відновлення фізичних і духовних сил, або як усвідомлений спосіб задоволення фізіологічних і соціальних потреб у процесі дозвілля. Узагальнено рекреацію можна розглядати як систему оздоровчих, пізнавальних, спортивних і культурно-розважальних заходів, що забезпечують відновлення психофізичного стану людини.

Сучасні підходи до розуміння рекреації передбачають її трактування як діяльності, спрямованої на організацію дозвілля, засобу відновлення сил та способу реалізації життєвих цінностей. Фізична рекреація, у свою чергу, розглядається як активна рухова діяльність у вільний час, що має оздоровчу спрямованість і здійснюється як у самостійних, так і в організованих формах. [7].

До основних ознак фізичної рекреації належать: опора на рухову активність, використання фізичних вправ як основного засобу, добровільний характер участі, проведення у вільний час, оздоровчий вплив на організм, а також поєднання освітніх, культурних і розважальних компонентів.

Поняття рекреації тісно пов'язане з оздоровчо-рекреаційною діяльністю, яку визначають як цілеспрямовану активність людини у вільний час, спрямовану на відновлення працездатності, зміцнення здоров'я та розвиток фізичних і духовних сил. Вона поєднує елементи відпочинку, рухової активності та розваг, виконуючи важливі соціальні, культурні та медико-біологічні функції. [8].

Узагальнюючи, оздоровчо-рекреаційну діяльність можна визначити як спеціально організоване дозвілля з оздоровчою спрямованістю, що здійснюється з використанням різноманітних засобів рухової активності та сприяє підвищенню фізичної працездатності й загальної якості життя людини.

Щодо учнівської молоді, ця діяльність має свої особливості. Вона базується на використанні засобів фізичної культури і спорту у вільний або спеціально відведений час та спрямована на зміцнення здоров'я, активізацію життєдіяльності й формування здорового способу життя. Важливим є поєднання обов'язкової рухової активності, передбаченої навчальними

програмами, із добровільною діяльністю у позаурочний час. [5].

Таким чином, оздоровчо-рекреаційна діяльність школярів являє собою організовану форму активного дозвілля, що передбачає широке використання рухових ігор, вправ і занять на свіжому повітрі з метою відновлення психофізичних сил, підвищення ефективності навчання та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. [3].

Виклад основного матеріалу. Попри те, що у шкільному віці рівень здоров'я дітей значною мірою залежить від належно організованої рухової активності, її фактичний обсяг становить лише близько третини від рекомендованої гігієнічної норми. Це свідчить про недостатню увагу до позакласної оздоровчо-рекреаційної роботи. Саме тому питання організації змістовного дозвілля учнів сьогодні активно обговорюється педагогами, медиками та фахівцями з фізичного виховання.

Нормативно-правову основу оздоровлення та відпочинку дітей в Україні становлять відповідні закони, постанови уряду та накази профільних міністерств, які регламентують діяльність як закладів освіти, так і позашкільних установ. Згідно із законодавством, позашкільні заклади є важливою складовою освітньої системи, оскільки забезпечують розвиток здібностей, формування навичок і створюють умови для творчої самореалізації, фізичного та духовного вдосконалення учнів.

До установ, що сприяють оздоровленню школярів, належать різноманітні гуртки, секції, клуби, спортивно-оздоровчі центри, а також спеціалізовані заклади за місцем проживання. Водночас функціонують і комплексні заклади, як-от палаци дитячої та юнацької творчості, а також профільні установи – туристсько-краєзнавчі, еколого-натуралістичні, спортивно-оздоровчі центри та дитячо-юнацькі спортивні школи.

Для організації активного дозвілля школярів застосовують різноманітні заходи: змагання, фестивалі, конкурси, туристичні походи, квести та інші форми діяльності з елементами різних видів туризму. Такі заходи сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, формуванню комунікативних

навичок і забезпечують змістовне проведення вільного часу.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність реалізується через спеціальні програми – оздоровчі, рекреаційні та фітнес-програми. Оздоровчі програми спрямовані на зміцнення здоров'я і профілактику захворювань, тоді як рекреаційні орієнтовані на активний відпочинок із використанням доступних фізичних вправ та ігор у невимушеній атмосфері.

Дослідження свідчать, що найбільш ефективними формами організації такої діяльності є позашкільні заклади, особливо ті, що розташовані в природному середовищі, сприятливому для відпочинку. Значну роль відіграє також позакласна фізкультурно-оздоровча робота у школах, яка задовольняє потребу учнів у руховій активності та створює умови для самореалізації.

Окрему увагу науковці приділяють використанню туризму як ефективного засобу оздоровлення. Пішохідні, велосипедні, водні та інші види туризму позитивно впливають на розвиток фізичних якостей і працездатності школярів, а також сприяють гармонійному розвитку особистості.

Важливим є і впровадження сучасних педагогічних технологій у позакласну діяльність, зокрема програм, що враховують інтереси учнів, особливості їхнього дозвілля та матеріально-технічні можливості закладів освіти. Такі підходи сприяють формуванню здорового способу життя, підвищенню рухової активності та ефективному використанню вільного часу школярів.

На основі аналізу науково-історичних джерел щодо виникнення та розвитку національної скаутської організації «Пласт» в Україні, а також узагальнення особливостей її виховної системи, І.І. Остапійовська створила модель технології формування активної громадянської позиції підлітків. Запропонована модель традиційно охоплює мету, завдання, методи педагогічного впливу та очікувані результати. Основними формами діяльності виступають гурткові та курінні сходи, збори, прогулянки, мандрівки, таборування, теренові ігри та змагання. Експериментальна перевірка цієї технології підтвердила її ефективність, засвідчивши позитивні зміни у рівні

сформованості громадянської активності підлітків.

Досліджуючи вплив туризму на формування мотивації до здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді, Г.В. Кобеньок відзначає його численні переваги. Серед них - підвищення рухової активності, зміцнення організму, позитивний вплив на психоемоційний стан, розвиток індивідуальних здібностей і сприяння соціалізації. Крім того, туризм пропонує широкий вибір видів діяльності (пішохідний, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний), доступний для дітей уже з 10–12 років і не потребує значних матеріальних витрат, забезпечуючи водночас змістовне й активне дозвілля.

З метою подолання недостатньої рухової активності підлітків І. Г. Васкан розробив модель її формування в позаурочний час. В її основі лежить узгоджена взаємодія всіх складових освітнього процесу: мети, завдань, принципів, педагогічних умов, методів і засобів діяльності. Досягнення оптимального рівня рухової активності передбачає застосування фізичних вправ, рухливих ігор, розваг, а також використання природних і гігієнічних чинників із чергуванням різних видів діяльності.

У напрямі вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних закладах В. Л. Маринич запропонував комплекс інноваційних проектів, зокрема «Здорове покоління», «Літня школа радості і здоров'я», «Школа радості і здоров'я». Їх реалізація сприяє гармонійному фізичному й духовному розвитку дітей, а також допомагає їм усвідомлено обирати види діяльності відповідно до власних інтересів.

Окрему увагу приділено використанню інноваційних ігрових технологій у розвитку психомоторних здібностей старшокласників. Так, О.В. Антонов розробив систему засобів пішохідного туризму, яка включає методики роботи з мотузками, організацію смуг перешкод, елементи тимблдингу та інтерактивні підходи до навчання. Зокрема, процес оволодіння технікою в'язання туристських вузлів ґрунтується на застосуванні спеціально розроблених авторських методик, що забезпечують ефективне засвоєння

практичних навичок.

У ході дослідження було проаналізовано накопичений досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у їх вільний час. Розглядаючи проблему недостатньої рухової активності підлітків як одну з актуальних у сучасних умовах, дослідники звертають увагу на важливу роль засобів масової інформації у популяризації здорового способу життя. Зокрема, О. Жданова та Л. Чеховська здійснили аналіз матеріалів спортивної тематики у популярних газетах м. Кракова і встановили, що вони здебільшого висвітлюють інформацію про різні види спорту, видатних спортсменів, питання здоров'я та організації дозвілля. Це сприяє інформуванню молоді про можливості занять спортом і проведення вільного часу. Водночас варто враховувати, що сучасні підлітки рідко користуються друкованими ЗМІ, тому ефективніше поширювати подібну інформацію через інтернет-ресурси.

Соціально-економічні труднощі, високий рівень захворюваності серед школярів і обмежені можливості для оздоровлення дітей стали підґрунтям для створення А.В. Бірюковою спеціального сектору рекреації у структурі освітнього управління. Реалізація цієї ініціативи сприяла зменшенню негативних чинників, що впливають на здоров'я підлітків, покращенню їх фізичного, психічного та соціального стану, формуванню позитивного ставлення до активного відпочинку і здорового способу життя, а також розширенню світогляду. Порівняльний аналіз показав, що вітчизняні програми більше орієнтовані на адаптацію школярів до умов середовища, тоді як зарубіжні - на формування почуття безпеки, самосвідомості та моральних цінностей.

Розглядаючи позаурочну діяльність як добровільну участь учнів у спортивно-туристичних секціях, В.Б. Таубер запропонував включати до неї різноманітні форми активності: спортивні й рухливі ігри, водні та зимові види спорту, плавання, а також різні види туризму - пішохідний, велосипедний, водний та екскурсійний. Важливе місце займають і загартувальні процедури. У туристичних походах ефективним засобом розвитку фізичних якостей є біг

по пересіченій місцевості з помірним навантаженням. Такі заняття сприяють зміцненню організму, підвищенню працездатності та адаптації до фізичних і психологічних навантажень.

Значний виховний потенціал має туристсько-краєзнавча діяльність, яка активно використовується. Досвід роботи гуртків, де поєднуються заняття з туризму і краєзнавства, показує, що регулярні заняття та знайомство з природними й культурними об'єктами сприяють не лише фізичному розвитку, а й розширенню знань учнів.

Узагальнення міжнародного досвіду свідчить про ефективність різноманітних підходів до підвищення рухової активності школярів. Наприклад, у Мілані реалізується проект «Пішохідний шкільний автобус», у Чехії організовують спеціалізовані табори для дітей із надмірною масою тіла та проводять акції «Пішки до школи», а в Норвегії впроваджують програму «Дитяча стежка». Усі ці ініціативи спрямовані на формування активного способу життя та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. [2; 3].

Висновки. На підставі ґрунтовного аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, а також чинного законодавства і нормативно-правових актів у сфері позашкільної освіти встановлено, що питання подальшого розвитку освітньої системи України є одним із ключових у науково-педагогічному дискурсі. Особливу увагу дослідники приділяють пошуку шляхів підвищення ефективності функціонування освітніх установ, зокрема закладів позашкільної освіти.

Література:

1. Ажиппо О.Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. Спортивна медицина. 2014. № 1. С. 41–46.
2. Андрєєва О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук.

праць. №5. Вінниця; 2018.

3. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. 2013. Вип.112. №1. С. 150-153.

4. Блистів, Т. В. (2019). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. [Дисертація]. Київ: НУФВСУ, 258 с.

5. Випасняк, І., Шанковський, А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2018. №28. С. 28–34.

6. Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю; 2016 Трав 12-13; Львів; 2016. С. 101-105.

7. Дем'янчук О., Альошина А. Особливості застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності зі школярами з використанням засобів спортивного туризму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2018. Вип. 32. С. 25–31. Взято з <https://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/682>.

8. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. Вип. 3. С. 48–52.

Розділ 3.

Фізичне, психічне та ментальне здоров'я людини: інтегративні підходи збереження і зміцнення.

3.1. Поняття стану фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку.

Лілія Чівуріна.

Поняття стану фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку.

Соціально-економічний розвиток нашої країни на шляху європейської інтеграції і пов'язаний з цим процес глобалізації вимагають високого рівня якості життя, гарантованої освіти і зайнятості, правової та особистої безпеки, а також забезпечення соціальної захищеності окремих категорій осіб. Найважливішим фактором, що визначає досягнення цих стратегічних цілей, є здоров'я населення в цілому і здоров'я всіх громадян зокрема [2]. В результаті здоров'я людини вважається найціннішим надбанням країни, тому воно визначається однією з основних категорій, що характеризують благополуччя суспільства. Таке розуміння обумовлено тим фактом, що основні характеристики здоров'я взаємопов'язані і взаємозалежні з міждисциплінарними концепціями, такими як навколишнє середовище, умови, методи, якість життя, потреби, цінності, звички, види діяльності і вчинки, благополуччя і культура. [2].

Аналіз наукової літератури [1, 3] свідчить про існування понад 300 визначень поняття "здоров'я", включаючи результати численних досліджень представників різних наукових дисциплін. Можемо розглядати здоров'я як процес збереження і розвитку оптимальної соціальної активності людини з біологічними, фізіологічними і психологічними особливостями, а також враховується максимальна тривалість життя. А. Царенко та Г. Яцук [4] визначають здоров'я як динамічний стан організму людини, що характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальною адаптивною реакцією на зміни умов навколишнього середовища, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток людини,

її самопочуття, ефективна опірність хворобам, повноцінне життя і активне довголіття.

Близьким до такого розуміння є визначення поняття в тлумачному словнику спортивних термінів, в якому здоров'я трактується як стан організму, що характеризується повною саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, морального і соціального благополуччя. Загальновизнаною концепцією цього явища є визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з яким здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Важливим показником нормального функціонування організму є фізичне здоров'я людини. Здоров'я організму - це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем, на основі якого індивід виконує біологічні та соціальні функції. На думку Андрющенка [5] здоров'я організму - це стан організму, при якому показники основної фізіологічної системи знаходяться в межах норми і адекватно змінюються в процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Інші науковці оцінюють ріст органів і систем організму на основі морфологічних і функціональних резервів, які за рахунок фізичного здоров'я забезпечують адаптаційну реакцію організму людини на навколишнє середовище (фізичну, психічну).

Як свідчить аналіз наукової літератури [1], вчені посилаються на основні показники фізичного здоров'я людини:

1. Рівень фізичного розвитку. Фізичний розвиток визначається як сукупність морфологічних і функціональних особливостей, що характеризують розвиток і становлення організму в процесі його росту і підпорядкування загальним біологічним закономірностям [6]. Рівень фізичного розвитку визначається антропометричними, фізіологічними та соматичними показниками [7].

Фізичний розвиток характеризується змінами показників 3-х груп:

- Показники складу тіла (довжина тіла, вага, постава, обсяг і форма

окремих частин тіла, кількість жирових відкладень і т. д.), в основному характеризують біологічну форму, або статура людини;

- Показники здоров'я (регуляції), що відображають морфологічні та функціональні зміни у фізіологічних системах організму людини (серцево-судинна, дихальна і центральна нервова системи, органи травлення і виділення, механізми терморегуляції і т.д.);

- Показники розвитку фізичних якостей (сила, швидкісні здібності, витривалість, спритність, гнучкість);

2. Рівень фізичної підготовленості - це результат фізичної підготовки, який досягається, коли людина виконує рухові дії, необхідні для оволодіння або виконання певних видів діяльності (професійної, спортивної і т.д.). Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

3. Рівень функціональної підготовленості - стан різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової і т.д.) і їх реакція на фізичне навантаження.

4. Рівень і здатність організму мобілізувати адаптаційні резерви забезпечують його стійкість до впливу різних факторів зовнішнього середовища. Для цього потрібен певний резерв (фізичні, психічні та функціональні можливості організму), щоб правильно реагувати на незвичні зовнішні впливи, такі як хвороби, травми, екологічні та соціальні кризи.

Здоров'я визначає здатність виконувати основні соціальні функції, брати участь у громадській діяльності, відображає здатність організму адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища, здатність підтримувати гомеостаз внутрішнього середовища. Також здоров'я характеризує оптимальне функціонування організму при відсутності ознак захворювань і розладів, а трактування здоров'я включає в себе реалізацію принципів єдності організму, саморегуляції і гармонійного взаємодії всіх органів.

Отже, здоров'я організму визначається такими показниками, як індивідуальні особливості анатомії тіла, рівень фізичного розвитку органів і

систем організму, перебіг фізіологічних функцій в різних активних умовах, при належному (віковому, статевому, генетичному) фізичному розвитку, оптимальний рівень працездатності, адаптація до зовнішніх впливів і саморегуляція.

Аналіз поточного стану здоров'я населення України показав дуже високу захворюваність та низьку тривалість життя. Як зазначено у щорічному Звіті про стан здоров'я населення України за 2022 рік, основними передумовами такого стану є наступні фактори: погіршення екологічної обстановки, недостатня фізична активність, відсутність мотивації до здорового способу життя, погіршення економічної ситуації в країні, деструктивний вплив активних військових дій на частині території держави.

Частота і поширеність захворювання є важливим показником стану здоров'я населення. Захворюваність характеризує здатність населення адаптуватися до факторів навколишнього середовища, а поширеність захворювання значною мірою відображає накопичення хронічної патології.

Що стосується стану здоров'я, то дані Державної статистики України показують, що менше 2% населення відноситься до категорії абсолютно здорових. Решта 98% страждають від 1 або більше захворювань. Більше 25% дорослого населення (18-65 років) мають хронічні захворювання або стани, а 7% мають три або більше таких захворювань або станів. Як зазначає Ю. П. Митчик [8] зазначив, що серед числа досліджуваних у найбільшій кількості населення спостерігаються такі негативні явища, як хронічна втома, стан перевтоми і наслідки перевтомлюючої роботи, зниження розумових і фізичних здібностей, загострення основних захворювань і розвиток супутніх захворювань.

Структура поширеності захворювання серед дорослого населення країни характеризується негативною динамікою: хвороби системи кровообігу (37,4%), хвороби органів дихання (12,6%) на 2-му місці, хвороби органів травлення (10,6%) на 3-му місці, хвороби сечостатевої системи (6,1%). на 4-му місці хвороби опорно - рухового апарату (5,7%), інші захворювання-27,6%

(рис. 1).

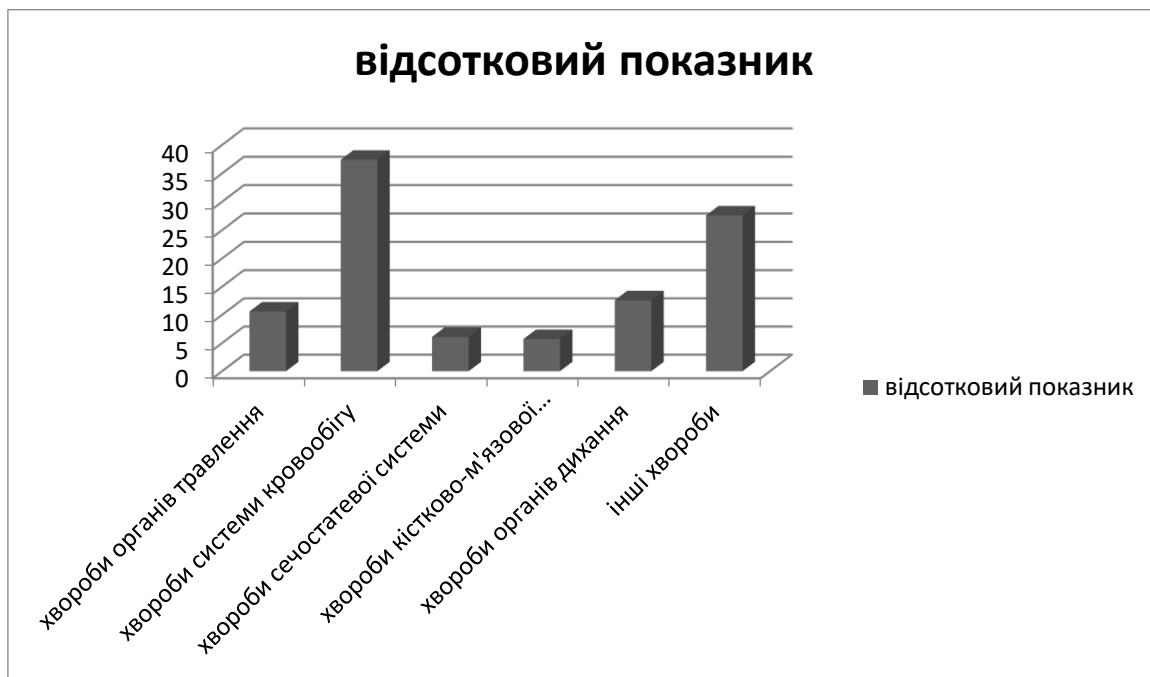


Рис. 1.1 - Відсоткові показники поширеності хвороб серед дорослого населення України станом на 2022-2023 роки

При аналізі захворюваності особливу увагу слід приділити населенню України в цілому і певним класам захворювань, які характерні як для чоловіків, так і для жінок. В основному це пов'язано з тим, що стан здоров'я жінок і чоловіків різний, оскільки на них впливають не тільки біологічні фактори, а й гендерні особливості[9].

Аналіз поширеності захворювань і первинної захворюваності в розбивці за статтю показує, що жінки в нашій країні мають більш високі рівні як поширеності захворювань (29,9%), так і первинної захворюваності (25,5%), ніж чоловіки.

Зокрема, показники поширеності захворювань та первинної захворюваності у дорослого жіночого населення країни вищі, ніж у чоловіків, практично у всіх класах захворювань, але в більшості випадків (40%) респіраторні захворювання переважають у жінок. Найвища захворюваність серед жінок спостерігається в Київській, Івано-Франківській, Дніпропетровській та Вінницькій областях.

Досить багато наукових досліджень підтверджують зв'язок між

гіподинамією, надмірною вагою і багатьма серйозними захворюваннями у жінок – гіпертонією, цукровим діабетом, ішемічною хворобою серця і т.д. [10].

Дослідники вважають, що понад 30% населення України страждає ожирінням, а 64% - надмірною вагою. Крім того, ожиріння в 3 рази частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків.

Вивчивши статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, ми дійшли висновку, що однією з ключових тенденцій, про що свідчить більшість ускладнень вагітності та пологів, є погіршення репродуктивного здоров'я жінок. Вчені також з'ясували, що більше 35% молодих матерів під час вагітності мають погане психічне і фізичне здоров'я, а близько 30% відчувають проблеми з хронічною втомою, які вимагають комплексного негайного втручання.

Таким чином, аналіз статистичних даних і наукової літератури за соціально-демографічними показниками свідчить про те, що в сучасних умовах розвитку українського суспільства назріває глибока криза, симптомами якої є старіння населення, захворюваність і поширення хвороб і зниження народжуваності. У ситуації, що склалася, необхідний комплексний підхід до підвищення фізичної підготовленості і вирішення соціальних, поведінкових і біологічних проблем, що впливають на формування і зміцнення здоров'я населення України, відповідно до позначених тенденцій, особливо гостро ця проблема стоїть перед жінками першого зрілого віку, де здоров'я, резерв і функціональні можливості залежать здібності майбутніх поколінь, так як це жінки з високою соціальною відповідальністю.

Для жінок зрілий вік коливається від 21 до 55 років і ділиться на 2 періоди: перший період припадає на період від 21 до 35 років, а другий - на період від 36 до 55 років. Період кожного віку характеризується певними змінами в організмі [10].

Перший зрілий вік у жінок характеризується рядом морфологічних і функціональних особливостей. Зокрема, згідно з поглядами сучасних вчених [2], незважаючи на те, що перший зрілий вік знаходиться на межі фізичної

працездатності і підготовленості, відтворення, оптимальної адаптації до шкідливих факторів, низької захворюваності, вже в цьому віковому періоді відбуваються зміни фізіологічних реакцій, порушується обмін речовин, що обмежує функціональні можливості, але в той же час підтримується постійний гомеостаз функціональності.

У способі життя жінки в першому зрілому віці занадто велике значення надається придбання нових посад і соціальних ролей, пов'язаних з початком кар'єри, створенням сім'ї, народженням дитини. У той же час саме в цьому віці простежуються перші ознаки зниження рухової активності через роботу і виконання сімейних обов'язків, а разом з цим в організмі спостерігається регрес ендокринної, серцево-судинної, нервової систем і обміну речовин, що проявляється в порушеннях ритму сну, підвищена стомлюваність, емоційній нестабільності, порушення пам'яті і поява надмірної ваги [4].

Так, науковці характеризують анатомо-фізіологічні особливості дорослих людей, коли пік фізичної активності, тобто прояви сили і витривалості, припадає на 20-40 років, між 20-ми і 30-ми роками порушується функціонування фізіологічних систем, а функціонування систем та органів, швидкість реакцій і моторика досягають максимуму і починають поступово знижуватися з 30-річного віку.

Науково доведено, що в період першого зрілого віку у жінок починають протікати дегенеративні процеси, тим самим підвищуючи ймовірність зниження показників фізичної підготовленості і розвитку патологічних станів. Таким чином, за період життя деякі показники рівня фізичного розвитку і функціонального потенціалу жінок знижуються.

Аналіз результатів численних тестів у жінок першого зрілого віку [4] показав, що їх фізична підготовка коливається в основному на рівнях "нижче середнього" і "низький", особливо з точки зору морфофункціонального і фізичного потенціалу, а також працездатності.

Зокрема, А. Говсієвич вказує [8], що у жінок першого зрілого віку підвищуються показники маси тіла, частоти дихання і систолічного

артеріального тиску, а показники фізичної підготовленості знижуються.

Перше діагностичне вимірювання рівня здоров'я жінок зрілого віку [7], виявило напругу адаптаційного механізму, прискорений темп старіння і низьке фізичне здоров'я, а також незадовільний стан серцево-судинної системи у жінок певних вікових категорій. На думку вчених, це пов'язано з відносно низькою природною руховою активністю і недостатньою фізичною підготовкою [5].

Також у ході дослідження виявлено, що низький рівень фізичного стану у жінок першого зрілого віку пов'язаний з надмірною вагою в попереку і поперекової області, надмірним розміром обхвату, збільшенням частки жирової тканини.

Аналіз наукової літератури показує, що в першому зрілому віці у жінок перші ознаки зниження показників силової витривалості спостерігаються через зниження вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині [1]. Зниження швидкості, в свою чергу, пов'язане зі зниженням м'язової сили і силової витривалості, обмеженням здатності м'язової тканини скорочуватися і розтягуватися, порушенням координації в центральній нервовій системі, функціонуванням системи енергопостачання і зниженням витривалості. Зниження координації та реакції через зниження рухливості нервових процесів та зниження гнучкості є результатом змін в опорно-руховому апараті.

Дослідження показало, що жінки в першому зрілому віці, як правило, поступово набирають вагу. Зокрема, як вказує дослідження, у третини жінок першого зрілого віку відмічається надмірна вага, ниючі болі в м'язах шиї, спини, суглобів і низький рівень фізичної працездатності.

Згідно з дослідженнями, надмірна вага у жінок діагностується при середньому зростанні 2-5 кг кожні 5 років. Наявність такого показника свідчить про порушення динамічного балансу між споживанням енергетичних речовин та їх раціональним використанням, що призводить до порушень з боку серцево-судинної та вегетативної нервової системи, опорно-рухового апарату та зниження фізичного стану.

Також важливо відзначити зростання порушень постави у жінок в період першого зрілого віку, що негативно позначається на діяльності дихальної та серцево-судинної систем, функціональної здатності м'язів протистояти тривалим статичним навантаженням, еластичних властивостях міжхребцевих дисків, деформуванні хрящів і зв'язок суглобів. Порушення постави жіночого тіла, зумовлені змінами в тканинах, носять негативний характер, характеризуються змінами кутових і лінійних розмірів, порушенням взаємозв'язків з біодинамічним і морфологічним функціоналом.

У ході дослідження з'ясувалося, що майже 25% жінок у віці від 32 років мають різні порушення постави, в основному в сагітальній площині. Такі порушення знижують загальний тонус організму і рівень фізичної працездатності.

Тому в першому зрілому віці чітко простежуються перші ознаки старіння. Спостерігаються дегенеративні анатомічні, фізіологічні та інші вікові зміни, знижується функціональний рівень організму, порушується регуляція його внутрішнього середовища і адаптивних механізмів, сповільнюється інтенсивність процесів харчування, можуть виникати патологічні стани, порушення функції ендокринної та серцевої дихальної системи (гіпертонія), зміни в організмі, тканинах опорно-рухового апарату - рухова система (ожиріння, сколіоз, остеохондроз та ін.).

Але, як свідчать сучасні наукові дослідження, погіршення фізичного стану в першому зрілому віці має протилежні функціональні особливості - вікові зміни можуть значно сповільнюватися під впливом спеціально підібраних і систематично вивіrenих фізичних вправ.

Очевидно, немає ніяких сумнівів в тому, що вирішення нагальних проблем, таких як поліпшення здоров'я, поліпшення функціонального стану і профілактика дегенеративних змін, вимагають від жінок першого зрілого віку участі в організації рекреаційної рухової активності, регулярних фізичних навантаженнях, якими можуть стати регулярні аеробні тренування під наглядом кваліфікованих спеціалістів.

Література:

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Мошенська Т. Побудова комплексної програми оздоровчого тренування для жінок першого періоду зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. Вип. 6 (80). С. 58–64. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/224728/224903>
2. Барвінок К. В., Грищук С. М. Вплив фітнес технологій на м'язеву та жирову масу жінок. Біологічні дослідження–2016. 2016. С. 217. URL: https://eprints.zu.edu.ua/21746/1/Biological_research_2016.pdf#page=217
3. Біленька І. Г. Використання допоміжних засобів у оздоровчому фітнесі. Modern Scientific Research. 2019. С. 361. URL: <https://surl.lu/wmloxd>
4. Блистів Т., Блистів І., Марченко Д. Вплив занять з оздоровчого фітнесу на фізичне здоров'я жінок першого періоду зрілого віку. Редакційна колегія. 2025. С. 70. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6101b6d2-7df4-4a29-ab58-1753b756a530/content#page=70>
5. Григус І. М., Ребров В. В., Коробкова Р. М. Відмінні риси соматометричних показників жінок першого періоду зрілого віку. Rehabilitation and Recreation. 2024. Vol. 18, No. 4. С. 119–127. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/552/458>
6. Григус І., Ребров В. Морфологічні характеристики жінок першого періоду зрілого віку. Physical culture sports and health of the nation. 2024. Вип. 18 (37). С. 25–34. URL: <https://surl.lu/minqbp>
7. Корсон А. Е. та ін. Подолання кордонів: хронологія майбутніх напрямків досліджень фізіології фізичних вправ для жінок, зосереджених на вагітності. Передові наукові дослідження в області фізичних вправ і здоров'я. Наука про фізичні вправи і здоров'я.. 2024. Vol.1, №2. Р. 6775. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2950273X24000262>
8. Ларош м. та ін. Розуміння динаміки практики фізичної активності в контексті здоров'я за допомогою теорій регулювання та самовизначення. PloS one. 2019. Vol. 14, № 8 URL:

<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0216760&type=printable>

9. Перера Б. Ю., Альбінссон П.А., Шоуз Дж. Д. Спільне створення цінності при взаємодії зі споживачами послуг: діадична перспектива. *Journal of Creating Value*. 2017. Vol. 3, No. 1. Р. 19–32. URL: https://www.academia.edu/52867063/Value_Co_creation_in_Consumer_intensive_Service_Encounters_A_Dyadic_Perspective

10. Файрагм В. та ін. Фізичні вправи як терапевтичний засіб для лікування хронічних захворювань: всебічний огляд. *Cureus*. 2024. Vol. 16, No. 11. Article. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11662992/?utm>

3.2. Можливості оздоровчого бігу як засобу рекреації молоді. Оксана Баиштовенко.

Відсутність регулярної рухової активності серед молоді є глобальною проблемою сучасного суспільства, що спричиняє підвищення ризику хронічних захворювань, психоемоційних розладів і зниження загального рівня життєвої активності. У контексті зростання гіподинамії особливої актуальності набувають доступні форми фізичної рекреації, що не потребують складної матеріально-технічної бази, значних фінансових витрат або спеціальної спортивної підготовки. До таких належать оздоровча ходьба, скандинавська ходьба, оздоровчий біг, велосипедні прогулянки, заняття на відкритих спортивних майданчиках, рухливі ігри, фітнес-програми загальної фізичної підготовки, а також туристично-рекреаційна діяльність. Їхньою характерною ознакою є можливість самостійної організації, варіативність інтенсивності навантаження та адаптація до індивідуальних фізичних можливостей молоді.

Доступні форми фізичної рекреації мають виражений профілактичний потенціал, оскільки спрямовані на компенсацію дефіциту рухової активності, покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, нормалізацію маси тіла та підвищення загальної працездатності. Вони також виконують соціально-педагогічну функцію, формуючи культуру здорового способу життя, навички саморегуляції фізичного навантаження та позитивну мотивацію до систематичних занять.

Особливістю доступних рекреаційних засобів є їх інтегративний вплив на організм: поєднання фізіологічного, психоемоційного та соціального компонентів. У молодіжному середовищі вони сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційного фону, підвищенню самооцінки та розвитку комунікативних навичок у разі групових занять.

Серед зазначених форм особливе місце посідає оздоровчий біг, який поєднує доступність, ефективність і науково доведену користь для фізичного та психічного здоров'я. Він може стати дієвим засобом поліпшення фізичного

та психоемоційного стану молодих людей, сприяючи формуванню здорового способу життя та підвищенню загальної життєздатності.

Сучасні дослідження свідчать про численні переваги бігової активності. Дослідження Novytskyi та співавт. показали, що рекреаційний біг позитивно впливає на функціональний стан здоров'я студентів, сприяючи покращенню показників фізичної підготовленості у молоді [1].

Markotić з колегами у своїй роботі виявили, що регулярний біг має позитивний вплив на психічне здоров'я бігунів-аматорів, що підтверджує важливість бігу у рекреаційних програмах для молоді [2].

Систематичні огляди та метааналізи останніх років переконливо підтверджують зниження ризику серцево-судинних захворювань і загальної смертності серед осіб, які регулярно займаються бігом. Зокрема, результати масштабних когортних досліджень демонструють, що навіть помірні за обсягом бігові навантаження (1–2 рази на тиждень із тривалістю 30–50 хвилин) асоціюються зі статистично значущим зниженням ризику передчасної смерті. Встановлено, що регулярний біг може зменшувати ризик розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту та артеріальної гіпертензії на 20–45 % залежно від інтенсивності та тривалості занять.

Дані систематичного огляду також свідчать, що бігуни мають нижчі показники систолічного та діастолічного артеріального тиску, кращий ліпідний профіль (зниження рівня загального холестерину та ліпопротеїнів низької щільності, підвищення рівня ліпопротеїнів високої щільності), а також нижчий індекс маси тіла порівняно з фізично неактивними особами. Крім того, регулярні аеробні навантаження сприяють покращенню чутливості тканин до інсуліну, що знижує ризик розвитку метаболічного синдрому та цукрового діабету 2 типу.

У довготривалих спостереженнях за молодими та середнього віку особами встановлено, що систематичний біг сприяє підвищенню аеробної продуктивності, що є одним із ключових предикторів тривалості життя. Навіть невеликі обсяги бігу забезпечують виражений кардіопротекторний ефект, тоді

як відсутність рухової активності асоціюється зі зростанням ризику серцево-судинної патології.

Таким чином, систематичні наукові дані підтверджують, що оздоровчий біг виступає ефективним інструментом первинної профілактики серцево-судинних захворювань і передчасної смертності, що особливо важливо в умовах поширення гіподинамії серед молоді [3].

У педагогічному аспекті наголошено, що фізична рекреація сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку потреби в активному відпочинку та зміцненню фізичного здоров'я молодих людей. Її значення полягає не лише у фізіологічному впливі на організм, а й у виховному потенціалі, який реалізується через систематичне залучення до рухової активності.

Зокрема, у процесі організації рекреаційних занять (біг, туристичні походи, рухливі ігри, фітнес-програми) у молоді формуються навички самоконтролю, саморегуляції фізичного навантаження та відповідального ставлення до власного здоров'я. Наприклад, під час занять оздоровчим бігом студенти навчаються контролювати частоту серцевих скорочень, дозувати інтенсивність навантаження, планувати індивідуальний режим рухової активності, що сприяє розвитку здоров'язбережувальної компетентності.

Крім того, фізична рекреація виконує соціалізуючу функцію. Групові пробіжки або участь у спортивно-масових заходах (студентські забіги, благодійні марафони, туристичні зльоти) формують почуття колективізму, відповідальності та взаємопідтримки. Така діяльність сприяє розвитку комунікативних умінь і позитивного емоційного фону, що є важливим чинником психічного благополуччя молоді.

В освітньому середовищі впровадження рекреаційних програм у позанавчальну діяльність дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності, характерний для сучасного студентства, яке значну частину часу проводить у статичному положенні. Наприклад, включення коротких бігових тренувань або активних перерв у розклад навчального дня підвищує працездатність,

концентрацію уваги та стійкість до стресу.

Таким чином, фізична рекреація у педагогічному контексті виступає ефективним інструментом формування культури здоров'я, мотивації до активного способу життя та довготривалого збереження фізичного й психоемоційного благополуччя молоді [4].

Тож, видалося цікавим проаналізувати можливості оздоровчого бігу як засобу рекреації молоді та визначити його вплив на фізичне й психоемоційне здоров'я.

Для досягнення мети необхідно розкрити сутність оздоровчого бігу як форми рекреаційної фізичної активності, проаналізувати наукові дані про вплив бігу на здоров'я молоді, визначити переваги оздоровчого бігу серед інших рекреаційних засобів, окреслити напрями ефективного впровадження бігу у молодіжні рекреаційні програми.

Оздоровчий біг відноситься до циклічних аеробних вправ, доступних практично кожному, що не вимагають спеціального обладнання і можуть виконуватися як індивідуально, так і в групі, може виконуватися у будь-якому середовищі, має мінімальні фінансові витрати. Перевагою, також є можливість легкого підлаштування під обраний темп. Така рухова активність сприяє комплексному покращенню функціональної активності серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Доведено підвищення витривалості та загального фізичного розвитку. Згідно з сучасними клінічними рекомендаціями щодо безпечного бігу [5], систематичні пробіжки сприяють підвищенню аеробної продуктивності та нормалізації маси тіла.

За останні роки з'явилося багато наукових досліджень, які кількісно оцінюють вплив систематичних бігових навантажень на фізичне та психічне здоров'я молодих людей. Ці дані підтверджують, що навіть помірний рівень бігової активності асоціюється зі значним поліпшенням функціональних показників організму. Оскільки регулярний біг належить до аеробних навантажень помірної інтенсивності, то викликає стійкі морфофункціональні адаптації серцево-судинної системи, зміцнює серце та покращує

периферичний кровообіг. Можна обґрунтувати це механізмами, що пов'язані зі збільшенням хвилинного об'єму кровообігу, а це зумовлює підвищене навантаження на міокард за рахунок чого збільшується кінцево-діастолічний об'єм та покращується скоротлива здатність міокарду[6].

Частота серцевих скорочень у спокої зменшується та збагачується капілярна мережа у міокарді. У відповідь формуються адаптаційні зміни, знижується ризик ожиріння (нормалізується ліпідний профіль), гіпертонії та інших хронічних станів. Дослідження Novytskyi та співавт. [1] також підтверджують, що після 8-тижневого курсу рекреаційного бігу у студентів: збільшилося максимальне споживання кисню в середньому на 12–15 % у порівнянні з вихідним значенням, ударний об'єм серця підвищився на 10–13 %, що свідчить про поліпшення серцевої ефективності. Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилась на 8–10 уд./хв, що відображає кардіальну економізацію. Систематичний огляд Hespagnol Junior та співавт. показав, що регулярне бігове навантаження сприяє покращенню показників аеробної продуктивності на приблизно 7,1 мл/кг/хв, значному зниженню ЧСС у стані спокою та покращенню профілю ліпідів шляхом підвищення HDL-холестерину після тривалих програм бігу [7].

Ці показники відповідають критеріям аеробної адаптації та свідчать про підвищення толерантності до фізичного навантаження.

Проведені систематичні огляди вказують на статистично значуще покращення показників ліпідного профілю у бігунів, зокрема, зниження загального холестерину на 8–12 %, підвищення ліпопротеїнів високої щільності на 5–10 %, зниження рівня тригліцеридів на 7–9 %. Дослідження Robinson та співавт. продемонструвало, що у молодих людей здатність до максимального окиснення жиру під час вправ (що є характерним для тривалого бігу) позитивно корелює з більшою чутливістю до інсуліну, що є важливим профілактичним фактором для метаболічних розладів [8].

Такі зміни сприяють зменшенню ризику атеросклеротичних процесів і серцево-судинних ускладнень.

У групах молодих людей з надмірною масою тіла регулярний біг зменшував індекс маси тіла (ІМТ) у середньому на 1,5–2,2 од. протягом 12-тижневого періоду та покращував чутливість до інсуліну на 8–14 %, що знижує ризик розвитку інсулінорезистентності та цукрового діабету 2-го типу.

Крім того, процес бігу позитивно впливає на кістково-суглобову систему, підвищуючи щільність кісткової тканини та рухливість суглобів, що особливо важливо для молодих людей [5]. Дослідження студентської молоді показало достовірне покращення показників фізичної працездатності після впровадження програм рекреаційного бігу [1].

Водночас систематичний огляд щодо юнацького бігу підкреслює необхідність дозування навантаження для профілактики травм опорно-рухового апарату [5].

У дослідженні Markotić встановлено, що регулярний біг у аматорських групах позитивно впливає на самооцінку, рівень тривоги та загальний психоемоційний стан учасників, сприяючи формуванню міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки серед молоді [2]. Біг активізує вироблення ендорфінів та серотоніну, що позитивно впливає на емоційний стан. Доведено, що рекреаційні бігуни мають нижчий рівень тривожності та вищий рівень життєвої задоволеності [2].

Групові пробіжки формують соціальні зв'язки, сприяють розвитку комунікативних навичок і підвищують мотивацію до регулярних занять.

Порівняно з фітнесом, ігровими видами спорту чи тренажерними заняттями, оздоровчий біг має безумовні переваги і є одним із найбільш раціональних рекреаційних засобів для молоді [9] та розглядається як один із найбільш раціональних засобів фізичної рекреації для молоді з огляду на фізіологічні, організаційні та психолого-педагогічні чинники. Отже, оздоровчий біг має високу доказову базу ефективності [1-4].

По-перше, доступність і мінімальні матеріальні витрати. На відміну від занять у фітнес-клубах або тренажерних залах, які потребують спеціального обладнання, абонементів і відповідної інфраструктури, оздоровчий біг може

здійснюватися у будь-якому відкритому просторі стадіону, парку, на спортивному майданчику. Єдиною обов'язковою умовою є зручне спортивне взуття. Така доступність забезпечує ширше охоплення молоді, у тому числі студентів із різним соціально-економічним рівнем.

Простота організації та саморегуляція навантаження є безумовними перевагами, на відміну від ігрових видів спорту, що вимагають наявності команди, узгодженого розкладу та певного рівня технічної підготовленості. Тренажерні заняття потребують контролю за технікою виконання вправ і знань щодо безпечного використання обладнання. Натомість біг дозволяє індивідуально регулювати темп, тривалість і інтенсивність навантаження відповідно до функціонального стану організму. Молоді люди можуть самостійно контролювати частоту серцевих скорочень, орієнтуватися на суб'єктивні відчуття навантаження та поступово підвищувати рівень витривалості.

Виражений кардіореспіраторний ефект аеробних циклічних вправ, що залучають великі м'язові групи й забезпечують значне підвищення споживання кисню. Саме аеробна складова має доведену профілактичну цінність щодо серцево-судинних захворювань. У порівнянні з багатьма видами силового фітнесу, які переважно спрямовані на локальний розвиток м'язових груп, біг забезпечує комплексне тренування серцево-судинної та дихальної систем [10].

Психоемоційна доступність і низький рівень змагального стресу на відміну від ігрових видів спорту, що часто супроводжуються елементом конкуренції, може викликати психологічний дискомфорт у молоді з низьким рівнем підготовки. Оздоровчий біг, особливо у рекреаційному форматі, не має жорстких вимог до результату, що створює умови для позитивного емоційного фону, зниження тривожності та формування внутрішньої мотивації до занять [11].

Біг легко інтегрується у щоденний режим, може поєднуватися з іншими формами фізичної активності (ходьба, функціональні вправи, туристичні

навантаження) і зберігає свою ефективність у різні вікові періоди є універсальним і довготривалим у перспективі використання. Це формує стійку модель рухової поведінки, яка може зберігатися протягом усього життя.

Крім того, оздоровчий біг має високий коефіцієнт «користь–затрати»: при відносно невеликій тривалості занять (20–40 хвилин) досягається значний енергетичний ефект, що сприяє нормалізації маси тіла та підвищенню загальної витривалості. Для студентської молоді, яка часто має обмежений час через навчальне навантаження, це є суттєвою перевагою.

Таким чином, оздоровчий біг поєднує доступність, ефективність, універсальність і доказову профілактичну цінність. Саме ці характеристики дозволяють розглядати його як один із найбільш раціональних і соціально значущих рекреаційних засобів для молоді в умовах сучасного освітнього та урбанізованого середовища.

При урахуванні практичних аспектів рекреаційного бігу він може бути впровадженим у молодіжні оздоровчі програми за умови:

- адаптації навантаження за віком та рівнем підготовки;
- використання бігових тренувань як частини позакласної рекреаційної активності;
- організації групових пробіжок для підвищення мотивації та соціальної взаємодії.

Ефективність впровадження залежить:

- дотримання поступовості збільшення навантаження
- врахування індивідуальних особливостей;
- використання змішаного формату (індивідуальні та групові заняття);
- включення бігу до позакласної фізичної рекреації;
- популяризацію культури здорового способу життя через освітній простір.

Отже, узагальнення теоретичних положень і результатів сучасних наукових досліджень дає підстави стверджувати, що оздоровчий біг є одним із

найбільш доступних, економічно доцільних і фізіологічно обґрунтованих засобів фізичної рекреації для молоді. Його регулярне застосування забезпечує комплексний позитивний вплив на організм: сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню аеробної витривалості, оптимізації маси тіла, нормалізації артеріального тиску та покращенню показників функціонального стану. Водночас біг виступає дієвим засобом профілактики гіподинамії та пов'язаних із нею метаболічних і психоемоційних порушень.

Не менш важливим є психосоціальний аспект впливу оздоровчого бігу. Систематичні заняття сприяють зниженню рівня тривожності та стресу, покращенню настрою, формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку самодисципліни й внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Групові форми бігових занять посилюють соціалізуючий ефект, створюють умови для підтримки, взаємодії та формування позитивного соціального середовища, що є особливо актуальним для молоді в умовах зростання інформаційного навантаження та малорухомого способу життя.

Таким чином, впровадження програм оздоровчого бігу у систему фізичного виховання закладів освіти та в позааудиторну рекреаційну діяльність молоді має здійснюватися на науково обґрунтованих засадах, із урахуванням вікових, статевих, функціональних і мотиваційних особливостей учасників. Перспективним є розроблення варіативних бігових програм різної інтенсивності та тривалості, поєднання індивідуальних і групових форм занять, а також інтеграція елементів самоконтролю та цифрового моніторингу фізичної активності. Системний, методично виважений підхід до організації оздоровчого бігу дозволить максимально реалізувати його рекреаційний потенціал і сприятиме формуванню стійкої культури здоров'я в молодіжному середовищі.

Література:

1. Novytskyi Y. V., Syrovatko Z. V., Kozlova T. H. et al. Health-improving effect of running for students of technical specialties // Wiad Lek. – 2024. – Vol. 77, № 6. – P. 1198–1204. DOI: 10.36740/WLek202406113.

2. Markotić V., Kožul M., Pokrajčić V. et al. The impact of running on the mental health of recreational runners // *Psychiatr Danub.* – 2025. – Vol. 37, № 4. – P. 449–455. DOI: 10.24869/psyd.2025.449.
3. Moroz Y. Значення фізичної рекреації в освітньому просторі сучасної молоді // *Витоки педагогічної майстерності.* – 2021. DOI: 10.33989/2075-146x.2021.28.250359.
4. Vincent H. K., Vincent K. R. Healthy Running Habits for the Distance Runner: Clinical Utility of the ACSM Infographic // *Curr Sports Med Rep.* – 2022. – Vol. 21, № 12. – P. 463–469. DOI: 10.1249/JSR.0000000000001019.
5. Paz T. et al. Youth Distance Running and Lower Extremity Injury: A Systematic Review // *Int J Environ Res Public Health.* – 2021. – Vol. 18, № 14, Art. 7542. DOI: 10.3390/ijerph18147542.
6. Kletsenko L., Rybalko L., Levkov A., Vyshvar Y., Kravchenko M., Romanenko B., Bashtovenko O. Rehabilitation of patients with the consequences of ischemic stroke via the means of exercises of physical therapy // *Acta Balneologica.* – 2023. – Vol. 6, No. 178. – P. 374–380. DOI: 10.36740/ABAL202306105
7. Hespanhol Junior L. C., Pillay J. D., van Mechelen W., Verhagen E. Meta-Analyses of the Effects of Habitual Running on Indices of Health in Physically Inactive Adults // *Sports Med.* – 2015. – Vol. 45, № 10. – P. 1455–1468. DOI: 10.1007/s40279-015-0359-y
8. Robinson S. L., Hattersley J., Frost G. S. et al. Maximal fat oxidation during exercise is positively associated with 24-hour fat oxidation and insulin sensitivity in young, healthy men // *J Appl Physiol.* – 2015. – Vol. 118, № 11. DOI: 10.1152/japplphysiol.00058.2015.
9. Салтовська М., Сокол О. В. Використання засобів оздоровчої ходьби та бігу для фізичного вдосконалення студентської молоді // *Гуманіт. вісн. НУК.* – 2023. – Вип. 16. – С. 45–47. – Режим доступу: <https://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/8129>.
10. Hespanhol Junior L. C., Pillay J. D., van Mechelen W., Verhagen E. Meta-Analyses of the Effects of Habitual Running on Indices of Health in Physically

Inactive Adults // Sports Med. – 2015. – Vol. 45, No. 10. – P. 1455–1468. DOI:
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0359-y>

11. Kilpatrick M., Hebert E., Bartholomew J. College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Healthy Adults from High Risk Populations // J Am Coll Health. – 2005. – Vol. 54, No. 2. – P. 87-94. DOI:
<https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

3.3. Здоров'я як багатоаспектне поняття в науковій ланці фізичної культури. Катерина Гордєєва.

Життя людини безумовно має багато вимірів граней, сторін і відтінків, а, отже, визначень. Воно охоплює існування індивідів (особисте життя) і суспільне буття (соціальне життя).

Термін «здоров'я» може здаватися інтуїтивно зрозумілим, але якщо мати на увазі, що за визначенням ВООЗ здоров'я не дорівнює відсутності хвороби, межа між здоровою та нездоровою людиною не є такою очевидною. Здоров'я – комплексне поняття. Кожен із цих компонентів треба розглядати окремо, бо дослідження здоров'я в окремих компонентах підвищує ймовірність визначити показники здоров'я як комплексної одиниці і, як наслідок, шляхи до поліпшення цих показників.

Витоки уявлень про здоров'я йдуть з глибини віків. Ще в давнину наші предки прагнули зберегти здоров'я й позбутися хвороб. Характерно, що для лікування вони, відповідно до знань того часу, вдавалися до безглузвих, часом фантастичних впливів, тоді як для зміцнення здоров'я ще в глибокій давнині використовували ефективні стимулюючі засоби. Більшість з них майже без змін увійшла до арсеналу засобів валеології – сучасної науки про здоров'я. Філософія здоров'я у стародавньому світі була досить різноманітною і часто відображала культурні, релігійні та філософські переконання того часу. У кожній з цих стародавніх культур здоров'я розглядалося як складна та гармонійна взаємодія між фізичним, психічним та духовними аспектами людини. Вони розвивали свої власні методи лікування, терапії та профілактики, які відображали їхні унікальні культурні та філософські уявлення. У епоху Середньовіччя поняття здоров'я була сильно вплинута релігійними, культурними та науковими переконаннями того часу. У епоху Середньовіччя філософія здоров'я була сильно вплинута релігійними, культурними та науковими переконаннями того часу. У епоху Відродження філософія здоров'я виявила значний розвиток, впливши на багато аспектів медицини та наукового мислення. Провідними ідеями епохи Відродження є те,

що людина починає відчувати себе частиною природи; хвороба вже менше розглядається як Божя кара; стверджується думка, що людині підвладне своє здоров'я. Філософи Відродження були водночас і магами, й алхіміками, і вченими. З хворобою намагаються боротися, але боротися частіше «магічними» засобами, тобто виготовленням чародійних мікстур, пошуками еліксиру життя та каменю безсмертя. Так, скажімо, Піко Делі Мірандола, ушавлений лікар епохи Відродження, був великим знавцем талісманів, оскільки знав, які енергії, що виходять з небесних тіл нашої Сонячної системи, мають зв'язок з якими металами, камінням чи рослинами, і використовував їх для лікування певних захворювань. Видатний лікар-філософ Парацельс, почав вивчати внутрішні органи людини, завдяки чому здобув поняття функціональних особливостей життєво важливих процесів людського організму. У період Нового часу, що почався приблизно у XV-XVI столітті, філософія здоров'я зазнала значних змін під впливом наукових відкриттів, соціокультурних змін та розвитку медичної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стосовно здоров'я людини загальноновживаним у суспільстві та науковому середовищі є визначення, надане в преамбулі уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я: здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб та фізичних дефектів. Дослідження свідчать, що збереження здоров'я може відбуватися на біологічному (фізіологічному), психологічному, соціальному та духовному рівнях. Визначна роль, на думку М. М. Амосова, В. Г. Кулініченка, М. С. Гончаренко, Є. О. Помиткіна, належить духовному складнику здоров'я людини, її моральності, рівню розвитку свідомості, осмисленості життя й культури особистості, її ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших. Встановлено, що цілісний погляд на здоров'я сьогодні представлений у вигляді трьохкомпонентної пірамідальної моделі, яка виражається триєдністю таких складових як фізична, психічна та духовна. Головний принцип ієрархічності цієї системи означає, що "все пов'язане з усім та все має відображення у всьому".

Дослідження свідчать, що збереження здоров'я може відбуватися на біологічному (фізіологічному), психологічному, соціальному та духовному рівнях. Але визначальна роль належить духовній складовій здоров'я людини, її моральності, рівню розвитку свідомості, осмисленості життя й культури особистості, її ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є визначення поняття здоров'я людини та які компоненти воно включає.

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

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

1. *Нормоцентричний підхід* розуміє здоров'я як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення емоційного реагування та поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда.

2. *Феноменологічний підхід* трактує проблеми здоров'я та хвороби як фундаментальні аспекти індивідуального буття. Ці погляди базуються на глибинному розумінні та емпатії.

3. *Холістичний підхід* – здоров'я розуміється як цілісність, яка набувається індивідом у процесі його становлення.

4. Відповідно до *крос культурного підходу*, здоров'я – це соціокультурна змінна, його характеристики відносні та обумовлені специфічними соціальними умовами, особливостями національного менталітету.

5. На думку прихильників *дискурсивного підходу*, здоров'я треба досліджувати як продукт означеного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання.

6. *Інтегративний підхід* свідчить про те, що будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми є адекватними способами дослідження здоров'я на різних рівнях людського буття. Прихильники цієї

моделі намагаються з'єднати, тобто інтегрувати ці моделі, схеми, ураховуючи їх межі на єдиній концептуальній основі.

7. *Соціологічний підхід* визначає, що здоровим суспільством можна назвати лише те, яке має мінімальну кількість «соціальних хвороб».

Види здоров'я

- *фізичне здоров'я* – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини (система саморегулювання) правильно функціонує й розвивається.

- *психічне здоров'я* залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

- *моральне здоров'я* визначається тими моральними принципами, що є основою життя людини в повному людському суспільстві. Відображається в наступних принципах: адекватне сприйняття соціальної реальності; інтерес до навколишнього світу; адаптація до фізичної та суспільної сфер; спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм; емпатія; відповідальність перед іншими; демократизм у поведінці.

- *соціальне здоров'я* визначається здатністю людини гармонійно взаємодіяти з іншими. Пріоритетом для людини є нестресовий стиль життя.

З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «*спосіб життя*». Хоч у першій половині XX століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки.

При всій важливості поняття здоров'я не так просто дати йому вичерпне визначення. Дослідники виділяють найбільш типові елементи визначення здоров'я:

1. Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації (органів, гістологічних, клітинних і генетичних структур, нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, що сприяють індивідуальному виживанню й відтворенню).

2. Динамічна рівновага організму та його функцій з навколишнім середовищем.

3. Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці.

4. Здатність організму пристосовуватися до постійно змінюваних умов у навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну та різнобічну життєдіяльність і збереження живого початку в організмі.

5. Відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін.

6. Повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя.

Поняття “здоров'я” неможливо сформулювати однозначно. Зараз Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Потрібно зазначити, що поняття «здоров'я» є дещо умовним і об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, фізіологічних та біохімічних показників, що визначаються з урахуванням статевих та вікових факторів, а також кліматичних і географічних умов.

В останні десятиліття виникли два домінуючі погляди на благополуччя: психологічне благополуччя, яке пов'язане з реалізацією справжньої природи та потенціалу людини, і суб'єктивне (або гедонічне) благополуччя, яке ґрунтується на загальній ідеї про те, що головною метою людського життя є щастя та задоволення. Обидві точки зору є відносно відмінними та походять

від різних філософських поглядів. Поєднання фізичного, психологічного та соціального залишається актуальним донині. Здоров'я відображає складну взаємодію генетики, способу життя та навколишнього середовища людини. Чинники внутрішнього та зовнішнього середовища впливають на різні системи організму, зокрема на його морфологію, адаптаційні можливості, здатність до репродукції. Із цього погляду коли йдеться про певну відокремлену функцію або ознаку, феномен здоров'я набуває того сенсу, що здоров'я – це те, що відповідає певній нормі або є характерним для людини.

Людський організм – це система, в якій гарне самопочуття, відсутність хвороби, працездатність залежать від того, наскільки ця система працює злагоджено. Проте, під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників (інфекції, травмування, негативна екологічна ситуація в регіоні мешкання, відсутність психогігієни й т. д.) в людському організмі виникає збій. Це призводить до зниження, фізичної, розумової й психічної працездатності люди й в результаті – захворювання.

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

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

- можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Категорії способу життя:

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

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

Висновок. Таким чином, дослідження здоров'я в окремих компонентах підвищує ймовірність визначити показники здоров'я. Залежно від дослідження тієї чи іншої функції або сфери життя здоров'я за своєю сутністю є відповідністю певних значень діапазону, що вважається нормою. Як концепція здоров'я радше є ресурсом для підтримки функцій людини в суспільстві у цілому. Кожен із дослідників відрізняється у своїх поглядах не так за перерахованими ним окремими критеріями здоров'я людини, як із різних підстав для підбору і виділення цих критеріїв.

Литература:

1. Бойчук Ю. Д. Культура здоров'я як філософсько-культурологічна категорія. «Освіта і доля нації» Сучасна школа : тенденції розвитку і рефлексія досвіду : матеріали и XVIII міжнародної науково-практичної конференції. 2017. С. 43–49.
2. Детальніше про управління розвитком психічного здоров'я, див. : Управління соціальним розвитком. – К., 2005. – С. 216-217.
3. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. Вісник Національного університету оборони України. 2018. Т. 2. № 50. С. 45–47.
4. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. Український медичний часопис. URL: <https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichnezdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>.
5. Устав ВОЗ. World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>
6. Федько О. А. Багатоаспектність поняття «здоров'я» у сучасній науковій думці. Державне управління: удосконалення та розвиток. 2009. № 4. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76>.
7. Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>.
8. The Lancet. What is health? The ability to adapt. The lancet. 2009. Vol. 73. № 9666. P. 781. URL: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(09\)604566](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(09)604566).
9. Toward a new definition of mental health / S. Galderisi et al. World psychiatry. 2015. Vol. 14. №2. P. 231–233. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20231>.
10. What is emotional health? PositivePsychology. com. URL: <https://positivepsychology.com/emotionalhealth-activities/#emotional-health>.
11. What is mental health? MentalHealth.gov. URL: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>.

3.4. Формування психоемоційної резильєнтності дошкільників засобами фізичного виховання: через досвід впровадження членджу «крила впевненості». Олена Філик, Леся Вороневич.

Сучасні виклики, з якими стикається Україна, вимагають від системи освіти нових підходів до збереження здоров'я нації. Постійний стрес та вигорання призводять до значних втрат людського ресурсу. Найбільш вразливими в цій ситуації є діти дошкільного віку, чиє ментальне здоров'я потребує особливої уваги та інтегративних методів підтримки.

Традиційна система фізичного виховання в закладах дошкільної освіти (ЗДО) тривалий час була орієнтована переважно на розвиток рухових навичок. Проте сьогодні фізична культура має розглядатися як потужний ресурс соціальної стійкості. Саме через рух, гру та емоційну взаємодію можливо ефективно долати наслідки травматичних подій.

Метою нашої роботи є висвітлення практичного досвіду реалізації всеукраїнського членджу «Крила впевненості» (автор ідеї - Олексій Качан) на базі ЗДО «Промінь» селища Баришівка та аналіз його впливу на психоемоційний стан вихованців.

Впровадження 30-денного членджу «Крила впевненості» (авторської методики Олексія Качана) у нашому закладі охопило 80 вихованців усіх вікових груп: «Сонечко», «Ромашка», «Вишенька», «Калинка» та «Квіточка». Головною особливістю нашого підходу стала інтеграція фізичних вправ із засобами сенсорної та емоційної стимуляції.

1. СТВОРЕННЯ «ОСТРОВА БЕЗПЕКИ» В СПОРТИВНІЙ ЗАЛІ.

Хоча за безпековими протоколами заняття не проводилися безпосередньо в укрітті, ми ставили собі за мету перетворити спортивну залу на простір максимального психологічного комфорту. Для цього використовувалися:

- Аудіальний супровід: Ми чергували драйвові ритмічні композиції для активної фази (естафети, біг) із релаксаційними звуками природи (шум моря, звуки дощу). Це допомагало дітям тренувати навички саморегуляції: від

активного збудження до глибокого спокою. Вправа «Втеча від дощу» або візуалізація «Я на березі моря» з закритими очима дозволяла дітям емоційно перенестися в безпечне місце.

- Світлові ефекти: Використання різнокольорової лампи створювало особливу атмосферу, яка фокусувала увагу дітей на ігровому процесі та відволікала від зовнішніх тривожних факторів.

2. МЕТАФОРИЧНА ГРА ТА РОБОТА З РЕКВІЗИТОМ.

Найбільший відгук у дітей отримали завдання з паперовими літачками та ігровим парашутом.

- «Літачки Мрій»: Кожна дитина прикрашала свій літак індивідуальними візерунками (крапки, зігзаги, лінії), що було елементом арт-терапії. На крилах ми писали імена дітей та їхні мрії. Змагання «Чий літак полетить далі» або «Хто першим спіймає» перетворювали фізичну вправу (метання) на емоційну розрядку.

- Ігровий парашут як символ єднання: Одним із найяскравіших моментів стала вправа «Вулик». Парашут слугував дахом, під яким ховалися «бджілки» (діти). Це створювало відчуття групової підтримки та захищеності. Використання парашуту як ковдри для всієї групи під час виконання завдань «нічного літачка» сприяло фізичному зближенню дітей, що є критично важливим для зняття соціальних бар'єрів.

3. ДИНАМІКА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ: ВІД «СУХИХ» ДО ЩИРИХ ОБІЙМІВ.

Особливу увагу ми приділяли ритуалам привітання та прощання. На початку членджу ми спостерігали певну скутість: частина дітей сприймала пропозицію обійнятися формально («сухі обійми»). Проте вже через два тижні щоденної практики обійми стали природною потребою.

- Обійми як терапія: Сьогодні ми починаємо і завершуємо кожне заняття обіймами. Це допомагає дітям розслабитися настільки, що після інтенсивної частини вони з задоволенням лягають на підлогу для дихальних вправ і часто не хочуть залишати залу.

- Питання дисципліни: Ми свідомо допускали елементи «баловства» та надмірної активності, розуміючи, що це ознака високого рівня емоційного комфорту. Коли діти відчують себе «як удома», вони відкриваються. Повернення до виконання завдань відбувалося м'яко, через паузи на лавці або переключення уваги, що лише зміцнювало авторитет педагога.

Успіх 30-денного челенджу «Крила впевненості» у ЗДО «Промінь» став результатом злагодженої роботи команди.

- Роль методичного супроводу: Методист Вороневич Леся забезпечувала теоретичне підґрунтя та допомагала адаптувати авторські завдання під вікові особливості кожної групи. Спільний аналіз занять дозволяв оперативно змінювати навантаження: якщо група була надто збуджена - додавали більше вправ на дихання; якщо відчувалася в'ялість - посилювали драйвову музику та естафети.

- Ефект «зворотного зв'язку» для вихователя: Інструктор з фізичної культури Філик Олена Олександрівна відзначила потужний терапевтичний ефект для самого педагога. Коли діти щиро тягнуться за обіймами, а їхні успіхи (наприклад, дальність стрибка чи влучність літачка) викликають у вихователя щирю радість («гордість розбирає!»), відбувається профілактика професійного вигорання. Емоційний підйом дітей автоматично «заряджає» дорослого, роблячи роботу творчою та легкою, попри зовнішні стресові обставини.

4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

Поняття резильєнтності (психологічної стійкості) у дошкільному віці не є статичною рисою, а динамічним процесом, який ми активно моделюємо під час занять. У ЗДО «Промінь» ми виділили три вектори, за якими фізична культура працює як «антидот» до ментального стресу:

1. Біологічний вектор (Зниження кортизолу): Інтенсивні рухи (біг, естафети з гирями у групі «Квіточка») допомагають організму дитини «спалювати» гормони стресу, накопичені під час повітряних тривог. Ми

помітили, що після активної фази діти стають більш сприйнятливими до інтелектуальних завдань.

2. Когнітивний вектор (Контроль над ситуацією): Коли дитина керує літачком або власною координацією на балансирах, вона повертає собі відчуття контролю («Я можу!», «У мене виходить!»). Це фундаментально важливо в умовах війни, де багато речей від дитини не залежать.

3. Соціальний вектор (Окситоцинова підтримка): Ритуал обіймів, який ми запровадили за методикою Олексія Качана, запускає вироблення окситоцину. Це нівелює відчуття самотності та страху, створюючи міцні соціальні зв'язки всередині групи.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МЕНТАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ.

На основі нашого 30-денного досвіду, ми пропонуємо наступний алгоритм для інструкторів з фізкультури, які працюють у прифронтових або тилових регіонах:

- Гнучкість планування: Якщо ніч була неспокійною (обстріли, вимкнення світла), інструктор має право змінити силові вправи на релаксаційні. Ми рекомендуємо завжди мати «тривожний набір» спокійної музики (звуки моря, лісу).

- Використання кольоротерапії: В умовах браку сонячного світла (зимовий період, блекаут), використання різнокольорових ламп та яскравих атрибутів (парашут, різнобарвні літачки) компенсує сенсорний голод дітей.

- Робота з «негативними» емоціями: Не варто забороняти дітям виявляти надмірну активність чи навіть легку агресію в іграх. Через фізичний рух (наприклад, вправа «Гасимо пожежу» або «Веселий тигр») ці емоції трансформуються та виходять назовні, не залишаючись «затискачами» в тілі.

- Залучення вихователів та методистів: Фізичне виховання не має бути відокремленим. Постійна взаємодія з методистом Вороневич Л. дозволила нам зробити челендж не просто «спортивним заходом», а частиною загальної освітньої стратегії закладу.

6. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ РІЗНИХ ТЕМПЕРАМЕНТІВ У ЧЕЛЕНДЖІ.

Під час челенджу ми звернули увагу на індивідуальні реакції:

- Тривожні діти: Найбільше потребували ритуалу «Обійми» та вправ під парашутом (відчуття «халабуди» або захисту). Для них запуск літачка був символом звільнення від страхів.

- Гіперактивні діти: Для них ключовими були естафети з навантаженням та чіткими правилами. Вони вчилися дисципліні через цікавість, а не через примус.

- Замкнені діти: Поступово «розкривалися» через групові завдання, де немає індивідуальної оцінки, а є спільний результат (наприклад, підняти парашут всім разом).

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Досвід впровадження челенджу «Крила впевненості» у ЗДО «Промінь» дозволяє зробити наступні висновки:

1. Інтегративний підхід: Поєднання фізичного навантаження з емоційною релаксацією та арт-терапією є найбільш ефективним способом подолання наслідків стресу у дошкільників.

2. Соціальна згуртованість: Ритуали обіймів та групові ігри з парашутом трансформують дитячий колектив, створюючи атмосферу безпеки та довіри, яка виходить за межі спортивної зали.

3. Стійкість педагога: Професійна залученість у творчі проєкти, подібні до ініціативи Олексія Качана, дозволяє вихователям зберігати власний ментальний ресурс через позитивний зворотний зв'язок від дітей.

Перспективним напрямком ми вважаємо залучення батьків до подібних челенджів, щоб «Крила впевненості» розгорталися не лише в садочку, а й у кожній родині.

Література:

1. Качан О. А. Фізичне виховання як засіб психологічної реабілітації дітей. 2024.
2. Закон України «Про дошкільну освіту» (зі змінами щодо особливостей воєнного стану).
3. Бех І. Д. Психологічні основи резильєнтності особистості. 2022.
4. Кононко О. Л. Психологічне благополуччя дошкільника в умовах війни. 2023.
5. Сухомлинська О. В. Емоційне виховання через рух. 2021.
6. Матеріали конференції УНІАН «Ментальний блекаут: як зберегти людський капітал». 2026.
7. Панченко Л. Л. Стресостійкість та методи її підвищення у дітей. 2020.
8. Доценко С. А. Використання нетрадиційного обладнання у фізичному вихованні ЗДО. 2022.
9. Клопотенко Ю. В. Музикотерапія на заняттях з фізкультури. 2023.
10. Збірник наукових праць ДДПУ «Взаємодія духовного й фізичного виховання». 2025.

Розділ 4.

Фізичне виховання, реабілітація та рекреація як єдина система відновлення і підтримки здоров'я.

4.1. Інкorporація спортивних проєктів у процеси реабілітації та рекреації для підтримки ментального здоров'я в кризових умовах. Віра Касьяненко, Олеся Потьомка.

Сьогодні фізична культура в Україні виходить далеко за межі простого зміцнення м'язів. У часи постійних кризових викликів вона трансформується у потужний інструмент психосоціальної підтримки. Особливо гостро це відчувається в роботі з дітьми дошкільного віку — категорією, яка є найбільш вразливою до зовнішніх криз. Для них світ став непередбачуваним, а звичні опори — хиткими. У таких умовах фізична культура трансформується: вона перестає бути лише засобом тренування м'язів і стає потужним інструментом ментальної реабілітації та рекреації. Психологічна стійкість дитини безпосередньо залежить від її фізичного стану. Коли ми займаємося спортом, у мозку відбуваються складні біохімічні процеси: рівень кортизолу, гормону стресу, знижується, натомість вивільняються ендорфіни та дофамін. Це створює природний захисний бар'єр проти тривожності. Для дошкільника, який ще не вміє пояснити свій страх словами, рух стає єдиним доступним способом «виплеснути» внутрішню напругу. Коли дитина бігає, стрибає або бере участь у командній грі, вона повертає собі відчуття «тут і зараз», знову відчуваючи власне тіло як безпечний простір.

Для глибокого розуміння того, чому спортивні проєкти є критично важливими в кризових умовах, необхідно звернутися до процесів, що відбуваються на рівні головного мозку. У стані тривалого стресу організм людини перебуває в режимі постійної гіперпильності, що виснажує нервову систему. Фізична активність у цьому контексті виступає не просто як механічна дія, а як потужний біохімічний модулятор, здатний «перепрошити» реакцію мозку на зовнішні загрози.

Ключовим механізмом тут є синтез нейротрофічного фактора мозку (BDNF). Цей білок часто називають «добрином» для нейронів, оскільки він стимулює ріст нових нервових клітин та зміцнює зв'язки між ними. В умовах кризи, коли психологічний тиск може призводити до когнітивного заціпеніння або погіршення пам'яті, саме спорт активує зони гіпокампу, відповідальні за навчання та емоційну саморегуляцію. Таким чином, регулярні тренування буквально допомагають мозку залишатися пластичним і здатним до адаптації.

Не менш важливим є вплив спорту на гормональний фон. Під час інтенсивного руху організм виробляє ендоканнабіноїди та ендорфіни — природні сполуки, які знижують больові відчуття та викликають стан ейфорії. Це дозволяє нівелювати симптоми тривожності та депресії, які часто супроводжують життя в кризових умовах.

Для дітей дошкільного віку цей механізм працює ще яскравіше: через гру та рух вони отримують дофамінову винагороду за кожне маленьке досягнення (влучити м'ячем, перестрибнути перешкоду). Це формує позитивний цикл зворотного зв'язку: «Я можу — мені приємно — я хочу спробувати ще». Така впевненість у власній ефективності є основою здорової самооцінки, яка стає надійним захистом від психологічних травм у майбутньому.

Особливе значення в реабілітації мають ритмічні види активності (біг, плавання, танці або навіть прості стрибки). Ритм допомагає синхронізувати роботу правої та лівої півкуль мозку, що сприяє опрацюванню травматичного досвіду. Крім того, активізація пропріоцептивної системи — здатності відчувати власне тіло в просторі — повертає людині відчуття контролю.

У кризових ситуаціях людина часто відчуває дисоціацію, ніби вона «втрачає опору». Спортивні проєкти, що включають вправи на баланс та координацію, буквально повертають відчуття «землі під ногами». Для дошкільнят, чия координація ще перебуває на етапі інтенсивного формування, такі вправи є не лише фізичним розвитком, а й методом емоційної стабілізації.

Відчуваючи силу своїх м'язів та точність рухів, дитина підсвідомо переконується у своїй спроможності протистояти зовнішнім викликам.

Спортивні проєкти в кризових умовах виконують функцію, що виходить далеко за межі фізичного виховання — вони стають майданчиком для соціальної реабілітації. У часи соціальної нестабільності людина часто відчуває ізоляцію та втрату зв'язків. Командна активність у таких обставинах виступає як мікромодель суспільства, де відновлюються базові навички взаємодії: довіра, відповідальність та взаємодопомога.

Особливо яскраво це проявляється у роботі з дітьми дошкільного віку. Для них участь у групових спортивних заходах — це перша школа емпатії. Виконуючи спільні завдання, малюки вчаться відчувати партнера, узгоджувати свої дії з іншими та діяти як єдине ціле. Це формує так званий «соціальний капітал» — відчуття підтримки, яке є критично важливим для ментального здоров'я. Коли дитина (або дорослий) відчуває себе частиною команди, рівень тривоги знижується, адже зникає відчуття самотності перед обличчям загрози. Спільна перемога в естафеті чи навіть просто колективне виконання вправ створює спільний позитивний досвід, який «перекриває» негативні спогади, пов'язані з кризою.

Одним із ключових викликів сучасної реабілітації є забезпечення інклюзивності спортивних проєктів. Кризові умови часто призводять до збільшення кількості людей з особливими освітніми або фізичними потребами. Інтеграція таких учасників у загальні спортивні процеси є не просто гуманітарною вимогою, а необхідною умовою оздоровлення всього суспільства.

Для нас, як для організаторів та учасників, це означає необхідність гнучкої адаптації програм.

Модифікація правил: У спортивних проєктах для дошкільнят та людей у стані стресу ми відходимо від жорсткої нормативності. Головна мета — участь та задоволення від процесу, а не ідеальне виконання технічних елементів.

Сенсорний комфорт: Врахування особливостей учасників із підвищеною чутливістю до шуму чи світла (що часто буває наслідком стресу). Спортивний простір має бути безпечним не лише фізично, а й емоційно.

Індивідуальні траєкторії: Створення умов, де кожен учасник, незалежно від рівня підготовки чи віку, може знайти свою нішу — від активного лідера команди до спокійного виконання дихальних вправ у межах загального заходу.

Така інклюзивність виховує в учасників толерантність та повагу до різноманітності. Коли дошкільнята бачать, що спорт доступний кожному, незалежно від сили чи швидкості, у них формується здорова картина світу, де взаємодопомога цінується вище за індивідуальну перевагу. Це закладає фундамент для побудови інклюзивного суспільства, здатного до швидкої регенерації після будь-яких криз.

Розглядаючи стратегічну спрямованість нашої діяльності, варто детальніше зупинитися на тому, що кожен залучений проєкт має чітко визначену гуманітарну та реабілітаційну мету. Зокрема, мета ініціатив у межах програми UkraineActive «Активуй свою школу» полягає у створенні цілісного оздоровчого середовища, де фізична активність стає щоденною потребою. Ми прагнемо трансформувати освітній простір так, щоб кожен рух дитини працював на декомпресію нервової системи. Основною місією тут є подолання наслідків гіподинамії, яка стала хронічною через тривале перебування дітей в укриттях або в умовах дистанційного навчання.

Мета проєктів UNICEF «Гратися і не боятися» та «Ігри Для Всіх» має глибокий психологічний підтекст. Вона полягає у забезпеченні дитині права на безпечне дитинство через гру. Головне завдання цих ініціатив — навчити дитину виражати свої емоції через невербальні канали. Оскільки в кризових умовах мовленнєві центри мозку можуть частково блокуватися через стрес, ігрова терапія стає "містком" до внутрішнього світу малюка. Ми ставимо за мету не виховання чемпіонів, а створення умов, де кожна дитина відчує себе успішною. Це концепція "спорту для здоров'я", де рухлива гра є інструментом

зняття м'язових панцирів — фізичних затисків, що виникають як реакція на хронічне очікування небезпеки. Спортивні проєкти в кризових умовах стають майданчиком для соціальної реабілітації. У часи соціальної нестабільності людина часто відчуває ізоляцію, а командна активність виступає як мікромодель суспільства, де відновлюються базові навички взаємодії: довіра, відповідальність та взаємодопомога. Для дітей участь у групових заходах — це перша школа емпатії. Виконуючи спільні завдання, малюки вчаться відчувати партнера та діяти як єдине ціле. Спільна перемога в естафеті чи колективне виконання вправ створює позитивний досвід, який «перекриває» негативні спогади. Одним із ключових викликів сучасної реабілітації є забезпечення інклюзивності. Кризові умови часто призводять до збільшення кількості людей з особливими потребами, тому інтеграція таких учасників у загальні процеси є необхідною умовою оздоровлення всього суспільства. Це вимагає гнучкої адаптації програм, де головною метою є участь та задоволення від процесу, а не ідеальне виконання технічних нормативів. Важливо створювати сенсорний комфорт, враховуючи підвищену чутливість до шуму, та вибудовувати індивідуальні траєкторії для кожного. Така інклюзивність виховує в учасників толерантність, закладаючи фундамент для побудови суспільства, здатного до швидкої регенерації. Нашою практичною відповіддю на ці виклики стала масштабна проєктна діяльність у межах програми UkraineActive. Протягом 2025 року ми впроваджували ініціативи «Активний мікс» та «Активна хвиля», де драйвові флешмоби стали для дітей безпечним способом виплеснути накопичену напругу. З точки зору фізіології, ці навантаження допомогли зміцнити серцево-судинну систему та відновити витривалість, втрачену під час ізоляції. Особливим кроком стала ініціатива «Енергія громади», яка залучила батьків до спільного оздоровлення. Це допомогло не лише скоригувати поставу дітей, а й відновити психологічний зв'язок у родині, створюючи навколо дитини «соціальний щит». Приєднуючись до європейської ініціативи MOVE Week Ukraine, ми ще раз підкреслили концепцію єдиної системи відновлення. Символом цього

підходу стала родина Подшибякиних, де мама, попри обмежені можливості, була активною учасницею заходів, що стало уроком стійкості для всіх вихованців. Участь у таких подіях, як BEACTIVE DAY чи встановлення Національного рекорду України з онлайн-руханки, дарує дітям відчуття єдності з великою спільнотою та є дієвою профілактикою гіподинамії та ожиріння.

Наш флагманський проєкт «Цікава фізкультура 2.0 – Перезавантаження» свідомо відходить від сухих нормативів. Кожне заняття — це сюжетна подорож із казковими героями та сторітелінгом, де дитина занурюється у пригоду. За цією грою стоїть глибока терапевтична робота з інтеграцією елементів арт-терапії та сміхотерапії. Важливою частиною проєкту «Цікава фізкультура 2.0 – Перезавантаження» став 30-денний челендж «Крила впевненості», який допоміг дітям відновити зв'язок із власним тілом та закласти фундамент здорових звичок. Ми переконані: коли малюк відчуває підтримку дорослих і радість від власної активності, він стає незламним, попри будь-які зовнішні обставини.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що сучасна модель фізичного виховання в Україні зазнала докорінної трансформації. Вона переросла межі суто прикладного тренування тіла, ставши невід'ємною складовою стратегії національної безпеки та ментального оздоровлення суспільства. Результати впровадження комплексних спортивних проєктів у кризових умовах дають підстави для формулювання низки фундаментальних висновків, які визначають стратегічний вектор розвитку цієї галузі на найближчу перспективу.

По-перше, ми остаточно переконалися, що синергія фізичного виховання, реабілітації та рекреації є єдиним дієвим механізмом відновлення здоров'я в умовах тривалого стресу. Фізична активність сьогодні виступає як природний "антидепресант" та біохімічний щит, що оберігає нервову систему дитини від руйнівного впливу кортизолу. Розвиток резильєнтності через рух

— це не просто педагогічне завдання, а фізіологічна потреба організму, що перебуває у стані адаптації до кризових викликів.

По-друге, ключем до успішної реабілітації дошкільнят є ігрова екологічність. Проєкти, такі як «Цікава фізкультура 2.0 - Perezавантаження» та ініціативи UNICEF, довели: для дитини гра є природним способом опрацювання травми. Через сюжетні подорожі та творчий рух дитина повертає собі відчуття контролю над власним світом. Відмова від жорсткої конкуренції на користь соціальної взаємодії та інклюзивності дозволяє перетворити спортивний майданчик на територію абсолютної безпеки, де кожен малюк відчуває себе успішним і захищеним.

По-третє, надзвичайно важливою є соціальна інтеграція та залучення родини. Програми типу UkraineActive та MOVE Week продемонстрували, що оздоровлення дитини неможливе у відриві від її соціального оточення. Створюючи «захисний кокон» навколо родини та громади, ми відновлюємо втрачені емоційні зв'язки та формуємо культуру взаємопідтримки. Приклад інклюзивних родин у наших заходах став найвищим проявом емпатії, виховуючи у дітей нове ставлення до можливостей людини та цінності кожного життя.

На завершення варто підкреслити: масштабне впровадження інноваційних спортивних проєктів сьогодні — це найпотужніша довгострокова інвестиція у людський капітал України. Ми не просто проводимо заняття чи організовуємо дозвілля; ми закладаємо фундамент психологічної незламності майбутнього покоління. Доступний, креативний та емпатичний спорт стає тією силою, що здатна трансформувати травму в досвід сили, а тривогу — у впевненість. Наша місія залишається незмінною: через гармонію руху та духу допомогти кожній дитині розправити свої «крила впевненості» та стати творцем власного здорового майбутнього, незважаючи на будь-які зовнішні обставини.

Література:

1. Бережна С. Вплив фізичної активності на подолання стресових станів у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).
2. Гіподинамія - наслідки та профілактика:URL:
<http://momandkids.net.ua/ze-zikavo/1041-gipodinamia-naslidki-i-profilaktika.html>
3. Дитячий фонд ООН (UNICEF). *Гратися і не боятися: Посібник з психосоціальної допомоги дітям у кризових ситуаціях через ігрову діяльність*. Київ, 2023. 48 с.
4. Єфименко М. М. *Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура»*. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
5. Качан О. А., Отравенко О. В. *Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи* : навч.-метод. посіб. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с.
6. Національна стратегія із оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». *Указ Президента України № 42/2016 від 09.02.2016 р.*
7. Про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2023/2024 навчальному році. *Лист Міністерства освіти і науки України № 1/12490-23 від 21.08.2023 р.* URL: .
8. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та ін. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 264 с.
9. Програма «UkraineActive: Активуй свою школу». Методичний посібник з розширення рухової активності для закладів освіти (Україно-швейцарський проєкт «Діємо для здоров'я»). [Електронний ресурс].

10. MOVE Week Ukraine. Офіційний звіт та методичні рекомендації Міжнародної асоціації спорту та культури (ISCA) щодо залучення громад до масового спорту. [Електронний ресурс].

4.2. Нетрадиційні оздоровчі засоби у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. *Юлія Мусхаріна, Ілона Шпакова, Вікторія Яковенко.*

Актуальність теми. Сучасний стан здоров'я учнівської молоді в Україні характеризується стійкою тенденцією до погіршення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, рівень фізичної активності підлітків у більшості країн Європи залишається значно нижчим за рекомендовані норми [1; 3]. В умовах сьогодення ця проблема набуває особливої гостроти через вплив військових дій, вимушеного переміщення значної частини населення, тривалих періодів дистанційного навчання та загального зростання психоемоційного навантаження на дітей і підлітків.

Традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не завжди забезпечують достатній рівень мотивації учнів до рухової активності. Значна частина школярів сприймає уроки фізичного виховання як формальну необхідність, що знижує їхню ефективність [2; 4]. У зв'язку з цим зростає потреба у пошуку альтернативних форм і засобів оздоровлення, які б відповідали інтересам сучасної молоді та сприяли формуванню позитивного ставлення до систематичної фізичної активності.

Нетрадиційні засоби оздоровлення - елементи йоги, дихальні практики, стретчинг, фітбол-гімнастика, пілатес - набувають дедалі більшої популярності у міжнародній практиці фізичного виховання [5; 7]. Їхнє впровадження у навчальний процес дозволяє урізноманітнити зміст уроків, створити позитивний емоційний фон та забезпечити комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан учнів. Особливо перспективним є поєднання кількох нетрадиційних засобів у єдиній методичній системі, що дає змогу досягти синергетичного ефекту оздоровлення [3; 6].

Таким чином, дослідження ефективності нетрадиційних засобів оздоровлення на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є актуальним науково-практичним завданням, що має важливе значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

Слід зауважити, що сучасна концепція Нової української школи передбачає формування ключових компетентностей учнів, серед яких особливе місце посідає компетентність здоров'язбереження. Відтак, оновлення змісту фізичного виховання шляхом інтеграції нетрадиційних оздоровчих засобів відповідає стратегічним напрямам реформування освіти в Україні та сприяє формуванню в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я [1; 4].

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблена програма може бути безпосередньо впроваджена в практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти без суттєвих матеріальних витрат та спеціальної підготовки вчителів фізичної культури. Нетрадиційні засоби оздоровлення не потребують складного обладнання, легко інтегруються у стандартну структуру уроку та відповідають віковим особливостям учнів підліткового віку.

Наукова новизна дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексного використання нетрадиційних оздоровчих засобів (елементів йоги, дихальних вправ, стретчингу та фітбол-гімнастики) на уроках фізичної культури для учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема модернізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є предметом досліджень багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Значний внесок у розробку теоретичних основ фізичного виховання зробили Т. Круцевич, Л. Сергієнко, О. Андрєєва та інші дослідники.

Т. Круцевич та О. Андрєєва [1] наголошують, що ефективність фізичного виховання школярів значною мірою визначається здатністю педагога адаптувати зміст занять до індивідуальних потреб та інтересів учнів. На їхню думку, одним із перспективних напрямів модернізації уроків фізичної культури є впровадження інноваційних оздоровчих технологій, які

дозволяють підвищити мотивацію учнів до систематичних занять фізичними вправами.

Л. Сергієнко [2] у своїх дослідженнях підкреслює важливість індивідуалізації фізичного виховання та врахування типологічних особливостей учнів при побудові програм оздоровчих занять. Науковець зазначає, що використання різноманітних засобів фізичної підготовки, зокрема нетрадиційних, дозволяє забезпечити оптимальне фізичне навантаження для кожного учня.

Дослідження О. Андрєєвої та Н. Гончарової [3] свідчать про позитивний вплив оздоровчого фітнесу на фізичну підготовленість та функціональний стан школярів. Автори відзначають, що інтеграція елементів фітнесу у програму фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу учнів до занять та формуванню в них навичок здорового способу життя.

М. Пітин та С. Козіна [4] досліджували ефективність використання нетрадиційних засобів фізичного виховання у шкільній практиці. Їхні роботи підтверджують, що застосування елементів йоги, пілатесу та фітбол-гімнастики позитивно впливає на показники гнучкості, координаційних здібностей та психоемоційного стану учнів.

Зарубіжні дослідники Р. Salmon та колеги [5] зазначають, що включення дихальних практик та елементів усвідомленого руху (mindful movement) у фізичне виховання суттєво знижує рівень стресу та тривожності в підлітків. Ці результати мають особливе значення в умовах сучасних викликів, пов'язаних із впливом військового конфлікту на психологічне здоров'я українських школярів.

А. Iedynak, О. Galamandjuk та співавтори [6] дослідили вплив інноваційних фітнес-технологій на фізичний стан підлітків та виявили значне покращення показників функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем після систематичних занять із використанням нетрадиційних засобів.

О. Шишкіна та Л. Нечипоренко [7] обґрунтували доцільність використання елементів стретчингу та дихальної гімнастики на уроках

фізичної культури для підвищення рівня гнучкості та загального оздоровлення школярів. Їхні рекомендації стали методичною основою для розробки експериментальної програми нашого дослідження.

Водночас, попри значну кількість досліджень окремих нетрадиційних засобів оздоровлення, питання їхнього комплексного застосування на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти залишається недостатньо вивченим, що підтверджує актуальність обраного напрямку дослідження. Зокрема, бракує емпіричних досліджень, які б порівнювали ефективність комплексного використання кількох нетрадиційних засобів із традиційними підходами до фізичного виховання. Не розроблено методичних рекомендацій щодо оптимального поєднання різних засобів оздоровлення у межах одного уроку фізичної культури з урахуванням вікових особливостей учнів підліткового віку.

Крім того, недостатньо вивченим залишається питання впливу нетрадиційних оздоровчих засобів на функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем підлітків, а також на їхній психоемоційний стан та мотивацію до систематичної фізичної активності. Саме ці аспекти стали предметом нашого дослідження [3; 5; 8].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є експериментальне обґрунтування ефективності комплексного використання нетрадиційних оздоровчих засобів (елементів йоги, дихальних вправ, стретчингу та фітбол-гімнастики) на уроках фізичної культури для учнів 8–9 класів. Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

- здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми використання нетрадиційних засобів оздоровлення у фізичному вихованні школярів;
- розробити та впровадити експериментальну програму уроків фізичної культури з використанням нетрадиційних оздоровчих засобів;
- дослідити динаміку показників фізичної підготовленості та функціонального стану учнів;

– проаналізувати зміни у рівні мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Гіпотеза дослідження: систематичне включення нетрадиційних оздоровчих засобів у структуру уроків фізичної культури сприятиме покращенню показників фізичної підготовленості, функціонального стану та підвищенню мотивації учнів 8–9 класів до рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня – грудня 2025–2026 навчального року на базі комунального закладу загальної середньої освіти Дніпровської міської ради. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості та функціонального стану, педагогічний експеримент і методи математичної статистики [1; 8].

У дослідженні взяли участь 34 учні 8–9 класів віком 14–15 років, серед яких 16 хлопців та 18 дівчат. Усі учасники належали до основної медичної групи здоров'я та мали допуск до занять фізичною культурою. Дослідження проводилось із дотриманням етичних норм; батьки всіх учасників надали письмову згоду.

Для забезпечення об'єктивності дослідження було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, $n=17$) та контрольну (КГ, $n=17$). Групи формувались із урахуванням статевого складу та початкового рівня фізичної підготовленості з метою забезпечення їхньої однорідності.

Учні контрольної групи займалися за традиційною програмою фізичного виховання. Учні експериментальної групи додатково виконували комплекси нетрадиційних оздоровчих вправ, інтегрованих у структуру уроку фізичної культури.

Важливо зазначити, що загальний обсяг фізичного навантаження та кількість занять на тиждень були однаковими для обох груп. Різниця полягала виключно у змісті підготовчої та заключної частин уроку: в ЕГ традиційні

загальнорозвивальні вправи частково замінювались комплексами нетрадиційних засобів оздоровлення. Це дозволило забезпечити коректність порівняння та виключити вплив обсягу навантаження як конфаундера [2; 8].

Експериментальна програма передбачала включення нетрадиційних засобів оздоровлення у підготовчу та заключну частини уроку фізичної культури [3; 7]. Загальна тривалість застосування нетрадиційних засобів становила 15–20 хвилин на кожному занятті. Програма включала чотири основні блоки:

1) елементи йоги — комплекс асан, спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги та зміцнення м'язового корсету (виконувались у підготовчій та заключній частинах уроку, 5–7 хвилин);

2) дихальні вправи — комплекс вправ, спрямованих на покращення функції зовнішнього дихання, зняття психоемоційного напруження та підвищення концентрації уваги (3–5 хвилин у заключній частині);

3) стретчинг — системне розтягування основних м'язових груп із використанням статичних і динамічних методів (5–7 хвилин у підготовчій та заключній частинах);

4) фітбол-гімнастика — вправи на великих гімнастичних м'ячах, спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, покращення координації рухів та корекцію постави (включалась у різні частини уроку, 5–10 хвилин) [4; 6].

Педагогічний експеримент тривав 12 тижнів (3 заняття на тиждень по 45 хвилин). Протягом цього періоду проводилось систематичне педагогічне спостереження за активністю, емоційним станом та зацікавленістю учнів. Тестування фізичної підготовленості здійснювалось на початку та наприкінці експерименту із використанням стандартних тестів [1; 2]:

- біг на 30 метрів з високого старту (швидкісні якості);
- човниковий біг 4×9 м (спритність, координаційні здібності);
- стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості);
- нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість);

– проба Штанге (затримка дихання на вдиху – функціональний стан дихальної системи) [8].

Для оцінки мотивації до занять фізичною культурою використовувалось анкетування на основі модифікованої методики визначення ставлення учнів до фізичної активності. Рівень мотивації визначався як високий, середній або низький відповідно до набраної суми балів.

Статистична обробка результатів здійснювалась із використанням методів математичної статистики: обчислення середнього арифметичного ($\bar{X}$), стандартного відхилення (S), t-критерію Стюдента для незалежних вибірок. Рівень значущості визначався при $p < 0,05$ [8].

На першому (констатувальному) етапі експерименту було проведено вхідне тестування фізичної підготовленості учнів обох груп. Отримані результати засвідчили відсутність статистично достовірних відмінностей між групами ($p > 0,05$), що підтвердило їхню однорідність.

Таблиця 1.

**Показники фізичної підготовленості учнів на початку експерименту
($\bar{X} \pm S$)**

Тест	ЕГ (n=17)	КГ (n=17)	t	p
Біг 30 м (с)	5,92±0,44	5,88±0,42	0,28	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,54±0,72	11,48±0,68	0,26	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	168,6±15,4	170,2±14,8	0,32	>0,05
Нахил тулуба (см)	6,8±4,2	7,2±4,0	0,30	>0,05
Проба Штанге (с)	42,4±6,8	43,0±7,2	0,26	>0,05

Як видно з таблиці 1, показники фізичної підготовленості учнів обох груп на початку експерименту були практично ідентичними. Різниця між

групами за всіма тестами не досягла статистичної значущості ($p>0,05$), що свідчить про коректність формування груп.

Після завершення 12-тижневого формувального етапу було проведено підсумкове тестування. Результати представлено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники фізичної підготовленості учнів після експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Тест	ЕГ (n=17)	КГ (n=17)	t	p
Біг 30 м (с)	5,74±0,40	5,82±0,41	0,62	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,86±0,64	11,28±0,66	1,97	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	178,4±14,2	173,6±14,4	1,04	>0,05
Нахил тулуба (см)	11,4±3,6	8,0±3,8	2,84	<0,01
Проба Штанге (с)	52,6±6,4	45,2±7,0	3,40	<0,01

Аналіз результатів підсумкового тестування (табл. 2) виявив статистично достовірні відмінності між групами за низкою показників. Найбільш виражені зміни зафіксовано у тестах, що характеризують гнучкість та функціональний стан дихальної системи.

Показник гнучкості (нахил тулуба) в учнів ЕГ покращився на 67,6% (з 6,8±4,2 до 11,4±3,6 см), тоді як у КГ – лише на 11,1% (з 7,2±4,0 до 8,0±3,8 см). Різниця між групами є статистично достовірною ($t=2,84$; $p<0,01$), що свідчить про виражений вплив елементів йоги та стретчингу на розвиток гнучкості [4; 7].

Суттєве покращення зафіксовано також у результатах проби Штанге: в ЕГ показник зріс на 24,1% (з 42,4±6,8 до 52,6±6,4 с), у КГ – на 5,1% (з 43,0±7,2 до 45,2±7,0 с). Достовірність різниці підтверджена на рівні $p<0,01$ ($t=3,40$). Це

свідчить про ефективність дихальних вправ для підвищення функціональних резервів дихальної системи [5; 6].

Покращення показника спритності (човниковий біг 4×9 м) в ЕГ становило 5,9% (з $11,54 \pm 0,72$ до $10,86 \pm 0,64$ с), що достовірно перевищує результати КГ (1,7% покращення, $t=1,97$; $p<0,05$). Це можна пояснити позитивним впливом фітбол-гімнастики та координаційних елементів йоги на розвиток спритності [4; 6].

За показниками швидкості (біг 30 м) та швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця) спостерігається тенденція до покращення в обох групах, проте різниця між групами не досягла рівня статистичної значущості ($p>0,05$). Це пояснюється тим, що нетрадиційні засоби оздоровлення передусім спрямовані на розвиток гнучкості, координації та покращення функціонального стану, тоді як швидкісні та силові якості потребують специфічних засобів тренування.

Варто зазначити, що отримані результати узгоджуються з даними зарубіжних дослідників. Зокрема, Р. Salmon та співавтори [5] також фіксували найбільш виражені позитивні зміни саме за показниками гнучкості та функціонального стану при включенні елементів йоги та дихальних практик у програми фізичного виховання. Аналогічні тенденції виявлено у дослідженнях G. Iedynak та колег [6], які підтвердили перевагу інноваційних фітнес-технологій над традиційними засобами саме у розвитку гнучкості, координації та покращенні функціонального стану дихальної системи.

Водночас покращення швидкісних та швидко-силових показників, хоча й не досягло рівня статистичної значущості між групами, все ж було більш вираженим у ЕГ. Це може свідчити про опосередкований позитивний вплив нетрадиційних засобів: покращення гнучкості та координації створює сприятливі передумови для розвитку інших фізичних якостей, що потребує подальшого вивчення у більш тривалих експериментах [2; 4].

Таблиця 3.

**Порівняльна динаміка приросту показників фізичної підготовленості
учнів (%)**

Показник	ЕГ до	ЕГ після	Приріст ЕГ (%)	Приріст КГ (%)
Біг 30 м (с)	5,92	5,74	3,0	1,0
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,54	10,86	5,9	1,7
Стрибок у довжину (см)	168,6	178,4	5,8	2,0
Нахил тулуба (см)	6,8	11,4	67,6	11,1
Проба Штанге (с)	42,4	52,6	24,1	5,1

Як свідчать дані таблиці 3, приріст показників фізичної підготовленості в учнів експериментальної групи суттєво перевищує відповідні показники контрольної групи за всіма тестами. Найбільш виражений приріст зафіксовано за показниками гнучкості (67,6% проти 11,1%) та функціонального стану дихальної системи (24,1% проти 5,1%).

Важливим компонентом дослідження стала оцінка динаміки мотивації учнів до занять фізичною культурою. Результати анкетування на початку та наприкінці експерименту подано в таблиці 4.

Таблиця 4.

Динаміка рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою (%)

Рівень мотивації	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Високий	17,6	41,2	17,6	23,5
Середній	47,1	47,1	47,1	47,1

Низький	35,3	11,8	35,3	29,4

Результати анкетування (табл. 4) свідчать про суттєві позитивні зміни у рівні мотивації учнів ЕГ. Кількість учнів із високим рівнем мотивації в ЕГ зросла з 17,6% до 41,2%, а з низьким — зменшилась із 35,3% до 11,8%. У КГ зміни були менш вираженими: високий рівень мотивації зріс із 17,6% до 23,5%, низький знизився з 35,3% до 29,4%.

Педагогічне спостереження підтвердило дані анкетування. Учні ЕГ демонстрували значно вищий рівень зацікавленості та емоційної залученості під час виконання нетрадиційних вправ порівняно із традиційними формами роботи. Особливо позитивно учні сприймали заняття з фітболами та елементи йоги. 14 учнів (82,4%) висловили бажання продовжувати виконувати вивчені вправи самостійно, що свідчить про формування стійкої мотивації до самостійної оздоровчої діяльності.

Аналіз якісних спостережень показав, що нетрадиційні засоби оздоровлення мають ряд переваг у мотиваційному контексті. По-перше, новизна та незвичність вправ (особливо елементів йоги та фітбол-гімнастики) привертають увагу учнів та стимулюють пізнавальний інтерес. По-друге, відсутність змагального компонента у багатьох нетрадиційних вправах знижує тривожність учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості та створює більш комфортне психологічне середовище для занять. По-третє, дихальні практики та елементи релаксації, включені у заключну частину уроку, сприяють зниженню психоемоційного напруження, що особливо важливо в умовах підвищеного стресового навантаження, яке переживають сучасні українські школярі [1; 5; 7].

Додатково було досліджено ставлення учнів до здорового способу життя. Результати засвідчили позитивні зміни в обох групах, проте в ЕГ вони були значно більш вираженими: частка учнів, які оцінюють своє здоров'я як добре або відмінне, зросла з 41,2% до 64,7% (у КГ — з 47,1% до 52,9%); кількість учнів, які займаються фізичними вправами понад 3 рази на тиждень, збільшилась із 23,5% до 58,8% (у КГ — з 29,4% до 35,3%); частка учнів, які

вважають здоровий спосіб життя дуже важливим, зросла з 47,1% до 70,6% (у КГ – з 47,1% до 52,9%) [1; 3].

Таким чином, отримані результати переконливо свідчать про ефективність комплексного застосування нетрадиційних оздоровчих засобів на уроках фізичної культури. Включення елементів йоги, дихальних вправ, стретчингу та фітбол-гімнастики у структуру уроку забезпечує покращення показників гнучкості, функціонального стану дихальної системи та координаційних здібностей, а також суттєво підвищує мотивацію учнів до систематичної фізичної активності [5; 7].

Результати дослідження мають важливе практичне значення для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Запропонована модель інтеграції нетрадиційних оздоровчих засобів не потребує суттєвого збільшення часу уроку, оскільки вони включаються у вже існуючу структуру (підготовча та заключна частини). Матеріальне забезпечення є мінімальним: для проведення занять достатньо килимків для йоги та фітболів, які є доступними для більшості навчальних закладів. Важливо також зазначити, що вчитель фізичної культури може варіювати набір нетрадиційних засобів залежно від наявного обладнання, особливостей учнівського контингенту та власної кваліфікації [3; 4; 7].

Слід зауважити, що ефективність нетрадиційних засобів оздоровлення може бути підвищена за рахунок урахування індивідуальних особливостей учнів, їхніх уподобань та рівня фізичної підготовленості. Диференційований підхід до добору вправ та їхньої інтенсивності дозволяє максимально адаптувати навчальний процес до потреб кожного учня, що є одним із ключових принципів сучасної педагогіки [1; 2; 6].

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження дозволило підтвердити ефективність комплексного використання нетрадиційних оздоровчих засобів на уроках фізичної культури для учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти.

1. Аналіз науково-методичної літератури підтвердив перспективність використання нетрадиційних засобів оздоровлення (елементів йоги, дихальних вправ, стретчингу, фітбол-гімнастики) як доповнення до традиційних форм фізичного виховання школярів [1; 2; 3; 4].

2. Розроблена та впроваджена експериментальна програма, що передбачає інтеграцію нетрадиційних оздоровчих засобів у підготовчу та заключну частини уроку фізичної культури, продемонструвала свою ефективність протягом 12 тижнів педагогічного експерименту.

3. Найбільш виражений позитивний ефект зафіксовано за показниками гнучкості (приріст 67,6% в ЕГ проти 11,1% у КГ; $p < 0,01$) та функціонального стану дихальної системи (приріст 24,1% проти 5,1%; $p < 0,01$). Достовірне покращення також встановлено за показником спритності (5,9% проти 1,7%; $p < 0,05$).

4. Кількість учнів із високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою в ЕГ зросла з 17,6% до 41,2%, тоді як у КГ – лише з 17,6% до 23,5%. Кількість учнів із низьким рівнем мотивації в ЕГ зменшилась утричі (з 35,3% до 11,8%), що свідчить про значний мотиваційний потенціал нетрадиційних засобів оздоровлення.

5. Педагогічне спостереження підтвердило позитивний вплив нетрадиційних засобів на емоційний стан та зацікавленість учнів. 82,4% учнів ЕГ виявили бажання продовжувати виконання вивчених вправ самостійно.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих ефектів застосування нетрадиційних оздоровчих засобів, розширенні вікового діапазону учасників, розробці диференційованих програм для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я, а також дослідженні впливу нетрадиційних засобів на психоемоційний стан школярів в умовах стресових ситуацій. Доцільним також є вивчення ефективності різних комбінацій нетрадиційних засобів оздоровлення для учнів різних вікових груп, а також порівняльний аналіз їхнього впливу на

хлопців і дівчат із урахуванням гендерних особливостей фізичного розвитку підлітків.

Література:

1. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ЗВО. Т. 2. Київ : Олімпійська література, 2020. 448 с.
2. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2020. 342 с.
3. Андрєєва О. В., Гончарова Н. М. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2021, № 2, С. 42–49.
4. Пітин М. П., Козіна Ж. Л. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : монографія. Львів : ЛДУФК, 2021. 220 с.
5. Salmon P., Lush E., Jablonski M., Sephton S. Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. Cognitive and Behavioral Practice, 2021, Vol. 28(3), pp. 345–361.
6. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A. Innovative fitness technologies in physical education of schoolchildren. Journal of Physical Education and Sport, 2020, Vol. 20(4), pp. 1945–1953.
7. Шишкіна О. М., Нечипоренко Л. А. Стретчинг та дихальна гімнастика на уроках фізичної культури : метод. рекомендації. Дніпро : ДДПУ, 2022. 98 с.
8. Abt G., Boreham C., Davison G., Jackson R., Nevill A., Wallace E., Williams M. Power, precision, and sample size estimation in sport and exercise science research. Journal of Sports Sciences, 2020, Vol. 38(17), pp. 1933–1935.

4.3. Організація і методика фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ліцях і гімназіях у позакласній роботі. *Сергій Віцько, Олена Багрій, Тетяна Багрій.*

Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На їх розв'язанні наголошують державні національні програми „Освіта” („Україна ХХІ століття”), „Фізичне виховання – здоров'я нації”, закони України „Про освіту”, „Про фізичну культуру і спорт”, „Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності”, Указ президента України „Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян”, „Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті”.

Необхідність фундаментації, прогностичності, відкритості фізкультурної освіти окреслена в документах Міжнародного комітету з освіти ЮНЕСКО, Всесвітньої охорони здоров'я, Ради Європи, Болонського процесу.

Фізичне виховання еволюціонує з методики фізичного вишколу на дієвий інструмент гармонізації особистості. Його модернізація, що спирається на профільне законодавство та Державний стандарт освіти, є ключем до формування системи цінностей у підлітків. Компетентнісний підхід, закладений у Держстандарті базової середньої освіти (2020), а також вектори розвитку, визначені Національною стратегією до 2025 року та цільовою програмою до 2030 року, акцентують увагу на комплексному підході. Тепер рухова активність розглядається як фундаментальний засіб забезпечення психоемоційної стабільності та духовного зростання молоді.

Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання. Особливої значущості розв'язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу ліцеїв та гімназій, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спроможності систематичні заняття фізичними вправами. Фізіологічний механізм

цього явища глибоко й ретельно вивчено за допомогою електрофізіологічних методів.

Згідно з програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», у закладах освіти запроваджено триразові щотижневі заняття фізичною культурою, оскільки традиційної норми у два уроки недостатньо для компенсації дефіциту руху [4]. Водночас низка дослідників (Л.Іващенко, Н.Страпко, Ю. Тупиця) зазначають, що навіть три уроки на тиждень не здатні повною мірою задовольнити природну біологічну потребу школярів у руховій активності [8]. Це зумовлює необхідність модернізації підходів до фізичного виховання, особливо в закладах нового типу - ліцеях та гімназіях.

Перспективним напрямом розвитку вчені (В. Бальсевич, Б. Шиян та ін.) вважають позакласні форми роботи: гурткову діяльність, спортивні секції та систематичні самостійні заняття учнів.

Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позакласної роботи з фізичного виховання, а саме: ритмічної гімнастики, стечінгу (системи вправ на розтягування), атлетичної гімнастики (бодіблдингу), пауерліфтингу, слім-джиму (системи вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, калланетики і бодіблдингу), підтверджена дослідженнями багатьох вчених [2, 5, 8].

У науковому дискурсі (О. Кругляк, А. Цьось та ін.) підкреслюється стратегічне значення українських народних ігор як елемента позакласної фізичної культури. Дослідники розглядають ігрову спадщину не лише як рухову активність, а як фундамент національного виховання. Через гру молодь опановує традиції та обряди, що сприяє глибинному усвідомленню власної ідентичності. Практичний потенціал народних ігор дозволяє інтегрувати їх у різні формати: від традиційних уроків і спортивних свят до «рухливих перерв» та оздоровчих годин.

Науковці (зокрема О.Кругляка, О.Куца, та Г. Панченка) наголошують, що відродження національної свідомості нерозривно пов'язане з використанням народних ігор у позаурочний час. Такий підхід дозволяє

перетворити фізичне виховання на процес етнокультурного пізнання. Завдяки залученню до традиційних ігор, учні не лише зміцнюють здоров'я, а й відчують зв'язок із поколіннями, вивчаючи історію та побут свого народу. Універсальність народної гри робить її ефективною як на перервах, так і під час масштабних виховних заходів.

Отже, досліджувана проблема охоплює широкий спектр питань. Проте, як свідчить аналіз наукової літератури і практичної діяльності ліцеїв та гімназій, фізичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи лишилось поза увагою дослідників.

Істотні переваги та специфічні можливості, які закладені у позакласній роботі з фізичного виховання, сприяючи поліпшенню розумової працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності й розвитку особистості в цілому, не отримали належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді.

Позакласна робота з фізичного виховання, наголошують дослідники, – це одна із форм організації корисного дозвілля та активного відпочинку учнів, яка, по-перше, організується на добровільних засадах, що виявляється в тому, що зміст і форми занять визначаються навчальним закладом із урахуванням конкретних умов роботи; по-друге, будується на основі широкої громадської активності учнів, які об'єднуються в колективи самоврядування при постійному контролі і керівництві їх діяльністю з боку адміністрації, вчителів фізичної культури та членів педагогічного колективу; по-третє, педагогічне керівництво в процесі позакласної роботи набуває більш консультативно-рекомендаційного характеру, що стимулює вияви творчої ініціативи учнів у проведенні різноманітних форм цієї роботи. Позакласна робота з фізичного виховання доповнює основну програму різноманітністю засобів, форм, методів і сприяє вирішенню таких взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення працездатності учнів;

- розвиток і корекцію їх фізичних і рухових можливостей;
 - удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах;
 - формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я;
 - оволодіння основами особистісної фізичної культури (знання, потреби, уміння здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність);
 - виховання моральних і вольових рис характеру особистості;
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці та захисту Вітчизни.

проблеми і труднощі у розв'язанні цих основних завдань пов'язані зі суттєвими недоліками в організації позакласної роботи з фізичного виховання усіх типів загальноосвітніх закладів, а саме:

- недостатньому обсягу рухової активності учнів, що здебільшого обмежується тільки двома уроками фізкультури;
- однобічною орієнтацією на формування в учнів фізичних якостей, рухових вмінь та навичок;
- відсутністю належної уваги до формування внутрішньої потреби у фізичному вдосконаленні;
- недостатністю повних та глибоких знань про організм, фізичний стан людини, ефективні засоби впливу на нього, методики їх застосування;
- недостатньому організаційно-методичному забезпеченню позакласної роботи з фізичного виховання.

Аналіз природи позакласної діяльності з фізичного виховання в закладах нового типу (ліцях та гімназіях) дозволив визначити її цільові орієнтири та фундаментальні засади. В основу цієї роботи покладено низку педагогічних принципів: пріоритет добровільної участі, стимулювання учнівської

ініціативи та самостійності, а також врахування персональних і вікових характеристик школярів. Крім того, важливе значення має дотримання послідовності та інтеграція всіх напрямів виховного впливу.

Визначаючи зміст позакласного фізичного виховання для ліцеїстів та гімназистів, ми спиралися на ключові педагогічні вектори. Головними серед них є свобода вибору, розвиток творчої активності учнів та персоналізація навантажень згідно з віком. Ефективність такої системи забезпечується через логічну послідовність дій та тісний взаємозв'язок усіх елементів виховного процесу.

За своїм змістом та організацією позакласна робота з фізичного виховання повинна відповідати таким вимогам: бути цілеспрямованою, масовою, вільною у виборі учнями форм занять, сприяти поглибленому вивченню предмета “Фізична культура”; заняття мають бути привабливими для учнів і стимулювати їх активність.

Структура позакласної діяльності з фізичного виховання базується на поєднанні **базового та варіативного** компонентів.

Базовий зміст, що корелює з державними стандартами, є інваріантною частиною освітнього процесу. Він не залежить від територіальної специфіки чи особливостей конкретного закладу, оскільки спрямований на виконання суспільного запиту: забезпечення нормативного рівня фізкультурних знань, належного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Він спрямований на оволодіння:

- теоретичними та методичними знаннями, формування у дітей звичок здорового способу життя, творчого оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою і спортом;

- вправами, що сприяють: а) фізичній підготовці загальнорозвиваючого характеру та загартування організму учнів; б) розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; в) корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату та

м'язових груп.

Варіативна диференційована частина позакласної роботи з фізичного виховання визначається на підставі регіональних та національних особливостей і можливостей загальноосвітнього навчального закладу, а також з урахуванням індивідуальних здібностей та інтересів учнів, умов занять, спеціалізації вчителя фізичної культури.

У ліцєях та гімназіях позакласна робота з фізичного виховання має бути спрямована понад усе на зняття розумового навантаження учнів цих закладів, на відновлення їхніх фізичних сил.

Тому, на наш погляд, стрижневими напрямками позакласної роботи з фізичного виховання мають бути:

- **фізкультурно-оздоровчий**, що реалізується через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я), туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості, самостійні заняття фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчі клуби тощо;
- **спортивно-масовий**, котрий утілюється в практиці ліцеїв та гімназій через групові заняття та масові фізкультурні заходи;
- **рекреаційно-відновлювальний**, спрямований на поліпшення стану здоров'я старшокласників через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо.

Фізкультурно-оздоровчий вектор діяльності спрямований передусім на нівелювання негативних функціональних станів, що виникають у ліцеїстів та гімназистів внаслідок інтенсивних інтелектуальних навантажень.

Дослідники трактують цей напрям як комплексний механізм, що забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й розвиток когнітивних сфер. Така система заходів сприяє зміцненню адаптаційного потенціалу організму та підвищенню емоційної стійкості учнів в умовах напруженого навчання.

Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними

формами фізкультурно-оздоровчого напрямку є:

- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я);
- туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- фізкультурно-оздоровчі клуби.

Як свідчить практика, використання цих форм сприяє:

- зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження;
- збільшенню рівня рухової активності учнів;
- формуванню „школи рухів” – навчання учнів основам рухової діяльності;
- навчанню основ знань з методики самостійного виконання фізичних вправ [3].

Спортивно-масовий напрям орієнтований на стимулювання інтересу школярів до активного способу життя та вдосконалення їхніх фізичних кондицій через колективні форми роботи. Ця діяльність реалізується у двох форматах:

1. Групові заняття: мають систематичний характер, проводяться за сталим графіком у межах секцій загальної фізичної підготовки або профільних спортивних секцій.

2. Масові заходи: змагання, спартакіади та спортивні свята, що охоплюють значну кількість учнів. Окрім суто спортивної мети, вони сприяють гуманістичному та художньому осмисленню спорту. Інтеграція фізичної культури з мистецтвом (музикою, кіно, живописом) у тематичних заходах («Олімпіади стародавності», «Екологія і людина») дозволяє учням глибше досягнути соціокультурне значення.

Метою спортивно-масової роботи є формування стійкої мотивації до занять спортом та всебічний розвиток особистості в колективі. Організаційна структура напрямку поєднує сталі секційні заняття (ЗФП, види спорту) та епізодичні, проте масштабні загальношкільні заходи. Останні мають високий

виховний потенціал, оскільки через фізкультурно-художні вечори та тематичні проєкти («Природа і ми», «Живі сторінки історії») спорт постає як інструмент духовного збагачення, що поєднується з історичним контекстом та екологічною свідомістю.

Вивчення теоретико-методичної бази дозволило згрупувати форми **спортивно-масової роботи** в ліцєях та гімназіях у таку логічну послідовність:

- культурно-спортивні заходи, де оздоровчий ефект доповнюється естетичним вихованням (від малих олімпіад до художніх вечорів);
- активні форми відпочинку в природному середовищі, що передбачають розвиток витривалості та навичок орієнтування;
- традиційні масові змагання, що базуються на командній взаємодії та дотриманні встановлених правил;
- спеціалізована підготовка в межах спортивних секцій з ігрових дисциплін;
- спортивні клуби, як форма організації дозволя за індивідуальними уподобаннями.

Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження та власний педагогічний досвід дозволив виокремити ще один напрям фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі – **рекреаційно-відновлювальний**.

Рекреація – надзвичайно широка сфера діяльності, яка в перекладі з латинської означає відпочинок, розвагу, відновлення, лікування. Фізична рекреація - це процес використання засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямований, насамперед, на задоволення потреби в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах учнів у вільний час [4].

У зв'язку з великою розумовою перевантаженістю учнів ліцєїв та гімназій як під час урочних занять у закладі освіти, так і вдома в процесі виконання домашнього завдання вони не встигають відновлювати свої сили, тому за станом здоров'я 12-15% учнів ліцєїв і гімназій складають спеціальну медичну групу (для порівняння в загальноосвітніх навчальних закладах - 7-8%

учнів).

Саме цей підхід спрямований на відновлення розумових сил, рухової активності, фізичної працездатності і включає в себе такі організаційні форми:

- гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи;
- групи здоров'я;
- дні здоров'я.

Система позакласного фізичного виховання передбачає синергію традиційних та інноваційних підходів. Ключовим критерієм вибору конкретного методу є його здатність стимулювати активність та творчий потенціал учнів. Впровадження такого інструментарію трансформує виховний процес у простір для досліджень та критичного аналізу. Це дозволяє школярам самостійно зіставляти факти, оцінювати різні позиції та формувати обґрунтовані висновки, що сприяє глибшому усвідомленню власної світоглядної позиції.

Методичне забезпечення позакласної роботи базується на поєднанні класичних методик із нетрадиційними формами впливу. Головна вимога до них — орієнтація на суб'єктну активність учня. Використання пошукових та дослідницьких методів спонукає вихованців до аналізу різноманітних явищ і порівняння різних точок зору. Такий підхід не лише активізує фізичний розвиток, а й допомагає молоді чітко артикулювати власну думку та розвивати навички самостійного мислення.

Система методів, використана нами в процесі дослідження, побудована на основі класифікації педагогічних методів, а саме:

- методи формування свідомості особистості (освічення, навіювання, переконання, прикладу);
- методи формування досвіду поведінки (привчання, вправи, доручення, виховні ситуації, змагання тощо);
- методи стимулювання і корекції поведінки (заохочення, покарання);

- методи самовиховання (самоспостереження, самоаналіз, самоконтроль).

Експериментальна робота проводилася з використанням специфічних методів фізичного виховання (за класифікацією Б.М.Шияна [261]), а саме:

- практичних методів: навчання рухових дій (загалом; по частинах; підвідних вправах); удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий та змагальний методи); тренування (безперервний; інтервальний (повторний); комбінований);

- методів використання слова;

- методів демонстрації.

Така класифікація методів виховання, на наш погляд, дозволяє більш свідомо й цілеспрямовано добирати їх до кожного виховного заходу, сприяючи ефективності виховного впливу на особистість вихованця.

Таким чином, вивчення теоретичного і практичного досвіду досліджуваної проблеми дозволило узагальнити зміст фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі, який відображено в напрямках цієї діяльності. У процесі дослідження виокремлено та розкрито напрями позакласної роботи з фізичного виховання та форми їх реалізації в умовах ліцеїв та гімназій, а саме: **фізкультурно-оздоровчий**, який має на меті знизити або усунути негативні функціональні вияви, що виникають в організмі учнів ліцеїв та гімназій через напружену підвищену розумову діяльність; **спортивно-масовий**, який спрямовується на формування в учнів інтересу до фізичної культури і спорту, розвиток фізичних якостей в процесі групових занять і масових фізкультурних заходів; **рекреаційно-відновлювальний** - спрямований на відновлення розумових сил, рухової активності, фізичної працездатності старшокласників ліцеїв та гімназій.

Література:

1. Городинська І.В. Організація позакласної роботи з фізичного виховання в ліцеях і гімназіях (9-10 кл.) // Навчально-методичний посібник. – Херсон. 2002 р. 40 с.

2. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2017. 112 с.
3. Жукотинський К. К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів: навч. посіб. /за ред. М. Д. Зубалія ; Чернів. обл. упр. Ком. з фіз. виховання та спорту, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. - Чернівці : Технодрук, 2010. - 240 с.
4. Куц О.С., Леонова В.А., Ружи́ло О.В. Національні ігри і свята в системі фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наукових праць. Рівне, 1999. С. 186-188
5. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник / укл . А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. 216 с.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.
7. Приступа Є.Н. Фізична рекреація. Навчальний посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.
8. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.
9. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2016. 46 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
11. Цибульська В.В., Безверхня В.Г. Організація та методика спортивно-масової роботи: Навчальний посібник. Умань, 2014. 185 с.

4.4. Фактори ризику формування функціональних порушень опорно-рухового апарату в учнів молодшого шкільного віку. *Олександр Зінов'єв, Катерина Дріга.*

Актуальність теми. Однією з найгостріших проблем сучасного суспільства залишається стан здоров'я дітей та його збереження в умовах складних соціально-економічних і природних впливів. Порушення здоров'я призводять до суттєвих соціальних і економічних втрат, оскільки негативно позначаються на нормальному функціонуванні дитячого організму та ускладнюють процес соціалізації дитини в суспільстві.

За прогнозами фахівців, до 2023 року частка здорових новонароджених може зменшитися на 15–20 %. Нині функціональні відхилення виявляються у 33–50 % немовлят, серед яких у 70 % фіксуються початкові прояви патологій опорно-рухового апарату, тоді як у 30 % спостерігаються ознаки функціональної недостатності кардіореспіраторної системи.

Період навчання у школі є визначальним етапом у формуванні здоров'я дитини, оскільки саме в цей час забезпечується гармонійний розвиток фізичної, психічної, духовної та інтелектуальної сфер. Рівень здоров'я дитини виступає одним із ключових чинників, що значною мірою визначає її здатність ефективно адаптуватися до навчальних навантажень і виконувати вимоги, які ставить перед нею освітнє середовище [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасного стану здоров'я дітей дошкільного віку свідчить про негативну динаміку його показників упродовж останнього десятиліття. Зокрема, частка практично здорових дітей зменшилася з 23 % до 15 %, тоді як кількість дітей із різними відхиленнями у стані здоров'я зросла з 61 % до 68 %. Водночас спостерігається збільшення поширеності хронічних захворювань - з 16 % до 17,3 %. На думку низки дослідників, такі тенденції не дають підстав для позитивних прогнозів. Подібна ситуація характерна не лише для України, а й для багатьох інших країн світу. [1, 3, 10].

Дослідження вітчизняних науковців засвідчують суттєве погіршення стану здоров'я дитячого населення. За наявними даними, лише близько 14 % дітей можна вважати практично здоровими, понад половина мають функціональні відхилення, а 35–40 % страждають на хронічні захворювання. У середньому кожна дитина дошкільного віку переносить не менше двох захворювань на рік, причому 20–27 % дітей належать до групи часто і тривало хворіючих. Особливу тривогу викликає той факт, що до 90 % дітей мають порушення стану опорно-рухового апарату, зокрема порушення постави, плоскостопість і дисбаланс м'язового тону.

Однією з причин такої ситуації є недостатній рівень рухової активності та зниження імунологічної резистентності організму дітей уже з раннього віку. Серед хронічних захворювань у дітей 4–7 років провідне місце посідають порушення опорно-рухового апарату. При цьому захворюваність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти, залишається стабільно високою та має тенденцію до зростання. [2, 4].

Негативні тенденції зберігаються і в шкільному віці. За результатами різних досліджень, порушення постави виявляються у 60–80 % школярів, а поширеність плоскостопості сягає 40 %, що значно перевищує показники минулих десятиліть. Основними причинами цього вважаються зміни соціально-економічних умов, екологічні фактори, особливості сучасного способу життя та, передусім, гіподинамія.

Результати досліджень свідчать, що лише незначна частка дітей дошкільного віку не має функціональних порушень опорно-рухового апарату. Найбільш поширеними є порушення постави у фронтальній площині та зміни фізіологічних вигинів хребта в сагітальній площині.

Важливо зазначити, що значна кількість дітей не готова до навчального навантаження в умовах сучасної школи. До 80 % першокласників уже мають певні відхилення у стані здоров'я, серед яких переважають функціональні порушення опорно-рухового апарату. У процесі подальшого навчання ці

порушення, як правило, закріплюються і можуть призводити до більш серйозних патологічних змін.

Початок навчання супроводжується значним напруженням усіх фізіологічних систем організму дитини, що в окремих випадках може спричиняти затримку фізичного розвитку, зниження адаптаційних можливостей і виникнення захворювань. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема забезпечення належного рівня здоров'я дітей до початку шкільного навчання.

Сучасні наукові підходи спрямовані на пошук ефективних шляхів збереження і зміцнення здоров'я дітей. Одним із ключових напрямів є впровадження здоров'язберезувальних технологій, формування культури здоров'я у взаємодії педагогів і батьків, а також розроблення комплексних фізкультурно-оздоровчих програм. [5, 7].

Заняття фізичною культурою розглядаються як важливий засіб профілактики захворювань і підвищення адаптаційних можливостей організму. Водночас ефективність їх застосування залежить від дотримання принципів систематичності, поступовості навантажень, індивідуального підходу, урахування вікових і функціональних особливостей дітей, а також поєднання з іншими оздоровчими чинниками.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, проблема профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату залишається недостатньо вирішеною. Це зумовлює необхідність подальших наукових пошуків, зокрема щодо визначення факторів, які спричиняють виникнення функціональних порушень опорно-рухової системи у дітей дошкільного віку. [6].

Виклад основного матеріалу. У сучасній науковій літературі представлено значну кількість підходів до визначення поняття «постава». Доцільним є розгляд найбільш змістовних із них. Постава розглядається як інтегральна характеристика стану опорно-рухового апарату, рівня фізичного розвитку та сформованості поведінкових навичок, що відображає здатність

індивіда підтримувати раціональне, фізіологічно обґрунтоване та естетично доцільне положення тіла і його сегментів у статичних положеннях (стоячи, сидячи тощо), забезпечуючи ефективне виконання рухових дій.

Окремо виділяють морфологічний аспект постави, під яким розуміють звичне положення тіла, що підтримується без надмірного м'язового напруження. З фізіологічної точки зору постава трактується як сформована рухова навичка або система рефлексорних механізмів, які забезпечують правильне положення тіла як у стані спокою, так і під час рухової діяльності.

Більшість дослідників зазначають, що постава формується на ранніх етапах онтогенезу і набуває ознак стійкої навички вже в дошкільному віці. Водночас на початкових етапах її формування вона характеризується нестійкістю, що обумовлено нерівномірністю розвитку кісткової, суглобово-зв'язкової та м'язової систем організму дитини. У процесі росту ці диспропорції поступово зменшуються, що сприяє стабілізації постави.

Особливої нестійкості постава набуває в періоди інтенсивного росту, зокрема в молодшому дошкільному віці. Це пояснюється гетерохронністю розвитку структур опорно-рухового апарату: подовження кісток і м'язів не завжди супроводжується адекватною адаптацією механізмів статичної регуляції. Порушення постави створюють передумови для розвитку патологічних змін хребта та негативно впливають на функціонування інших органів і систем організму.

Зокрема, у дітей із порушеннями постави спостерігається зниження життєвої ємності легень, обмеження рухливості грудної клітки та діафрагми, що негативно позначається на діяльності дихальної та серцево-судинної систем. Слабкість м'язів черевного преса може призводити до порушення функцій органів черевної порожнини. Зниження амортизаційної функції хребта, зокрема при плоскій спині, спричиняє мікротравматизацію головного мозку під час рухової активності, що проявляється швидкою втомлюваністю та головним болем.

Нормальна постава дітей дошкільного віку має певні вікові особливості,

зокрема характеризується зменшеним кутом нахилу таза, формуванням поперекового лордозу, деяким виступанням живота та лопаток.

Формування постави в онтогенезі обумовлене комплексом чинників, серед яких анатомо-функціональні особливості опорно-рухового апарату, спадковість, а також соціально-побутові умови. У віці 5–6 років відбуваються суттєві морфологічні зміни: у довгих кістках зберігаються зони росту, у кістках зап'ястка формуються центри окостеніння, змінюється форма грудної клітки, зростає нахил ребер та відбувається перебудова її просторових параметрів.

Хребтовий стовп у дітей цього віку відзначається підвищеною чутливістю до деформуючих впливів. У цей період чітко окреслюються фізіологічні вигини хребта — шийний і грудний, тоді як поперековий лордоз остаточно формується пізніше. Паралельно відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, маса якої поступово зростає, а формування рухових функцій відбувається нерівномірно: спочатку розвиваються базові життєво необхідні функції, а згодом — складніші рухові навички, зокрема пов'язані з дрібною моторикою.

Процес формування постави є складним і багатофакторним, що обумовлює необхідність своєчасної профілактики та корекції її порушень у дітей дошкільного віку [4, 5, 10].

Таким чином, опорно-руховий апарат дітей дошкільного віку характеризується незавершеністю процесів росту та морфофункціонального розвитку. Більшість елементів скелета продовжують активно змінюватися за формою, розмірами та внутрішньою структурою. У цей період спостерігається недостатній розвиток сухожиль, фасцій і зв'язкового апарату скелетної мускулатури. Хоча великі м'язові групи тулуба та кінцівок відносно добре сформовані, м'язи спини, які відіграють ключову роль у забезпеченні правильної постави, залишаються функціонально недостатньо розвиненими.

Унаслідок цього стан опорно-рухового апарату дітей значною мірою залежить від зовнішніх чинників, зокрема від відповідності фізичних

навантажень функціональним можливостям організму. Негативний вплив мають як надмірні навантаження, так і їх недостатність, а також надлишкова маса тіла. Додатковими факторами ризику є слабкість м'язово-зв'язкового апарату, недостатня міцність кісткової тканини, порушення рухових стереотипів та неправильні пози під час стояння і сидіння. Значну роль відіграють генетичні чинники, перинатальні та постнатальні захворювання, обмеження рухової активності, а також несприятливі екологічні та соціально-побутові умови.

За даними дослідників, найбільш виражені зміни показників постави спостерігаються у періоди інтенсивного росту дитини, так звані «стрибки росту». Сучасні уявлення про етіологію деформацій хребта передбачають поділ чинників на ендогенні та екзогенні. До ендогенних належать порушення нервової регуляції м'язового тону, дефекти розвитку кістково-зв'язкового апарату, розлади координації рухів, ендокринні порушення, а також захворювання кісткової системи. Окремі автори відносять до факторів ризику також порушення зорової функції, які можуть сприяти розвитку асиметричних деформацій хребта.

Формування постави визначається комплексом анатомічних, фізіологічних і соціальних чинників. Анатомічні фактори включають особливості будови хребта, вираженість фізіологічних вигинів, стан мускулатури та наявність деформацій, причому провідна роль у цьому процесі належить м'язовому компоненту. Фізіологічні чинники охоплюють темпи становлення рухових навичок, розвиток статичних реакцій і систематичність застосування фізичних вправ. Водночас постава є динамічною системою, яка може змінюватися під впливом як цілеспрямованих педагогічних впливів, так і несприятливих умов життєдіяльності, зокрема зміни режиму, початку шкільного навчання або періоду статевого дозрівання.

Відхилення від нормальної постави розглядаються як функціональні порушення у випадку відсутності структурної патології опорно-рухового апарату. Такі стани займають проміжне положення між фізіологічною нормою

та патологією і можуть розглядатися як передхвороба, яка за відсутності корекції здатна трансформуватися у стійкі деформації хребта.

Вертикальне положення тіла забезпечується значною статичною роботою скелетної мускулатури та супроводжується суттєвими енергетичними витратами організму. Перевтома окремих м'язових груп або всього організму призводить до розвитку компенсаторних змін пози, що проявляється зміною опори, асиметрією навантаження та порушенням постурального контролю.

Підтримання вертикальної пози базується на ізометричній активності м'язів, що регулюється нервовою системою через безперервну імпульсацію. Координація м'язової діяльності забезпечує рівновагу між силою тяжіння та м'язовим тонусом, який змінюється залежно від положення тіла у просторі. Провідну роль у стабілізації хребта відіграють м'язи-розгиначі спини, клубово-поперекові м'язи та м'язи черевного преса, які формують м'язовий корсет і забезпечують захист хребетного стовпа від надмірних навантажень.

Порушення м'язового тонусу призводять до зміни фізіологічних вигинів хребта, їх надмірного збільшення або сплюснення, а також до розвитку бокових викривлень. Основною ланкою формування статичних порушень постави є нерівномірний розподіл м'язового навантаження, що порушує біомеханіку хребетного стовпа та змінює характер розподілу силових впливів на його структури.

Наукові дослідження підтверджують взаємозв'язок між показниками м'язового тонусу та параметрами постави, що відображає динаміку її формування в процесі онтогенезу. Зміни тонусу скелетних м'язів визначають адаптаційні реакції організму на впливи внутрішнього та зовнішнього середовища, а також ступінь участі м'язової системи у підтриманні вертикальної пози [4, 8, 10].

Важливим механізмом забезпечення стійкості тіла є положення загального центру мас, яке змінюється залежно від віку та пропорцій тіла. У процесі росту відбувається перебудова біомеханічних співвідношень, що

впливає на характер м'язових зусиль, необхідних для збереження рівноваги. Оптимальне розташування центру мас сприяє економізації рухової діяльності та зменшенню енергетичних витрат.

Додатково встановлено, що гіпермобільність суглобів, яка часто має спадкову природу, є одним із чинників ризику розвитку порушень опорно-рухового апарату. Вона зумовлює надмірну рухливість суглобів через недостатність сполучнотканинного апарату та асоціюється з високою поширеністю серед дитячого населення.

З урахуванням викладеного можна стверджувати, що формування постави у дітей є складним багатofакторним процесом, у якому провідну роль відіграє взаємодія морфологічних, функціональних, генетичних та середовищних чинників.

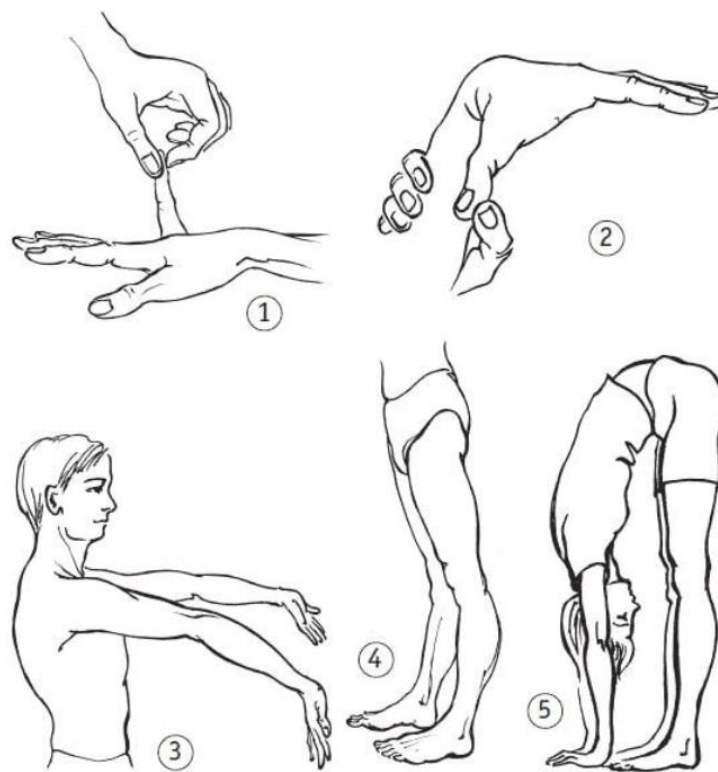


Рис. 1.1. Пентада ознак системної гіпермобільності.

Однією з характерних особливостей гіпермобільності суглобів є складність її своєчасної діагностики на ранніх етапах онтогенезу, зокрема у дітей раннього віку. Це зумовлено тим, що підвищена рухливість суглобів у

дітей до двох років має фізіологічний характер, а стабілізація колагенових структур відбувається лише у віці трьох–чотирьох років. Згідно з результатами наукових досліджень, гіпермобільність суглобів як провідна ознака недиференційованої дисплазії сполучної тканини сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін суглобового хряща, дистрофічних порушень хондроцитів, а також дефектів формування колагенових волокон. Такі морфофункціональні зміни можуть зумовлювати виникнення деформацій грудної клітки, плоскостопості, сколіотичних викривлень і ортодонтичних порушень.

Дослідники наголошують, що ключовим чинником ускладнення патології опорно-рухового апарату у дітей є поєднання зв'язкової нестабільності з фізичним і психоемоційним перевантаженням організму. За відсутності своєчасних профілактичних і реабілітаційних заходів у дітей із гіпермобільністю суглобів можуть формуватися генералізовані артралгії та локальні больові синдроми навіть при незначних фізичних навантаженнях, що в подальшому сприяє розвитку більш складних патологічних станів опорно-рухової системи [4, 9].

Узагальнення результатів наукових досліджень дає підстави розглядати гіпермобільність суглобів як прояв системних порушень сполучної тканини, які мають як локомоторні, так і вісцеральні прояви. У зв'язку з цим відсутність систематичної профілактичної фізичної реабілітації підвищує ризик прогресування функціональних відхилень до більш виражених патологічних станів.

Окрема група дослідників пов'язує розвиток деформацій хребта з остеопенічними процесами у кістковій тканині хребців. Хоча такі зміни більш характерні для підліткового віку, окремі випадки їх прояву фіксуються і в дітей молодшого віку.

Аналіз причин формування деформацій хребта свідчить про значну роль зовнішніх (соціальних) чинників, серед яких важливе місце займають несприятливі умови навколишнього середовища, недостатній рівень

організації фізичного виховання в закладах освіти, низька готовність педагогічних працівників до профілактичної роботи, формування шкідливих звичок, а також нераціональний режим праці та відпочинку дітей у сім'ї та школі.

Дослідження свідчать, що формування опорно-рухового апарату, зокрема розвиток м'язового корсета та регуляція м'язового тону, певною мірою залежать від функціональної міжпівкульної асиметрії головного мозку. Встановлено взаємозв'язок між проявами ідіопатичного сколіозу та асиметрією в моторній і сенсорній сферах, що підкреслює значення нейрофізіологічних механізмів у формуванні постави.

Сучасні підходи до вивчення функціонування опорно-рухового апарату передбачають комплексний аналіз на різних рівнях: дослідження м'язової діяльності, біомеханіки рухів і нейрофізіологічних механізмів їх регуляції. Виявлено, що узгодженість стабілометричних та електроміографічних показників відображає спільність механізмів постурального контролю, порушення яких проявляється у дискоординації роботи паравертебральних м'язів.

У процесі онтогенезу формування органів і систем організму тісно пов'язане з рівнем рухової активності. Хоча потреба в русі є вродженою, її інтенсивність змінюється з віком. Зниження рухової активності призводить до недостатньої стимуляції процесів росту і розвитку, зменшення функціональних можливостей організму та формування низького рівня фізичного розвитку.

Водночас слід зазначити, що низка аспектів етіології та патогенезу порушень постави, особливо тих, що переходять у структурні деформації хребта, залишаються недостатньо вивченими і мають дискусійний характер.

Поширеним видом порушень опорно-рухового апарату у дітей є також функціональні відхилення стоп, зокрема плоскостопість, яка, хоча і не становить безпосередньої загрози для життя, суттєво впливає на якість життя. Функціональний стан стоп і хребта є взаємопов'язаним: порушення їх функції

призводить до зміщення загального центру мас тіла, розвитку асиметрій у положенні тулуба та формування викривлень хребта.

Морфофункціональні особливості дитячої стопи, зокрема підвищена еластичність зв'язкового апарату та недостатній розвиток м'язів, зумовлюють її високу вразливість до деформуючих впливів. Тривалі статичні навантаження в умовах недостатньої м'язової підтримки сприяють розвитку плоскостопості та інших порушень опорно-рухового апарату [5, 8, 10].

Висновки. Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує наявність стійкої тенденції до погіршення показників фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнівської молоді впродовж останніх десятиліть. Однією з основних причин цього явища вважається недостатня ефективність традиційної системи фізичного виховання, зокрема в умовах закладів освіти. За результатами наукових узагальнень, розв'язання зазначеної проблеми пов'язується з необхідністю впровадження сучасних інноваційних підходів, спрямованих на підвищення результативності фізичного виховання школярів. Зокрема, це передбачає формування стійких навичок здорового способу життя, розроблення та впровадження нових концепцій і моделей фізичного виховання, а також удосконалення організаційно-методичного забезпечення освітнього процесу.

Постава розглядається як один із ключових інтегральних показників стану здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дитини. Її правильне формування забезпечує оптимальне положення тіла, сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів і систем та створює сприятливі умови для ефективної життєдіяльності організму в цілому.

Література:

1. Андрійчук О. Я. Фізична реабілітація в системі охорони здоров'я дітей зі статичними порушеннями опорно-рухового апарату. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 26. С. 96–101.
2. Кашуба В. О., Носова Н. Л. Практична реалізація засад превентивної

фізичної реабілітації дітей з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 67–74.

3. Кашуба В. О., Носова Н. Л., Бондар О. М. Біостатичні показники як основа профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей. Київ : Олімпійська література, 2018. 156 с.

4. Крикун Ю. В., Вако І. І., Довганінець О. А. Кваліметрична оцінка факторів порушень опорно-рухового апарату у дітей на етапі початкової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2022. № 40. С. 45–52.

5. Носова Н. Л. Сучасні проблеми превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019. № 34. С. 112–118.

6. Сергієнко К. М., Джуха Х. В. Профілактика порушень опорно-рухового апарату в дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором. Київ : НУФВСУ, 2013. 98 с.

7. Середа Л. В., Лянной Ю. О. Порушення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2 (22). С. 193–197.

8. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку. Київ : НУФВСУ, 2017. 124 с.

9. Цимбал Б. М., Вендичанський Д. Г. Дослідження ергономічних ризиків та їх вплив на опорно-руховий апарат учнів. Науковий журнал Метінвест Політехніки. Серія: Технічні науки. 2026. № 1. С. 45–52.

10. Dop D., Iacob R., Popescu G. et al. Risk factors involved in postural disorders in children and adolescents. Life. 2024. Vol. 14, No. 11. Article 1463. DOI: 10.3390/life14111463.

4.5. Науково-методичні основи організації рекреації школярів. *Олександр Холодний, Юлія Мусхаріна, Ян Солоділов.*

Актуальність теми. Сьогодні в Україні спостерігається зниження рівня залучення різних груп населення до регулярної рухової активності. Це пояснюється низкою причин, зокрема впливом пандемії, повномасштабне вторгнення російської армії, недостатньою популяризацією здорового способу життя у засобах масової інформації, слабкою ефективністю економічних стимулів до занять фізичною культурою, а також скороченням форм активного відпочинку в освітніх і рекреаційних установах. Наслідком цих процесів є зростання захворюваності серед дітей, поширення гіпокінезії серед учнів та зниження загального рівня їх фізичного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато науковців вважають, що одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження нетрадиційних форм фізичного виховання у навчально-виховний процес молодших школярів. До таких форм належать різноманітні рекреаційні заходи, спрямовані на активізацію рухової діяльності дітей. Оздоровчо-рекреаційна діяльність є важливою складовою життя сучасної людини, яка прагне підтримувати належний рівень здоров'я та фізичного розвитку. Саме тому залучення дітей, підлітків і молоді до такої діяльності є одним із головних завдань фахівців фізичної культури. [1; 2]

Сучасний розвиток суспільства, пов'язаний із поширенням інформаційних технологій, призвів до значного зростання інтелектуального навантаження та зменшення рухової активності населення. Це негативно впливає на стан здоров'я людей і спричиняє погіршення фізичного стану різних соціальних груп. Особливо гостро ця проблема проявляється серед підлітків, які змушені поєднувати значні навчальні навантаження з недостатнім рівнем фізичної активності. [3].

Виклад основного матеріалу. Підлітковий період характеризується важливими соціальними і психологічними змінами. У цей час відбувається становлення особистості, формування власної системи цінностей, а також

зміна ролі сім'ї, школи та кола однолітків у житті дитини. Саме тому фізичне виховання у цей період має важливе значення для гармонійного розвитку особистості. [6].

На думку дослідників, педагогічний процес фізичного виховання повинен передбачати реалізацію комплексу оздоровчих заходів. Основним завданням є впровадження здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на попередження негативних факторів ризику та створення безпечного освітнього середовища. Важливо також враховувати індивідуальні особливості дітей, рівень їх фізичного розвитку та функціональні можливості організму.

Наукові дослідження свідчать, що стан здоров'я людини формується під впливом різних факторів, серед яких важливе місце посідає спосіб життя. При цьому приблизно половина рівня здоров'я залежить саме від поведінкових факторів. Водночас у сучасній системі освіти спостерігається тенденція до збільшення навчального навантаження, що часто відбувається за рахунок скорочення часу, відведеного на рухову активність і заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я школярів.

Результати наукових досліджень підтверджують існування прямого зв'язку між рівнем рухової активності дітей і станом їх здоров'я. Дефіцит рухової діяльності сприяє розвитку різних порушень у роботі організму та негативно впливає на фізичний розвиток школярів. Останніми роками спостерігається зростання кількості дітей із відхиленнями у стані здоров'я, що підтверджує необхідність активізації фізкультурно-оздоровчої роботи. [9].

Рухова активність є невід'ємною складовою життєдіяльності людини і проявляється у виконанні різноманітних рухових дій. Її рівень залежить від багатьох факторів: соціально-економічних умов, культурного середовища, віку, професійної діяльності, індивідуальних особливостей людини, обсягу вільного часу, наявності спортивної інфраструктури та природно-кліматичних умов. [8].

Рухова діяльність виконує важливу роль у підтриманні фізичної та

психічної працездатності людини. Вона чинить позитивний вплив на центральну нервову систему, сприяє покращенню функціонування органів і систем організму та підвищує його адаптаційні можливості.

Разом із тим у сучасному суспільстві спостерігається зниження рівня рухової активності населення. Це призводить до розвитку гіподинамії та гіпокінезії — станів, пов'язаних із недостатньою руховою діяльністю. Наслідком таких процесів є порушення функціонування різних систем організму та зниження його адаптаційних можливостей.

Під гіпокінетичною хворобою розуміють комплекс функціональних і органічних змін, що виникають унаслідок недостатньої рухової активності. Встановлено, що чим вищим є рівень рухової діяльності людини, тим повніше реалізуються її генетичні можливості, підвищується енергетичний потенціал організму та зростає тривалість життя.

Деякі науковці розглядають рухову активність як важливий компонент способу життя людини. Вона включає як спонтанні рухи, пов'язані з повсякденною діяльністю, так і спеціально організовані заняття фізичною культурою і спортом. До спонтанної активності належать побутові та трудові рухи, тоді як до організованої - заняття фізичними вправами, ігрова та змагальна діяльність. [7].

Фізичні вправи є одним із найефективніших засобів профілактики гіподинамії. Вони сприяють зміцненню здоров'я, підвищують фізичну працездатність і позитивно впливають на емоційний стан людини.

Разом із тим дослідження свідчать, що лише незначна частина населення регулярно займається фізичною культурою. Навіть ті, хто активно займався спортом у молодому віці, у подальшому значно знижують рівень рухової активності.

У сучасних умовах важливого значення набуває раціональна організація рухового режиму. Особливо це стосується учнівської молоді, навчальна діяльність якої пов'язана з тривалим перебуванням у сидячому положенні та недостатньою руховою активністю.

Для нормального функціонування організму необхідно визначати оптимальний рівень рухової активності. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати досягнутий функціональний стан, оптимальний сприяє розвитку функціональних резервів організму, тоді як надмірні навантаження можуть призвести до перевтоми.

У науковій літературі пропонуються різні підходи до визначення норм рухової активності. Одні дослідники пропонують орієнтуватися на кількість годин фізичних занять на тиждень, інші - на рівень добових енерговитрат або кількість кроків, виконаних протягом дня.

Поняття «рекреація» виникло наприкінці ХІХ століття і спочатку означало процес відновлення сил людини. У сучасному розумінні рекреація розглядається як діяльність, спрямована на відпочинок, відновлення працездатності та підтримання здоров'я.

Фізична рекреація є формою активного дозвілля, що включає різні види рухової діяльності, спрямовані на відновлення фізичних і психічних сил людини. Вона може здійснюватися як самостійно, так і в організованих формах. [4; 5].

Стан здоров'я населення значною мірою залежить від способу життя людини. Останніми роками в Україні спостерігаються негативні тенденції у стані здоров'я населення, що зумовлено як екологічними проблемами, так і недостатньою руховою активністю.

Дослідження свідчать, що більшість дітей та підлітків мають певні відхилення у стані здоров'я. Водночас рівень їх участі у туристично-оздоровчих заходах залишається дуже низьким.

Важливим фактором зміцнення здоров'я є активний відпочинок на природі. Перебування на свіжому повітрі сприяє покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищує опірність організму до різних захворювань.

Одним із ефективних засобів активного відпочинку є туризм. Під час туристичних подорожей людина задовольняє потребу у руховій активності,

спілкуванні та пізнанні навколишнього середовища. [5; 9].

Регулярні туристичні походи сприяють підвищенню фізичної працездатності та покращенню функціонального стану організму. Водночас вони не потребують значних матеріальних витрат і є доступними для широких верств населення.

У сучасних умовах туризм розглядається як ефективний засіб нейтралізації негативного впливу малорухливого способу життя. Він поєднує фізичну активність із природними факторами, що сприяє гармонійному розвитку людини.

Для організації дозвілля школярів використовуються різноманітні оздоровчо-рекреаційні заходи: спортивні свята, фестивалі, туристичні змагання, квести, походи та інші активні форми відпочинку. Такі заходи сприяють зміцненню здоров'я дітей, розвитку їх фізичних здібностей та формуванню навичок здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність може реалізовуватися через різні програми: оздоровчі, рекреаційні, спортивні та фітнес-програми. Вони спрямовані на профілактику захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

Ефективність організації активного дозвілля значною мірою залежить від мотивації учнів. Однак сучасні дослідження свідчать про зростання популярності пасивних форм відпочинку серед дітей, зокрема перегляду телебачення та комп'ютерних ігор.

Таким чином, проблема зниження рухової активності серед школярів потребує подальших наукових досліджень і впровадження ефективних форм оздоровчо-рекреаційної діяльності. Активне залучення дітей до фізичної культури, туризму та інших видів рухової діяльності є важливою умовою зміцнення їх здоров'я та формування здорового способу життя. [7; 8].

Висновки.

1. Оздоровчо- рекреаційна діяльність – це діяльність людини у вільний час, яка здійснюється з метою відтворення працездатності та характеризується

економічною, соціально- культурною і медико-біологічною функціями; процес раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямований на відновлення і розвиток її фізичних і духовних сил під час дозвілля; діяльність, що спрямована на зміцнення здоров'я шляхом заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм і засобів рухової активності та включає елементи розваги; діяльність, що спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

2. В умовах формування сучасної держави, оздоровлення молоді є першочерговим завданням, а проблема організації їх активного та змістовного відпочинку потребує невідкладного вирішення. Проте на даний час фахівці констатують недостатність наукових досліджень спрямованих на розробку інноваційних технологій формування рекреаційно - оздоровчої культури в загальноосвітніх та закладах позашкільної освіти (ЗПО), які враховують інтереси і потреби дітей та молоді і сфокусовані на залученні їх до систематичних занять фізичними вправами та видами спорту з метою оздоровлення. Оздоровчо-рекреаційні заходи на дозвіллі, до яких належать: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько- спортивні змагання, зльоти, квести із використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного туризму та інших видів рухової активності, дають можливість не лише зміцнити здоров'я та виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок і змагань, але дозволяють молоді ефективно спілкуватися, товаришувати, обмінюватися досвідом організації проведення вихідних та канікулярних днів.

3. Основними організаційно-методичними підходами до формування рекреаційної культури учнівської молоді у закладах освіти визначено: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі згідно до єдиної методичної теми, шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішня співпраця ЗСО з різними організаціями, що

забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає задіювати висококваліфікованих фахівців відповідного профілю та внутрішня взаємодія, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об'єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямками шкільної освіти, у комплексні програми, які об'єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення рівності навчання дітей різних вікових та соціальних категорій; посилення національно-патріотичного виховання серед дітей, підлітків та молоді засобами науково-дослідницької та пошукової туристсько-краєзнавчої діяльності; набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу; на засадах диференційованого підходу створити умови для розвитку й підтримання талантів та обдарувань; забезпечення умов якісної підготовки до участі у конкурсах, фестивалях, змаганнях обласного, всеукраїнського та міжнародного рівнів; впровадження інноваційних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення закладів освіти; удосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо- рекреаційної діяльності.

4. Таким чином, можна стверджувати, що в умовах формування сучасної європейської нації, оздоровлення школярів є надважливим завданням держави, а проблеми організації їх активного та змістовного відпочинку, в умовах пандемії і дистанційного навчання, потребують невідкладного вирішення. Втім на даний час, фахівці констатують недостатність комплексних наукових досліджень, спрямованих на розробку технологій формування рекреаційної культури школярів в закладах освіти, що враховували б інтереси і потреби школярів та були сфокусовані на залученні їх до систематичних оздоровчих занять фізичними вправами та забезпечували б достатній рівень рухової активності.

Література:

1. Ажиппо О.Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. Спортивна медицина. 2014. № 1. С. 41–46.
2. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С. 4–9.
3. Андрєєва О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. №4. С. 216–220.
4. Блистів Т. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів:ЛДІФК. 2001. Вип.5. №1. С. 10-12.
5. Бондар АС, Серєда НВ, Петренко ІВ. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2016. С. 28-36.
6. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
7. Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю; 2016Трав 12-13; Львів; 2016. С. 101-105.
8. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ, та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич: Коло; 2010. 448 с.
9. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №3. С. 19-24

4.6. Масштабні спортивні заходи як стимул для розвитку сучасної туристичної інфраструктури. *Вікторія Ципко.*

Масштабні спортивні заходи — це великі події міжнародного або національного рівня, які охоплюють значну кількість учасників і глядачів, мають широкий медійний резонанс та істотний вплив на економіку, культуру й соціальне життя країни. До таких подій належать Олімпійські ігри, чемпіонати світу та континентальні турніри з різних видів спорту.

На рисунку 1. показано, що масштабні спортивні події є потужним мультиплікатором, що впливає на ключові сектори економіки та інфраструктури приймаючого регіону. Успішне проведення таких заходів неможливе без злагодженої роботи чотирьох взаємопов'язаних сфер: готелі та ресторани (для розміщення та харчування гостей), транспорт (для забезпечення логістики) та туристичні послуги (для організації дозвілля). Ці чотири складові формують фундамент для успішного досвіду як для учасників, так і для вболівальників (The Economic Impact of Large-scale Sports Events on Developing Countries, 2023).



Рисунок 1. – Ключові сфери інфраструктури та послуг, що взаємодіють з масштабними спортивними подіями
(розроблено автором на основі The Economic Impact of Large-scale Sports Events on Developing Countries, 2023)

Ключові показники розвитку туристичного напрямку, свідчать про те, що потенційний вплив великих спортивних подій на розвиток приймаючих напрямків поділяється на п'ять основних категорій (рис. 2):

- економічний розвиток;
- збільшення туризму;
- оновлення міської інфраструктури;
- соціокультурна регенерація;
- розвиток навколишнього середовища.

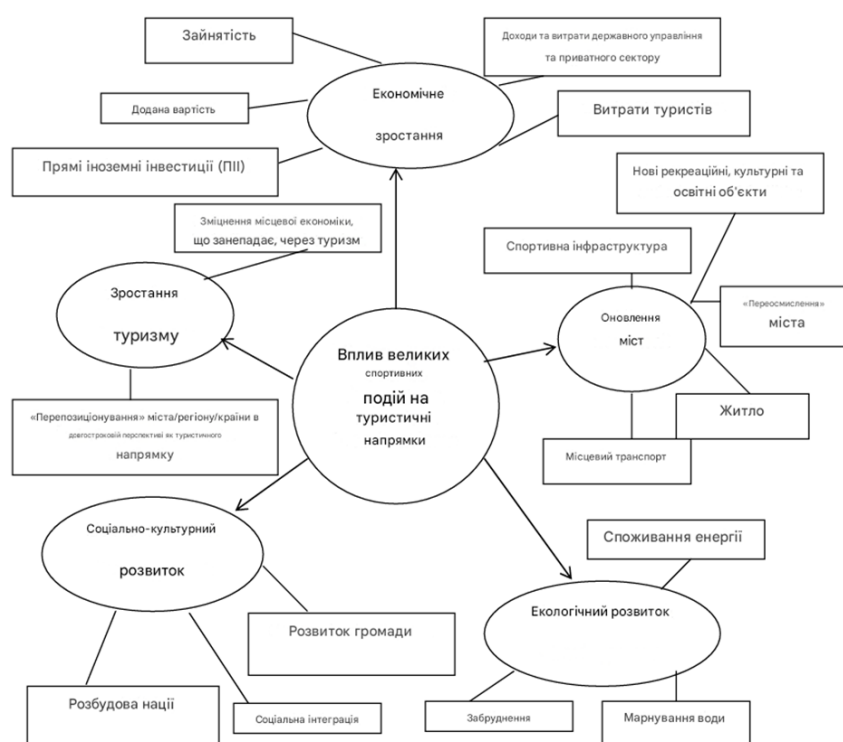


Рисунок 2. – Основні показники розвитку туристичного напрямку (Zagnoli, Radicchi, 2009).

Вплив подій на країни, що їх приймають, може мати як матеріальні, так і нематеріальні багатогранні аспекти (Grant Thornton 2003, OMERO 2006) (Zagnoli, Radicchi, 2009).

До матеріальних компонентів належать:

- збільшення туризму;
- зростання зайнятості;
- створення нових спортивних та неспортивних інфраструктур;

- розбудова об'єктів для відпочинку тощо.

Нематеріальні аспекти включають:

- формування нового іміджу міста;
- поширення спортивних цінностей;
- покращення знань та навичок у сфері управління спортивними подіями;
- націєтворення (nation-building) тощо (Zagnoli, Radicchi, 2009).

Із розвитком науки, технологій та популярністю соціальних мереж громадськість отримала можливість спостерігати за спортивними подіями через платформи на кшталт Facebook, YouTube чи Instagram. Соціальні мережі стали головним джерелом інформації для вболівальників, які дізнаються про новини, результати та вплив таких подій у реальному часі.

Зі зростанням уваги суспільства до масштабних спортивних заходів дедалі більше людей цікавляться їхніми наслідками, серед яких найпомітнішим є економічний ефект. У сучасному світі країни, що розвиваються, беруть активну участь у міжнародних дискусіях і прагнуть привернути увагу глобальної спільноти. Їхні економіки часто характеризуються нестабільністю, нижчим рівнем життя та доходів на душу населення, а також низьким початковим рівнем ВВП. Проте такі країни демонструють відносно швидкі темпи економічного зростання. На відміну від розвинених держав, вони зазвичай не мають розвиненої технологічної інфраструктури чи диверсифікованих галузей економіки. Отже, головним завданням країн, що розвиваються, є зміцнення економічної спроможності та збільшення ВВП, що дозволить підвищити їхній міжнародний авторитет і конкурентоспроможність (The Economic Impact of Large-scale Sports Events on Developing Countries, 2023).

Однією з спільних рис для країн, що розвиваються, є уявлення, що спортивні події та розвиток спортивних об'єктів є центральною частиною їхньої промоційної стратегії для підвищення економічного розвитку та збереження туристичної привабливості. Водночас, існують і певні відмінності

у підходах. Прикладом є азійські економіки, зокрема країни Близького Сходу, де спорт стає рушійною економічною силою, що допомагає їм трансформуватися у глобальні бізнес-центри. Хоча країни перебувають на різних етапах розвитку, уряди багатьох держав регіону активно сприяють участі в таких заходах. За підтримки великих капітальних інвестицій приватних компаній, банків та сектору нерухомості регіон розвиває інфраструктуру та проводить спортивні заходи світового рівня для залучення фінансових доходів, елітних туристів та іноземних корпорацій.

Абу-Дабі (ОАЕ), до початку військовий дій, зосереджувався на тому, щоб стати одним із провідних розкішних туристичних напрямків світу, приймаючи елітні види спорту, такі як гольф і автоспорт, а також різноманітні культурні заходи. Ключовим для досягнення цієї мети вважався розвиток низки міжнародних спортивних подій, спрямованих як на залучення глядачів, так і для демонстрації нації у медіа. Одним із таких знакових проєктів став розвиток тематичного парку «Ferrari World», збудованого поруч із автогоночною трасою для проведення Гран-прі Формули-1. Окрім автоперегонів, Абу-Дабі реалізував амбітні проєкти у велоспорті та гольфі (зокрема, «European PGA Abu Dhabi Golf Championship»), що підсилював статус емірату як спортивного хабу (Zagnoli, Radicchi, 2009).

Бахрейн значно інвестував у автоспорт із будівництвом Міжнародної траси Бахрейну (BIC), яка стала каталізатором розвитку бізнесу в Королівстві. Численні фінансові та комерційні компанії по всій країні отримали вигоду від проведення етапу чемпіонату світу FIA Формули-1. Зі світовим медіа-висвітленням, що охоплює сотні мільйонів глядачів, ця гонка забезпечує глобальне визнання країні та регіону.

Катар також приймав кілька великих спортивних заходів, фокусуючись на змаганнях світового рівня. Приймаючи такі заходи, як Азійські ігри (2006) та подальші глобальні турніри, Катар прагне підняти свої позиції на світовій арені та підвищити міжнародну обізнаність про свій потенціал як спортивного та туристичного напрямку. Будівництво критих спортивних об'єктів,

автоспортивних трас та розважальних закладів має на меті покращити імідж країн Перської затоки та вивести їх на міжнародні туристичні карти, забезпечуючи важливий економічний розвиток.

Китай — ще одна важлива країна, що розвивається на світовому ринку, проте, на відміну від Близького Сходу, економічна ситуація тут є значно диференційованою. Хоча країна зазнала стійкого зростання ВВП, спортивний бізнес у Китаї залишається фрагментованим, і ефект від подій часто локалізується в окремих регіонах. Яскравим прикладом стала Олімпіада 2008 року в Пекіні. Як і на інших Олімпійських іграх, проведення цієї глобальної події сприяло покращенню іміджу Китаю у світі (Zagnoli, Radicchi, 2009).

Місцеві політики та організатори реалізували масштабні інфраструктурні проєкти, необхідні для загального розвитку міста: нові кільцеві дороги, лінії метро, термінали аеропортів, модернізація енергетики та озеленення. Інвестиції в літні Олімпійські ігри, можливо, мали переважно непрямий економічний ефект, проте вони стимулювали зростання місцевого туризму та соціальне оновлення (Preuss 2007). Медіа-висвітлення під час ігор транслювало по всьому світу повідомлення про сучасну інфраструктуру та покращені умови життя, що фактично стало глобальною маркетинговою промоцією Пекіна.

Зміна міського ландшафту також привернула додаткові іноземні інвестиції, що підвищило продуктивність міста як центрального ділового району (Wei, Yu 2006). Завдяки значним капіталовкладенням у спортивні споруди організатори також сприяли процесу націєтворення (nation-building), демонструючи місцевому населенню впевненість у власних силах. Проведення міжнародної події такого масштабу також сприяло інтеграції китайського суспільства у глобальний контекст та розвитку міжкультурних комунікацій (Zagnoli, Radicchi, 2009).

У деяких випадках потенціал спортивної події можна використати для підвищення міжнародного іміджу та зміни сприйняття країни як туристичного напрямку. Наприклад, заявка на проведення чемпіонату світу з футболу 2010

року в Південній Африці стала важливою нагодою для національного «поштовху», який мав на меті переорієнтувати інтереси цієї країни, що розвивається, у глобальній економіці. У випадку Південної Африки проведення міжнародної події мало потенціал сприяти економічному розвитку шляхом створення нових робочих місць та збільшення витрат туристів і іноземних інвестицій.

За даними консалтингової компанії Grant Thornton (2003), проведення чемпіонату світу сприяло внесенню більш ніж R21 мільярда до валового внутрішнього продукту (ВВП) країни та створенню понад 150 000 нових робочих місць. Демонстрація регіону та його природної краси мала на меті покращити репутацію Південної Африки як привабливого туристичного напрямку. Окремо слід підкреслити необхідність нової інфраструктури для подальшого сприяння інвестиціям у країну. Зручніші та сучасніші об'єкти здатні привабити більшу кількість глядачів і створити базу для приймання наступних подібних великих заходів (Zagnoli, Radicchi, 2009).

Непрямі переваги покращеного іміджу за кордоном можуть мати ще більший вплив на економіку, сприяючи зміні сприйняття деяких іноземних інвесторів щодо Африки та Південної Африки зокрема. Вплив чемпіонату світу став дуже значущим навіть у контексті розвитку як спортивної, так і неспортивної інфраструктури. До 2010 року Південна Африка витратила близько R5 мільярдів на будівництво та оновлення 10 стадіонів для Чемпіонату світу, R5,2 мільярда на модернізацію аеропортів та R3,5 мільярда на покращення дорожньої та залізничної мережі.

Південна Африка є привабливим туристичним напрямком завдяки своїм природним і культурним ресурсам, наявності численних об'єктів Світової спадщини, багатій фауні та міжнародним ярмаркам і виставкам, що проходять у країні. Однак існують і певні слабкі місця, які погіршують загальне сприйняття країни (Світовий економічний форум, 2008), такі як високий рівень бідності серед населення (43% живуть на менше ніж R 3000 на рік). Безпека є серйозною проблемою, особливо через витрати на боротьбу зі

злочинністю та насильством. Країна також має виклики у сфері охорони здоров'я та гігієни. Очікувана тривалість життя в Південній Африці залишається низькою, що великою мірою пов'язано з поширенням інфекційних хвороб (Zagnoli , Radicchi, 2009).

Навіть якщо організація спортивних заходів не може стати комплексним вирішенням усіх соціальних проблем, вона виступає корисним інструментом для сприяння економічному та соціальному розвитку (Кейм, 2006). Спорт має глобальну привабливість, оскільки вчить життєвим навичкам, таким як спілкування, співпраця та лідерство, сприяє повазі та чесній грі, заохочує участь маргіналізованих груп, привертає увагу ЗМІ та може долати соціальні, культурні та релігійні розбіжності. Футбольний захід сьогодні є унікальною можливістю підвищити обізнаність про значний внесок спорту у досягнення важливих цілей — таких як зменшення бідності, підвищення рівня початкової освіти та забезпечення екологічної сталості, — що, у свою чергу, робить країну більш привабливою для іноземних інвесторів .

Прихильники проведення таких подій зазначають, що вони приваблюють велику кількість заможних туристів, що забезпечує суттєві економічні вигоди для приймаючої сторони. Зростання економічного ефекту сприяє підвищенню популярності міста, стимулює розвиток туризму та покращує імідж держави на міжнародній арені (The Economic Impact of Large-scale Sports Events on Developing Countries, 2023).

Будівництво спортивних споруд, необхідних для проведення таких заходів, створює інфраструктуру, яка може використовуватися для подальших подій, приносячи тривалу користь місту. Крім того, підготовка до змагань вимагає розвитку транспортної системи та модернізації міської інфраструктури, що стає вигідною інвестицією в майбутнє.

Зведення арен, стадіонів та інших об'єктів стимулює зайнятість населення і пожвавлює економіку. Наприклад, проведення Олімпійських ігор у Лондоні 2012 року забезпечило створення близько 8 000 постійних робочих місць і сприяло зростанню економіки на майже 2 мільярди фунтів (The

Economic Impact of Large-scale Sports Events on Developing Countries, 2023).

З одного боку, активне просування туризму допомагає підвищити впізнаваність події, викликає інтерес у ширшій публіці та стимулює продаж квитків. Глядачі купують квитки не лише заради самої гри, а й заради можливості отримати нові туристичні враження. Місцева туристична індустрія забезпечує відвідувачам різноманітні види дозвілля — від екскурсій і культурних заходів до шопінгу чи гастрономічних турів, що значно підсилює привабливість відвідування події. Таким чином, туристи можуть поєднати перегляд спортивних змагань із відпочинком, що підвищує їхнє бажання брати участь у заході (The Interaction Between Sports Events and Local Tourism, 2022).

З іншого боку, розвинена туристична інфраструктура покращує загальний досвід перебування глядачів. Забезпечення якісного сервісу — транспортних послуг, екскурсій, допомоги гідів та зручних маршрутів — підвищує рівень задоволеності відвідувачів. Задоволені туристи з більшою ймовірністю повернуться на подібні заходи в майбутньому, сприяючи стабільному зростанню продажів квитків.

Отже, місцева туристична галузь має безпосередній позитивний вплив на успіх спортивних подій. Завдяки розширенню аудиторії, створенню насиченого туристичного досвіду та підвищенню якості обслуговування, вона не лише сприяє ефективнішому продажу квитків, але й забезпечує сталий розвиток і додаткові економічні вигоди для регіону (The Interaction Between Sports Events and Local Tourism, 2022).

Попри очевидні економічні переваги, ефективність проведення масштабних спортивних подій значною мірою залежить від фінансових можливостей країни. Недостатнє фінансування будівництва об'єктів та інфраструктури може зменшити очікувані прибутки й спричинити негативні наслідки після завершення заходу. При цьому, більшість досліджень зосереджуються на окремих державах, тоді як економічний вплив таких подій на країни, що розвиваються загалом, досліджений недостатньо (The Economic Impact of Large-scale Sports Events on Developing Countries. 2023).

Соціальний вплив спортивних туристичних подій має як позитивні, так і негативні сторони. До переваг належить зростання інтересу місцевого населення до спортивної діяльності, пов'язаної з проведенням подій. Такі заходи приносять людям задоволення від участі та спостереження за подіями, формують почуття гордості за свою громаду й заохочують мешканців активніше долучатися до громадського життя. Крім того, проведення спортивних подій сприяє формуванню регіональної ідентичності, що часто поєднується з оновленням міського простору. Місцеві жителі отримують більше можливостей для розваг і соціального спілкування, зростає рівень волонтерства, що зміцнює соціальні зв'язки у громаді. Також такі події допомагають зберігати та популяризувати культурні цінності й традиції, а на національному рівні — сприяють формуванню національної ідентичності. Однак негативні наслідки також мають місце. Серед них — зростання соціальних проблем, таких як злочинність, проституція, агресивна поведінка, надмірне вживання алкоголю, наркотиків, а також прояви насильства й вандалізму. Крім того, існує ризик міжкультурних непорозумінь, зміни моральних цінностей, а також можливість переселення місцевих мешканців через шум і скупчення людей. Спостерігається комерціалізація та втрачання автентичності традиційних місцевих свят, а також виникають проблеми з транспортним перевантаженням (The Impact of Hosting a Sport Event During High Tourism Season).

Яскравим прикладом поєднання елітного спорту та туризму є Формула-1. Вона є не просто видом спорту, а глобальним феноменом, який привертає мільйони шанувальників і перетворює міста, що приймають етапи, на центри розкоші, азарту та туристичної активності. Завдяки поєднанню високих швидкостей, елітної атмосфери, відомих локацій і неповторних вражень, Формула-1 стала потужним чинником розвитку розкішного туризму. Популярність автоспорту значно зросла в останні роки завдяки активному висвітленню у ЗМІ, впливу документального серіалу Netflix «Drive to Survive» та розширенню географії змагань. Це сприяло бурхливому розвитку

автоспортивного туризму, який поєднує подорожі, відпочинок і враження світового рівня. Під час гоночних вікендів приймаючі міста перетворюються на осередки активності, де спортивна подія супроводжується розкішними готелями, вишуканою кухнею та ексклюзивними розвагами. Гонки відбуваються у найвідоміших куточках світу — від сучасних трас Абу-Дабі до історичної Монци в Італії, де глядачі можуть не лише насолодитися змаганням, а й відкрити для себе місцеву культуру, архітектуру та традиції. Туризм, пов'язаний із Формулою-1, втілює концепцію «досвідної розкоші». Економічний ефект Формули-1 є значним: змагання приваблюють платоспроможних туристів, які витрачають значні кошти на проживання, харчування, транспорт та дозвілля (How Formula 1 is fueling a surge in luxury motorsport tourism).

Зі зростанням світової популярності Формули-1 інтерес уболівальників виходить далеко за межі перегляду гонок на екрані. За результатами глобального опитування фанатів Формули-1 у 2025 році, все більше шанувальників планують відвідати живі події. Близько 41% респондентів, які ніколи не були присутні на етапах Формули-1, заявили про намір відвідати гонку у майбутньому. Особливо помітним є зростання інтересу в США. Окрім самих Гран-прі, фанати активно долучаються до численних тематичних заходів — фан-зон, інтерактивних виставок, брендovаних розважальних майданчиків. Інвестиції Формули-1 у розвиток подій для вболівальників — від видовищних шоу у Лас-Вегасі до масштабних активацій глобальних брендів — роблять живу присутність невід'ємною частиною культури цього спорту (Global F1 Fan Survey Insights, 2025).

Іншим масштабним прикладом впливу на туризм став чемпіонат світу ФІФА 2022 року, який вперше в історії проходив на Близькому Сході — у Катарі. Це рішення мало велике значення як для країни-господаря, так і для всього регіону. Щоб уникнути екстремальної літньої спеки, турнір вперше було перенесено на зимовий період. Змагання відбувалися на новітніх стадіонах у різних містах Катару, що продемонструвало спроможність

держави організовувати події світового рівня. Початкові показники відвідуваності та доходів від продажу квитків не досягли очікуваного рівня: у перші два тижні турніру країну відвідало близько 765 тисяч осіб. Однак із наближенням до стадії чвертьфіналів уряд Катару послабив правила в'їзду, що сприяло різкому збільшенню потоку туристів. Кількість короткострокових відвідувачів зростає настільки, що чисельність населення країни тимчасово збільшилася на 25%. Загальна аудиторія перших 52 матчів досягла 2,65 мільйона осіб. Відповідно до статистичного бюлетеня «Monthly Statistics» Катарського статистичного управління, кількість туристів, які прибули до країни у листопаді 2022 року, зростає на 229,5% порівняно з попереднім місяцем (The Interaction Between, 2022).

Продовжуючи розгляд впливу чемпіонату світу 2022 року на розвиток туризму, варто зазначити, що ця подія стала потужним каталізатором для зростання туристичної інфраструктури Катару. По-перше, уряд суттєво збільшив інвестиції у готельний сектор. Якщо станом на 2021 рік у країні налічувалося близько 200 готелів, то до початку турніру було відкрито десятки нових об'єктів розміщення. По-друге, було реалізовано масштабні інфраструктурні проєкти: розширено міжнародний аеропорт Хамад та введено в експлуатацію сучасну систему метро. По-третє, Катар активно розвивав внутрішній туризм, роблячи акцент на культурній та розважальній складовій (Національний музей Катару, Музей ісламського мистецтва тощо). Також державне агентство Qatar Tourism розгорнуло масштабну маркетингову кампанію. Очікувалося, що чемпіонат приверне близько 1,5 мільйона міжнародних туристів, проте фактична кількість відвідувачів перевищила прогноз, що принесло значні економічні вигоди (The Interaction Between, 2022).

Окремим важливим чинником є проведення Олімпійських ігор, що забезпечує значний економічний ефект для країни та регіону. Незалежні аналітичні звіти, підготовлені для майбутніх господарів Ігор (Париж 2024, Мілано-Кортіна 2026, Лос-Анджелес 2028 і Брісбен 2032), прогнозують, що користь для міст, регіонів і країн у цілому буде значно більшою за вкладені

інвестиції (Economic benefits of hosting the Olympic Games).

Міжнародний олімпійський комітет (МОК) робить значний внесок у фінансування та успішне проведення кожної Олімпіади. Цей внесок стимулює розвиток регіональної та національної економіки, а також генерує доходи для держави. МОК активно допомагає Організаційним комітетам Олімпійських ігор (OCOG), надаючи щоденну підтримку та консультації. Згідно з контрактом господаря Олімпійських ігор, МОК зобов'язує організаційні комітети щороку подавати фінансову звітність, підтверджену незалежним сертифікованим аудитором (Economic benefits of hosting the Olympic Games).

Узагальнюючи викладений матеріал, можна стверджувати, що спортивний туризм є одним із найбільш динамічних сегментів світової індустрії гостинності, який суттєво впливає на соціально-економічний розвиток територій. Аналіз теоретичних засад засвідчив, що масштабні спортивні події виступають потужним каталізатором змін, забезпечуючи приймаючим країнам подвійний ефект: матеріальний (розвиток інфраструктури, створення робочих місць, зростання ВВП) та нематеріальний (покращення міжнародного іміджу, національний брендинг, соціокультурна інтеграція). Встановлено, що успішна реалізація туристичного потенціалу таких заходів залежить від системного підходу, який враховує не лише економічні вигоди, а й довгострокову стратегію сталого розвитку дестинацій.

Література

1. Abu Dhabi Grand Prix 2024: Analysis. (n.d.). *Data Appeal*. <https://datappeal.io/abu-dhabi-grand-prix-2024/>
2. Challenges and opportunities in the business model of Formula 1. (2023). *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/373896371_Challenges_and_Opportunities_in_the_Business_Model_of_Formula_1
3. Economic benefits of hosting the Olympic Games. (n.d.). *International Olympic Committee*. <https://www.olympics.com/ioc/becoming-an-olympic-games-host/economic-benefits-of-hosting-the-olympic-games>

4. Fullah, S. M. (2023). *The economic impact of large-scale sports events on developing countries*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/376131845_The_Economic_Impact_of_Large-scale_Sports_Events_on_Developing_Countries
5. Global F1 Fan Survey Insights 2025. (n.d.). *Sports Tourism News*. <https://www.sportstourismnews.com/2025-global-f1-fan-survey-insights/>
6. How Formula 1 is fueling a surge in luxury motorsport tourism. (n.d.). *Motorsport Lab*. <https://www.motorsportlab.com/blog/how-formula-1-is-fueling-a-surge-in-luxury-motorsport-tourism>
7. Shakhova, O. H. (n.d.). *Poniattia ta vydy sportyvnoho turyzmu* [Concept and types of sports tourism]. Turystychna Biblioteka. https://tourlib.net/statti_ukr/shahova.htm
8. The impact of hosting a sport event during high tourism season. (n.d.). *The Journal of Recreation and Society in Africa, Asia and Latin America*. <https://journal.lib.uoguelph.ca/index.php/rasaala/article/view/3152>
9. The interaction between sports events and local tourism: A case study of the 2022 Qatar World Cup. (2023). ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/376131458_The_Interaction_Between_Sports_Events_and_Local_Tourism_A_Case_Study_of_the_2022_Qatar_World_Cup
10. Zagnoli, P., & Radicchi, E. (2009). Projects and processes of valorisation of the sport tourist resource: The case of the Formula One Grand Prix in Monaco. *Tourism*, 19(1-2), 53–60. <https://reference-global.com/2/v2/download/pdf/10.2478/v10141-009-0031-z>

Розділ 5.

Здоров'язбережувальний освітній простір сучасного закладу освіти.

5.1. Безпечний освітній простір – запорука здоров'я дітей. *Тетяна Андрусик, Валентина Гурська, Олена Шевчук.*

Враховуючи реалії українського сьогодення, кожен учасник освітнього процесу має володіти інформацією щодо захисту життя і здоров'я та докладати максимум зусиль для створення безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища як в умовах воєнного стану, так і в будь-який інший період. Найактуальнішими стають питання організації безпечного освітнього простору для перебування в закладі як здобувачів дошкільної освіти, так і персоналу ЗДО.

Безпечне освітнє середовище - це середовище, в якому діти почуваються фізично і психологічно захищеними, мають можливість для здорового розвитку, навчання та соціалізації, воно закладає фундамент для їхнього успішного розвитку та подальшого життя.

Створити безпечне освітнє здоров'язбережувальне середовище — одне з першочергових завдань закладу освіти. Тому, дорослим важливо опанувати основні правила безпечної поведінки та навчити цього дітей.

Об'єкт дослідження: вивчення основних аспектів фізичної, психологічної, моральної, соціальної, правової безпеки учасниками освітнього процесу з використанням інноваційних форм роботи як складової безпечного освітнього середовища.

Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні та розробці практичних форм та методів роботи для опанування знань щодо забезпечення безпеки в усіх аспектах, що сприяє гармонійному розвитку дитини, допомагає уникнути ризиків та загроз, а також створює умови для всебічного розвитку та формування здорової особистості.

Провідна ідея: створити безпечне та комфортне освітнє середовище орієнтоване на розвиток усіх учасників освітнього процесу.

Практичне значення дослідження: узагальнити педагогічний досвід та висвітлити особливості організації безпечного освітнього здоров'язберезувального середовища в усіх його аспектах та компонентах, як умови збереження фізичного і психічного здоров'я дітей, озброїти всіх учасників освітнього процесу знаннями, вміннями та навичками, сприяти перебуванню вихованців та інших учасників освітнього процесу у безпечному освітньому просторі закладу. В процесі діагностики виявити проблеми, які перешкоджають вихованцям бути успішними, психологічно впевненими, комфортно себе почувати будь-де. Розробити матеріали, які можуть бути використані вихователями ЗДО, надати методичні рекомендації батькам щодо безпекових питань, щоб мінімізувати ризики та небезпеки і створити умови для внутрішньої, зокрема ментальної безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми.

Безпека завжди розглядалася як першочергова потреба людини. Американський психолог А. Маслоу в своїй теорії, після задоволення фізіологічних потреб у їжі, воді, сні тощо, ставить на перший план саме потребу в безпеці. А життя, на його думку, знаходиться на вищому рівні потреб [8]. Тому проблема безпеки в різноманітних сферах діяльності людини, в тому числі й освітній, є завжди актуальною. В соціокультурній теорії особистості К. Хорні виділяє дві потреби дитинства: потреба в задоволенні і потреба в безпеці. Психолог вбачає, що потреба в безпеці є головною в розвитку дитини. Безпека особистості в освітньому просторі проаналізована в роботах Ю. Гопкало, Л. Смольської, Т. Цюман, Н. Бойчук, Н. Кириленко, Т. Кузьміч; компоненти психологічної безпеки розглядали Ю. Гопкало, В. Горленко, О. Лазорко, Н. Сосновенко, О. Шелевер, В. Фізер; інформаційна безпека – напрямок досліджень В. Годлевської, А. Кабанцевої, Н. Кириленко, Н. Кухарської, О. Панченка. Проведений аналіз наукової літератури показав, що дослідники здебільшого проводять наукові розвідки щодо безпеки особистості в освітньому просторі закладів загальної середньої, вищої та

професійної освіти, залишаючи заклади дошкільної освіти поза увагою, або розглядаючи окремі питання. До 2022 року – періоду початку повномасштабної військової агресії – проблема безпечного простору ЗДО розглядалася в аспектах безпеки життєдіяльності (Т. Андрєєва, О. Долинна, Л. Загоруйко, А. Іванчук, Л. Карнаух, О. Карпенко, Т. Коломоєць, І. Луценко, Л. Макаренко, А. Назарчук, І. Панченко, К. Щербакова, В. Цигода та ін.), психологічного комфорту та подолання небезпечних соціальних чинників як дискримінації, булінгу (А. Богуш, О. Добош, Л. Карнаух, О. Козлюк, Б. Мажец). В ракурсі нашого дослідження є цікавою робота М. Чепіль, де представлено аналіз поняття «безпека» та результати опитування вихователів ЗДО Львівщини щодо факторів забезпечення особистої безпеки. Дослідниця акцентувала увагу на чинниках, які становлять загрозу безпеці людини і держави, виділила першочерговим завданням особисту безпеку працівників, дітей, виховання у них культури безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях [16].

Проблема безпеки освітнього простору в закладі дошкільної освіти в період воєнного стану не є популярним предметом наукових досліджень. Питання регулюється нормативними документами, які часто є спільними для всіх закладів освіти, не враховуючи специфіку закладів дошкільної освіти. На зараз є потреба в акцентуванні уваги щодо визначення компонентів безпечного освітнього простору в умовах воєнного стану саме закладів дошкільної освіти, аналізі їх змісту, алгоритмізації дій учасників освітнього процесу в ситуаціях загрози життю і здоров'ю.

Стан досліджуваної проблеми у практиці роботи ЗДО.

Першим кроком організації безпечного освітнього здоров'язбережувального простору в ЗДО було визначити всі ті ризики, проблеми, труднощі та перешкоди, що зменшують відчуття захищеності в учасників освітнього процесу, є небезпечними чи не відповідають критерію «безпечний». Працюючи з вихованцями, ми помітили, що на даний час існує багато факторів, які спричиняють негативний вплив на їх психічне здоров'я.

Для визначення рівня тривожності у дошкільників 5 - 6 років нам допомогла методика американських психологів Р.Теммл, М.Дорки, В.Амен, яка дозволила дослідити стан тривожності дитини по відношенню до ряду типових для неї життєвих ситуацій. Так, за результатами аналізу тесту 68% дітей за рівнем індексу мають високий рівень тривожності, 25% середній рівень тривожності, і лише 7% - низький.

Також за допомогою різних ігрових ситуацій, ігор, бесід та спостережень за дітьми 4-6 років ми визначали рівень тривожності, страху вихованців до негативних подій, невпевненість у собі, нерішучість, сором'язливість. За даними спостережень можна зробити висновок, що 72% бояться темряви, самотності, гучних звуків, шуму, 77% - вогню, різких змін погоди (грози, шквального вітру), 45% - фізичного покарання батьків, конфліктів, 84% - сигналу повітряної тривоги.

Як дітям, так і дорослим, потрібна допомога, щоб пережити стресові ситуації, нестабільність і покращити емоційний стан, що є життєво важливою умовою для самопочуття кожного.

З чого ж почати, як допомогти? Перш за все поруч з дитиною має бути безпечний дорослий, той, хто зможе захистити, підтримати, бути дружелюбним, відкритим, активним, позитивним, цікавим, терплячим, поважати вибір дитини. Педагогів закладу, об'єднує спільна мета, яка супроводжується гаслом «Щасливі діти – щаслива країна!». Тому, щоб втілити у життя ідеї, які зроблять дітей щасливими, тобто здоровими і ментально, і фізично, на допомогу педагогам було проведено ряд заходів, а саме: семінари – практикуми: «Безпечне освітнє середовище в ЗДО» з метою навчання, поглиблення знань та компетентності педагогів з проблеми створення безпечного середовища в ЗДО; «Абетка правового виховання»; «Освітнє середовище за методикою ECERS-3», «Інклюзивне середовище у закладі дошкільної освіти: основи організації занять».

Провели психологічний дивертисмент «Інноваційні форми роботи з педагогами з питань емоційної та соціальної безпеки, як складової безпечного

освітнього середовища», який включав у себе різні форми роботи: велнес тренінг, брейнстремінг, воркшоп, дискусійну платформу. Атмосфера даного заходу сприяла обміну думками та досвідом, пошуку нових можливостей та ресурсів щодо підвищення самооцінки педагога, впевненості в собі, створення умов для психологічного розвантаження, визначення основних умов збереження емоційного здоров'я педагогів, надання інформації про сучасні техніки і прийоми стабілізації емоційного стану.

Відбулася зустріч педагогів із фахівцем центру професійного розвитку педагогічних працівників Вінницької міської ради, під час якої обговорювали тему: «Надання першої психологічної допомоги. Практики роботи з дітьми з урахуванням наслідків травми».

Вихователі відвідали серію тренінгів, які проводила шведська організація «Клоуни без кордонів». Підхід «Сміх та гра» – це творчий процес, розроблений спільно з включенням серйозних ігрових дій і ставлення до існуючої взаємодії з дітьми. Під час зустрічей навчали створювати веселі, захоплюючі заняття для дітей та дорослих. Такий підхід заохочує формування взаємної довіри, спільного навчання, спільної творчості та підтримки прав дитини та свободи волі через гру.

Вихователі працюють із навчально-розвивальними матеріалами «Відкривай та розвивай» від ЮНІСЕФ, які роблять особливий акцент на розвиткові у дошкільнят уміння розрізняти і контролювати власні емоції, на безпечній поведінці, зокрема й на мінній безпеці. Яскраві ілюстрації, гейміфікований формат допомагають перетворити навчання на захопливу бесіду та гру.

В закладі провели міні майстер класи з виготовлення: вогнегасника з вторсировини, макета легень, лепбука із покидькових матеріалів для роботи з дітьми в укритті «Ми з тобою в укритті». А також майстер – класи «Формування безпечного освітнього середовища для демократичного розвитку педагогіки партнерства», «Інклюзивна освіта і безпека» тощо.

Круглий стіл на тему: «Безпечне освітнє середовище як умова збереження психічного здоров'я дітей».

Вихователям надано ряд консультацій, які озброїли їх знаннями щодо застосування методів, прийомів, рекомендацій по створенню освітнього здоров'язбережувального середовища, яке буде безпечним та комфортним, допомогли націлити на бажання бути вкрай корисним дитині.

З теми «Розбудова безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища» педагоги були учасниками ряду заходів та отримали сертифікати. Зокрема:

- Всеукраїнський проєкт «Єдина Україна» в рамках фестивалю «Назустріч успіху»;

- Проєкт «Підтримка реформи дошкільної освіти в Україні» навчання за програмою «Почути голос дитини: культура демократії в довкіллі», навчання за програмою «Демократичний садочок: психосоціальна підтримка», навчання за програмою ««Демократичний садочок: комфортне психосоціальне середовище для всіх і кожного» від Всеукраїнського фонду «Крок за кроком» та Європейським центром ім.Вергеланда у партнерстві з Українським інститутом розвитку освіти та Командою підтримки реформ;

- У рамках проєкту «Дошкільна освіта в умовах зеленого середовища: синергія європейських практик і українських традицій». Навчання за програмою «Формування життєвих навичок та психосоціальна підтримка дітей дошкільного віку в умовах надзвичайних ситуацій»;

- Онлайн курс «Створюємо простір дитинства разом» та «Дивись, слухай, спрямовуй: як вихователям підтримувати себе та дітей у надзвичайних ситуаціях», розроблений Всеукраїнським фондом «Крок за кроком».

Педагогами створено творчий освітній проєкт «MicroLife», який вони активно використовують у своїй роботі. Спільний освітній проєкт з кафедрою дошкільної освіти ВДПУ ім. М. Коцюбинського на тему: «Створення Реджіо - провокацій як засобу розвитку пізнавальної активності дітей дошкільного віку». Метою проєкту є створення такого освітнього середовища, яке має

відкритий ігровий простір, з безліччю локацій, що містять вільний доступ до всіх безпечних підручних екоматеріалів для розвитку інтересів і запитів дитини, уяви, фантазії, що спонукає до вільної гри, самореалізації.

Впровадження системи роботи з організації безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища в заклад дошкільної освіти.

У нових реаліях укриття є важливим компонентом безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища закладу дошкільної освіти. Учасники освітнього процесу мають змогу евакуюватися до захисної споруди, в безпечне місце, під час сигналу повітряної тривоги. Щоб вихованці не відчували себе самотніми, стривоженими, збудженими, наляканими педагоги створюють такі умови подолання стресу дітей та зняття напруги, які включають різні види і форми дитячої активності: музику і співи, малювання та творчу діяльність, настільні, тілесні та мовленнєві ігри, а також ігри психологічного змісту.

Педагоги розробили та впровадили в роботу з дошкільниками цікаві освітні проекти, які містять сучасні форми роботи.

Вибір теми проєкту «Безпека, як одна з умов існування та стабільного розвитку дитини» обумовлений виром сучасних подій та обставин, які накладаються один на одного. Зіткнувшись із рядом проблем сьогодення, ми зрозуміли, що тема безпеки у нашому середовищі є не достатньо вивченою. Саме найменші дошкільнята є найбільш вразливими до даної теми, оскільки їх вік не дозволяє їм мислити критично, користуватися своїми знаннями на повну, стійко тримати власний психологічний стан. Цим малюкам потрібен захист у всіх його проявах. Сформувавши знання про правила безпеки, ми таким чином захистимо їх від різних випадків небезпеки. Саме ці думки наштовхнули на створення та впровадження проєкту, який охоплює декілька сфер безпеки та спонукає до партнерської діяльності, командної роботи. Даний проєкт був результативним та дієвим.

Впроваджений проєкт «Країною Закону та Права» закріпив знання дітей щодо дотримання прав дитини та ефективності використання їх в

сучасному житті людини; формування у дітей вміння діяти в колективі, допомагати одне одному, позитивних форм поведінки та спілкування; сприяння розвитку емоційної сфери дитини.

Заклад тісно співпрацює з Благодійним фондом «Слов'янське серце», фасилітатори якого проводять різноманітні заходи, впроваджують інноваційні програми та методи психосоціальної підтримки дітей з метою надання психологічної та моральної підтримки, допомоги всім, хто її перебуває в стресових та складних обставинах, працюють на відновлення позитивних та подолання негативних емоцій.

Своє мистецтво гри, де діти граючись вивчають різні теми, показали наші колеги із Швеції. Граючи, вихованці перетворювалися разом з дорослими в грайливих, позитивних та креативних гравців, де ніхто не боявся помилитися. Для того, щоб досягти високих результатів, педагоги обирають такі інтерактивні ігрові прийоми, які допоможуть у грі відновити рівновагу та почуття, побудувати довіру та емпатію, розвинути соціальні навички, активізувати або вивільнити надлишок енергії, позбутися ізольованості і покращити впевненість у собі, покращити фізичне, ментальне та емоційне самопочуття, навчитися рефлексувати.

Не менш важливою складовою безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища є фізичне здоров'я та розвиток дошкільників. Вихованці закладу щорічно беруть участь у міських Спортивних перегонах «Перші кроки» під гаслом «Спорт єднає всіх» з метою сприяння фізичному розвитку та фізичних якостей дошкільників, виявленню здібностей та задоволенню потреб у руховій активності, вихованню морально-вольових якостей. Отримали золоту відзнаку «Заклад партнер» у впровадженні концепції «Спорт заради розвитку» в Україні. Взяли участь у фізкультурно-оздоровчому заході, організованому колегами з Польщі, MOVE Week. Отримали подяку від федерації «Спорт заради розвитку» за участь у Національній руханці «Дякуємо ЗСУ» в рамках національного проєкту «Цікава фізкультура - Перезавантаження».

Дане питання потребує тісної співпраці закладу з родинами вихованців.

З метою взаємного обміну досвідом і знаннями про створення безпечного освітнього середовища, як в садочку так і вдома, про проблеми розвитку й виховання дітей, формування у батьків педагогічної культури працював клуб батьківського активу «Співрозмовник». Інформацією про результати своєї роботи ділилися на сторінках у соціальних мережах та на сайті закладу.

Аналіз покращення психоемоційного стану дошкільників як головного фактора у створенні безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища.

Покращення психоемоційного стану дітей є невід'ємною складовою забезпечення їхньої безпеки та здоров'я в освітньому середовищі. За період роботи над обраною проблемою педагоги повторно зробили діагностику вихованців з метою порівняльного аналізу їх досягнень.

Із проаналізованих результатів варто зазначити, що використовуючи всі вищеперераховані форми роботи з дітьми, педагогами та батьками, щодо створення безпечного освітнього середовища, найголовніше, що ми навчили дітей основним і важливим правилам безпеки у всіх її аспектах. Звичайно, гарантувати безпеку неможливо, але можна створити та надати певний рівень безпеки від можливих небезпек. І коли діти знають, як діяти в тій чи іншій ситуації, які рішення приймати, чого варто боятися, а чого ні, залежить і їх внутрішній стан. Адже бути у безпеці - це не мати загрози життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту. Провівши плідну роботу з даного питання, ми отримали позитивні зрушення як у психічному, так і в у фізичному розвитку дошкільників.

ВИСНОВКИ. Слід зазначити, що діяльність закладу направлена на реалізацію основних завдань дошкільної освіти та виконання вимог Базового компонента дошкільної освіти. Завдяки спільній роботі вихователів та батьків, освітнє середовище є безпечним, комфортним, дієвим, гнучким, здоров'язбережувальним, відповідає санітарним, функціональним і

естетичним вимогам сьогодення. Якщо проаналізувати результати опитування батьків щодо з'ясування стану розвитку ЗДО та створення безпечного освітнього середовища, то оцінюючи роботу закладу по п'ятибальній шкалі, маємо такі показники у відсотках:

Якість надання освітніх послуг- 89% батьків поставили найвищий показник, безпека дитини - 92%, фізкультурно-оздоровча та просвітницька робота – 91%, якість харчування - 78%, ставлення педагогів до дітей - 96%, створення розвивально предметного середовища- 89%, робота адміністрації закладу – 92%. Найнижчого показника не фіксується в жодній анкеті.

Отже, здоров'язбережувальне освітнє середовище є необхідною складовою сучасної освіти, адже воно забезпечує гармонійний розвиток особистості, створює умови для самореалізації та формує основу для збереження здоров'я впродовж життя.

Література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). – К.2021– 70 с.
2. Безпечне освітнє середовище закладу освіти. Портал освітян України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://oplatforma.com.ua/article/2614-bezpechne-osvtnseredovishche-zakladu-osvti>
3. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища [Електронний ресурс] / Т. В. Водолазська // ПостМетодика, №5 (108), 2012. – 2012. – URL: <https://poippo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM108.pdf>
4. Дитина. Методичні рекомендації до Освітньої програми для дітей від 2 до 7 років / Наукове керівництво: Г.В. Беленька. – К., 2021. – 568 с.
5. Дитина. Освітня програма від 2 до 7 років / Наукове керівництво: В. О.Огнев'юк . – К., 2020. – 440 с.
6. Князькіна Д.В., Подтикан І.В. Психолого-педагогічний супровід процесу формування безпечного освітнього середовища. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я». Чернігів, 2019. С.100-103.

7. Косенчук О., Стягунова О. Безпека освітнього простору закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 1.1.2023. 105с.

URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/651

8. Маслоу А. Мотивація і особистість. - П., 2019. 400 с.

9. Марухина І. Психологічна безпека освітнього середовища як умова збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти. Редакційна колегія, 2020. С.171-176.

10. Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти: наук. метод. посібн. / наук. ред. Т.О. Піроженко, Н. В. Гавриш – К., 2021.

13. Павелків Р. В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу – Київ, 2020. 296с.

14. Про дошкільну освіту: Закон України від 06.06.2024 р. №3788 – IX

URL: <https://bit.ly/3RZ79B>

16. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології. Академ видав, 2012. 224 с.

5.2. Зміцнення соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих технологій. *Світлана Тімаренко.*

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління набуває особливої актуальності. Одним із важливих напрямів державної освітньої політики є забезпечення гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку дітей. Особливе значення це має для дітей дошкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються основи здоров'я, формуються життєві цінності, моделі поведінки та навички взаємодії з іншими людьми [1].

Закон України «Про дошкільну освіту» визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей одним із пріоритетних завдань освітньої системи. Реалізація цього завдання спрямована на забезпечення гармонійного розвитку дитячого організму, формування його адаптаційних можливостей та підвищення захисних функцій. Водночас сучасні дослідження засвідчують зростання кількості дітей із хронічними захворюваннями, а також порушеннями фізичного, психічного й інтелектуального розвитку [14].

Дошкільний вік є важливим етапом становлення особистості, коли відбувається інтенсивне формування базових соціальних навичок, цінностей та моделей поведінки. Саме в цей період закладаються основи взаємодії з іншими людьми, формується ставлення до себе та навколишнього світу. Водночас дошкільний вік характеризується підвищеною чутливістю до впливів соціального середовища, що зумовлює необхідність створення сприятливих умов для цілісного розвитку дитини та забезпечення її благополуччя.

Сучасна освітня політика акцентує увагу на формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як важливої особистісної та соціальної цінності. Актуальність проблеми соціального здоров'я дітей зумовлена низкою чинників, серед яких підвищений рівень захворюваності,

складна екологічна ситуація, недостатній рівень медичного обслуговування, а також трансформації соціальних і моральних орієнтирів у суспільстві.

Сучасні умови соціалізації також істотно впливають на формування здоров'я підростаючого покоління. Нестабільність соціальних цінностей, зміни у способі життя сім'ї, зменшення кількості безпосереднього спілкування та зростання інформаційного навантаження створюють додаткові ризики для розвитку дитини. Особливої уваги потребує проблема надмірного використання цифрових пристроїв у сімейному середовищі. Хоча гаджети часто розглядаються як засіб розвитку, їх надмірне використання може обмежувати соціальні контакти дітей, знижувати інтерес до спільної діяльності та ускладнювати процес соціалізації.

Соціалізація дитини є складним і багатограним процесом засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, притаманних суспільству. Тому важливо не лише передавати дітям знання про соціальні взаємини, а й створювати умови для формування власного соціального досвіду через діяльність, спілкування та співпрацю з однолітками і дорослими [9].

Незважаючи на значну увагу до розвитку фізичного здоров'я дітей, питання формування та підтримки їхнього соціального здоров'я часто залишаються недостатньо опрацьованими. У результаті частина дітей стикається з труднощами адаптації до нових соціальних умов, зокрема під час переходу до шкільного навчання.

Проблеми формування здорового способу життя та збереження здоров'я дітей і молоді розглядаються у працях багатьох учених, зокрема М. Амосова, Г. Апанасенка, О. Богініч, О. Дубогай, В. Оржеховської та ін. Значний внесок у дослідження проблеми соціального здоров'я дітей зробили також Т. Андрущенко, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Л. Лохвицька, О. Кононко та ін. науковці, які підкреслюють важливу роль освітнього середовища у формуванні гармонійної особистості.

Для розуміння сутності соціального здоров'я доцільно звернутися до змісту поняття «соціальний», яке означає належність до суспільного життя,

взаємодію та взаємовідносини між людьми [3]. Відповідно соціальний аспект здоров'я пов'язаний із здатністю особистості ефективно взаємодіяти з оточенням.

У науковій літературі існують різні підходи до трактування соціального здоров'я. Так, Г. Беленька, О. Богініч, Н. Денисенко, М. Машовець розглядають його як здатність дитини ефективно взаємодіяти з іншими людьми у різних життєвих ситуаціях, підкреслюючи значення безстресового стилю життя [2; 6]. Н. Лісневська визначає соціальне здоров'я як здатність особистості до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем, адекватного самосприйняття та усвідомлення власної ролі у суспільстві [12].

На думку Г. Григоренко, соціальне здоров'я тісно пов'язане з особистісним здоров'ям і відображає рівень адаптації людини до соціального середовища [13]. Л. Калуська трактує його як гармонійні взаємини між людиною та соціумом, що забезпечують її ефективне функціонування в суспільстві [8]. А. Кошель пов'язує соціальне здоров'я з рівнем соціальної активності, позитивним ставленням до навколишнього світу та здатністю до безконфліктної взаємодії [10]. Подібної позиції дотримується і Г. Смольникова, яка наголошує на значенні комунікативної компетентності, стабільності міжособистісних відносин та відповідальності за власну поведінку [15].

Формування соціального здоров'я дітей залежить від комплексу чинників, серед яких важливу роль відіграють сімейне виховання, матеріально-побутові умови, освітнє середовище, діяльність соціальних інститутів, культурні традиції та рівень розвитку суспільства.

Аналіз наукових джерел дозволяє визначити основні показники соціального здоров'я дітей дошкільного віку. До них належать здатність до конструктивного спілкування з людьми різного віку, швидка адаптація до соціального середовища, орієнтація на суспільно корисну діяльність та культура користування матеріальними благами [2; 3]. Важливими критеріями також виступають комунікативні навички, здатність до саморегуляції

поведінки, повага до себе й інших, уміння відстоювати власну позицію та водночас враховувати інтереси оточення.

Ефективне формування соціального здоров'я дітей передбачає тісну взаємодію закладу дошкільної освіти та сім'ї. Співпраця з батьками може здійснюватися через різні форми роботи: консультації, тематичні зустрічі, спільні заходи, спортивні свята, дні здоров'я та інші види діяльності. Така взаємодія сприяє формуванню у дітей навичок конструктивного спілкування, розвитку емоційної компетентності та здатності до саморегуляції.

Одним із ефективних засобів зміцнення соціального здоров'я дітей є впровадження здоров'язберезувальних технологій. Їх важливість підкреслюють у своїх дослідженнях О. Богініч, Н. Лісневська, Л. Лохвицька, Н. Левінець та інші науковці. Здоров'язберезувальні технології являють собою комплекс педагогічних, медичних і психологічних методів, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я дітей, створення безпечного освітнього середовища та формування культури здорового способу життя [7].

До основних видів таких технологій належать фізкультурно-оздоровчі, лікувально-профілактичні, освітні та технології формування культури здоров'я педагогів. Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на розвиток рухової активності дітей, формування правильної постави, профілактику порушень опорно-рухового апарату та виховання потреби у фізичній активності. Лікувально-профілактичні технології передбачають організацію раціонального харчування, контроль за станом здоров'я дітей, проведення профілактичних заходів і загартування [5; 11].

Важливе місце у системі оздоровчих технологій займають психолого-педагогічні методики, що сприяють розвитку емоційної сфери та соціальних навичок. Серед них особливо поширені арт-терапія, ігротерапія, казкотерапія, музикотерапія, кольоротерапія та інші методи психоемоційної підтримки.

Арт-терапія ґрунтується на використанні різних видів творчої діяльності – малювання, ліплення, музики, театралізації – для вираження емоцій та корекції психологічного стану. Вона сприяє зниженню психічної напруги,

розвитку комунікативних навичок та формуванню позитивної самооцінки. Ігротерапія розглядає гру як природний засіб розвитку дитини, що допомагає їй усвідомлювати власні переживання, формувати соціальні ролі та моделі поведінки.

Казкотерапія використовує казкові сюжети для формування моральних цінностей, розвитку емоційної сфери та подолання страхів. Вона сприяє розвитку уяви, мовлення та соціальної адаптації дітей.

Позитивний вплив на емоційний стан дітей мають також сміхотерапія, музикотерапія та психогімнастика. Сміх сприяє зниженню рівня стресу, активізує захисні сили організму та створює сприятливу атмосферу спілкування. Музикотерапія допомагає регулювати емоційний стан, розвиває творчі здібності та покращує комунікативні навички.

Важливу роль у гармонійному розвитку дітей відіграють вправи для розвитку дрібної моторики, зокрема пальчикова гімнастика. Відомо, що розвиток моторики тісно пов'язаний із розвитком мовлення, пам'яті, уваги та мислення, а також є одним із показників готовності дитини до навчання у школі.

Серед сучасних оздоровчих методик також використовуються кольоротерапія, ароматерапія, психогімнастика, елементи йоги, суджок-терапія та анімалотерапія. Вони сприяють зниженню емоційної напруги, нормалізації психофізичного стану дітей та розвитку позитивної взаємодії з навколишнім світом [4; 5; 7; 10; 11; 16].

Отже, проведений аналіз наукових джерел і сучасних педагогічних підходів засвідчує, що соціальне здоров'я дітей старшого дошкільного віку є важливою складовою загального здоров'я особистості та одним із ключових результатів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти. Воно відображає здатність дитини ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, будувати конструктивні взаємини з однолітками й дорослими, адекватно оцінювати власну поведінку та адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Встановлено, що формування соціального здоров'я дитини є складним і багатофакторним процесом, на який впливають сімейне виховання, соціально-економічні умови життя, культурне середовище, рівень розвитку системи освіти, а також організація освітнього процесу в закладах дошкільної освіти. Особливо важливе значення має створення сприятливого соціально-педагогічного середовища, яке забезпечує емоційне благополуччя дітей, розвиток їхніх комунікативних навичок, формування моральних цінностей та соціальної активності.

У ході дослідження з'ясовано, що одним із ефективних засобів зміцнення соціального здоров'я дошкільників є впровадження здоров'язберезувальних та оздоровчих технологій у практику роботи закладів дошкільної освіти. Їх застосування дозволяє не лише підтримувати фізичний і психоемоційний стан дітей, а й сприяє формуванню позитивного соціального досвіду, розвитку емоційної стабільності, комунікативної компетентності та здатності до співпраці.

Особливу ефективність у цьому процесі демонструють психолого-педагогічні оздоровчі технології, зокрема арт-терапія, ігротерапія, казкотерапія, музикотерапія, психогімнастика, кольоротерапія та інші методи творчої й емоційної самореалізації дітей. Використання цих технологій сприяє зниженню рівня тривожності, гармонізації емоційного стану, розвитку уяви, формуванню навичок соціальної взаємодії та позитивного ставлення до навколишнього світу.

Важливою умовою ефективності оздоровчих технологій є їх системне використання в освітньому процесі, поєднання різних форм діяльності дітей (ігрової, пізнавальної, творчої, рухової) та налагодження партнерської взаємодії між педагогами і батьками. Спільна діяльність закладу дошкільної освіти та сім'ї створює сприятливі умови для формування здорового способу життя дітей, розвитку їхніх соціальних компетентностей і зміцнення соціального здоров'я.

Таким чином, упровадження комплексу оздоровчих технологій у практику дошкільної освіти є важливим напрямом модернізації освітнього процесу. Воно забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини, сприяє формуванню її соціальної зрілості, емоційної врівноваженості та готовності до подальшого навчання і повноцінної участі в суспільному житті. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та впровадження інтегрованих програм формування соціального здоров'я дітей дошкільного віку з урахуванням сучасних освітніх і соціокультурних викликів.

Література:

1. Андрущенко Т. До здоров'я дошкільників – компетентнісний підхід *Дошкільне виховання*. 2014 № 11 С. 18-21.
2. Беленька Г.В., Богиніч О.Л., Машовець М.А. Здоров'я дитини – від родини. Київ: СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.
3. Бобро А. А. Сутність поняття «соціальне здоров'я» у науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 122. С. 19-23.
4. Богиніч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка*. Івано-Франківськ, 2008. С. 191-199.
5. Богиніч О. Л., Левінець Н. В., Петрова Ж. Г. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І.І. Загарницька*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. С. 14-25.
6. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 3-5.
7. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / Упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. Київ; Шк. світ, 2009. 128 с.
8. Калуська Л. Здоров'я дитини в садочку та родині. Харків: Ранок, 2005. 190 с.

9. Кононко О. Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника: навч.-метод. посіб. до Базової прогр. розв. дитини дошк. віку «Я у Світі» / О. Л. Кононко. Київ: Світич, 2009. 208 с.
10. Кошель А. П. Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному закладі. *Розвиток концепції національної освіти С. Русової у сучасних умовах : Вісник № 135*. С. 41–45.
11. Левінець Н. В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 16. Київ. Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 116–120.
12. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: автореф. дис. канд. пед. наук: [спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка»; Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2016. 24 с.
13. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 116 с.
14. Про дошкільну освіту : Закон України від 2001. № 49, ст.259. (2628-III). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 12.03.2026).
15. Смольникова Г. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології. Методичні рекомендації. *Дошкільне виховання* 2013. № 7. С. 23 – 26
16. Шавровська В., Шавровська Н. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині. *Дошкільне виховання*. 2012. № 6. С. 26–29.

5.3. Засоби фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи. *Юлія Мусхаріна, Римма Курусь, Вікторія Яковенко.*

Актуальність теми. Проблема формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) у дітей молодшого шкільного віку є однією з найактуальніших у сучасній педагогічній науці та практиці фізичного виховання [1; 3]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, рівень фізичної активності дітей шкільного віку в усьому світі залишається критично низьким, що призводить до зростання захворюваності та погіршення фізичного розвитку [5]. В Україні ця проблема набуває особливої гостроти в умовах воєнного стану, коли діти зазнають додаткового стресу, обмежені у можливостях для занять фізичною культурою та спортом, а також мають підвищений ризик формування шкідливих поведінкових звичок [2; 7].

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування базових здоров'язбережувальних навичок, оскільки саме в цьому віці закладаються основи ціннісного ставлення до власного здоров'я, формуються стійкі поведінкові звички та розвиваються основні фізичні якості [1; 4]. Водночас, традиційна система фізичного виховання в початковій школі не завжди забезпечує достатній рівень мотивації учнів до здорового способу життя та не враховує індивідуальних потреб дітей у руховій активності [3]. За результатами масштабного міжнародного дослідження S. Aubert та співавторів [8], лише 20–30% дітей шкільного віку у більшості країн світу відповідають рекомендованим нормам щоденної фізичної активності, що свідчить про глобальний характер проблеми.

Сучасні дослідження підтверджують, що ефективне формування здоров'язбережувальних навичок можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує фізичне навантаження з освітнім компонентом, формує позитивне емоційне ставлення до занять та враховує вікові особливості дітей [6; 8]. Проте, питання розробки та впровадження таких комплексних програм

для учнів початкової школи залишається недостатньо дослідженим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Окрему увагу слід звернути на те, що формування навичок ЗСЖ у молодших школярів потребує не лише фізичного тренування, а й цілеспрямованої педагогічної роботи, спрямованої на розвиток когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів здоров'язберезувальної компетентності [1; 7]. Лише за умови інтеграції цих складових можливо досягти стійкого позитивного результату та сформувати у дитини внутрішню потребу у здоровому способі життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури досліджувалися у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних учених. Т. Круцевич [1] у своїх роботах обґрунтовує необхідність системного підходу до фізичного виховання дітей та підлітків, наголошуючи на тому, що формування здоров'язберезувальної компетентності має бути інтегровано в усі складові освітнього процесу. На думку дослідниці, ефективність фізичного виховання визначається не лише рівнем фізичної підготовленості, а й сформованістю ціннісного ставлення до здоров'я. Особливу увагу науковець приділяє методиці фізичного виховання різних вікових груп населення, зокрема дітей молодшого шкільного віку, підкреслюючи необхідність диференційованого підходу до добору засобів і методів фізичної культури.

Н. Москаленко [2] досліджує особливості фізичного виховання молодших школярів, аналізуючи сучасні тенденції рухової активності дітей в Україні. Науковець констатує значне зниження рівня фізичної активності серед школярів молодших класів, що пов'язано з поширенням малорухомого способу життя, надмірним використанням електронних пристроїв та недостатньою мотивацією до занять фізичними вправами. Дослідниця рекомендує впроваджувати інноваційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які б враховували інтереси та потреби сучасних дітей. За її даними, лише 22,4% учнів початкових класів відповідають рекомендованому рівню

щоденної рухової активності, а понад 40% проводять за екранами електронних пристроїв більше трьох годин на добу.

М. Булатова [3] аналізує сучасні підходи до фізичного виховання школярів та пропонує модель інтегрованого фізичного виховання, яка поєднує рухову діяльність з формуванням знань про здоров'я та розвитком життєвих навичок. Науковець підкреслює важливість ігрових методів у роботі з молодшими школярами як найбільш ефективного засобу мотивації та залучення дітей до систематичних занять. У її концепції важлива роль відводиться створенню здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі, яке охоплює не лише уроки фізичної культури, а й позакласну діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи та виховну роботу.

В. Платонов [4] розглядає теоретичні та методичні основи організації рухової активності дітей та молоді у структурі здорового способу життя, акцентуючи увагу на значенні систематичних фізичних навантажень для гармонійного розвитку організму дитини. Його дослідження доводять, що правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють не лише фізичному, а й когнітивному та соціальному розвитку дітей. Науковець обґрунтовує положення про те, що рухова активність є невід'ємною умовою повноцінного розвитку дитини та формування здоров'я як цілісної біосоціальної характеристики.

Серед зарубіжних досліджень варто відзначити роботу G. Tomkinson та співавторів [5], які проаналізували тенденції кардіореспіраторної підготовленості дітей та підлітків у 19 країнах світу за період із 1981 по 2014 рік. Дослідники встановили стійку тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості молодого покоління, що є індикатором погіршення стану здоров'я дитячої популяції. Ці дані підкреслюють необхідність розробки ефективних програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості школярів.

С. Марченко [6] досліджує процес моделювання формування здоров'язбережувальних навичок у молодших школярів засобами рухливих

ігор, наголошуючи на необхідності створення цілісної системи фізкультурно-оздоровчих заходів, яка б охоплювала як урочну, так і позаурочну діяльність. На думку дослідника, рухливі ігри є найбільш природним та ефективним засобом формування здоров'язбережувальних навичок у дітей молодшого шкільного віку, оскільки вони забезпечують оптимальне поєднання рухової активності з емоційним задоволенням та пізнавальним компонентом.

І. Каратник [7] вивчає вплив різних засобів фізичної культури на розвиток фізичних якостей школярів та формування в них потреби у систематичній руховій активності. Дослідник зазначає, що використання ігрових та змагальних форм занять суттєво підвищує мотивацію дітей молодшого шкільного віку до фізичної активності. Особливу увагу автор приділяє формуванню здоров'язбережувальних навичок як невід'ємної складової процесу фізичного виховання молодших школярів.

S. Aubert та співавтори [8] у масштабному міжнародному дослідженні проаналізували показники фізичної активності дітей та молоді у 49 країнах світу. Результати свідчать про глобальну тенденцію до зниження рівня рухової активності та зростання малорухомої поведінки серед дітей шкільного віку, що підкреслює необхідність розробки ефективних програм формування здорового способу життя. Дослідники зафіксували, що більшість країн отримали низькі оцінки за показниками загальної фізичної активності дітей та підвищені – за показниками малорухомої поведінки, що засвідчує актуальність проблеми на глобальному рівні.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя у молодших школярів та необхідність розробки комплексних програм, які б поєднували засоби фізичної культури з освітнім та виховним компонентами.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначення ефективності комплексної програми формування навичок здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування здоров'язбережувальних навичок засобами фізичної культури;
- 2) визначити початковий рівень сформованості навичок ЗСЖ та фізичної підготовленості учнів початкової школи;
- 3) розробити та впровадити комплексну програму фізкультурно-оздоровчих занять;
- 4) проаналізувати ефективність розробленої програми за показниками фізичної підготовленості, рівня знань та ставлення до ЗСЖ.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що впровадження комплексної програми формування навичок здорового способу життя засобами фізичної культури, яка інтегрує рухову, пізнавальну та ціннісну складові, сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, їхніх знань про здоров'я та формуванню стійкого позитивного ставлення до ЗСЖ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом листопада–лютого 2025–2026 навчального року на базі загальноосвітніх шкіл Донецької області. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 34 учні 1–4 класів віком від 6 до 10 років, серед яких було 18 хлопчиків та 16 дівчаток. Усі учасники не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою та отримали дозвіл батьків на участь у дослідженні. Вибір вікової групи зумовлений сенситивністю молодшого шкільного віку для формування базових навичок та звичок, у тому числі пов'язаних зі здоровим способом життя [1; 4].

Рівень знань учнів про здоровий спосіб життя визначався за допомогою спеціально розробленої анкети, яка включала 20 запитань щодо основних компонентів ЗСЖ: рухової активності, раціонального харчування, дотримання режиму дня, особистої гігієни та профілактики захворювань [1; 6]. Анкета

дозволяла виділити три рівні сформованості знань: високий (16–20 правильних відповідей), середній (10–15) та низький (менше 10). Запитання анкети були адаптовані до вікових особливостей молодших школярів та включали як теоретичні запитання (наприклад, «Що таке здоровий спосіб життя?»), так і ситуативні завдання (наприклад, «Як ти вчиниш, якщо друг запропонує тобі пропустити ранкову зарядку?»).

Ставлення учнів до здорового способу життя оцінювалося за шкалою, яка включала п'ять компонентів: оцінка власного здоров'я, дотримання режиму дня, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, обмеження часу за електронними пристроями та усвідомлення цінності ЗСЖ [3; 7]. Кожен компонент оцінювався за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 – повна відсутність прояву, а 5 – стійкий прояв відповідної ознаки.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалася батарея тестів, рекомендованих для учнів початкової школи [1; 4]:

- біг на 30 метрів з високого старту (оцінка швидкісних якостей);
- човниковий біг 4×9 м (оцінка спритності та координації);
- стрибок у довжину з місця (оцінка швидкісно-силових якостей);
- підняття тулуба з положення лежачи за 30 с (оцінка силової витривалості);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (оцінка гнучкості).

Педагогічний експеримент передбачав реалізацію розробленої комплексної програми фізкультурно-оздоровчих занять протягом 12 тижнів. Програма включала три взаємопов'язані блоки, кожен з яких виконував специфічні функції у процесі формування здоров'язбережних навичок.

Перший блок – руховий – спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості та формування потреби у систематичній руховій активності. Зміст блоку включав: рухливі ігри («Хвостики», «Квач із м'ячем», «Два табори» та ін.), естафети з різноманітним інвентарем, загальнорозвивальні вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи з м'ячами різного розміру, стрибкові та бігові вправи [1; 6]. Особлива увага приділялася поступовому

збільшенню навантаження та дотриманню принципу доступності вправ для всіх учасників.

Другий блок – пізнавальний – забезпечував формування знань учнів про здоров'я та здоровий спосіб життя. Він включав тематичні бесіди («Що таке здоров'я?», «Чому важливо рухатися?», «Правила здорового харчування», «Гігієна – наш друг» та ін.), вікторини, дидактичні ігри, перегляд та обговорення тематичних відеоматеріалів, створення тематичних плакатів та колажів [3; 7]. Пізнавальний компонент був інтегрований у структуру кожного заняття через короткі інформаційні блоки (5-7 хвилин на початку або наприкінці заняття).

Третій блок – ціннісний – спрямований на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації до здорового способу життя. Він передбачав ведення учнями «Щоденника здоров'я», де фіксувалися щоденна рухова активність, харчування та режим дня; участь у проєктній діяльності («Мій день здоров'я», «Спортивна родина»); організацію та проведення фізкультурних свят і Днів здоров'я; залучення батьків до спільних фізкультурно-оздоровчих заходів [2; 6]. Цей блок був спрямований на перенесення здоров'язбережних навичок з навчального середовища у повсякденне життя дитини.

Заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 40-45 хвилин. Кожне заняття мало таку структуру: підготовча частина (8-10 хв) – шикування, пояснення завдань, загальнорозвивальні вправи; основна частина (25-30 хв) – рухливі ігри, естафети, спортивні вправи, пізнавальний компонент; заключна частина (5-7 хв) – вправи на відновлення, рефлексія, обговорення отриманих знань [4; 6].

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики: обчислення середнього арифметичного (M), стандартного відхилення (SD) та порівняння показників до і після експерименту за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок [1; 4]. Рівень значущості прийнято $p < 0,05$.

На початку експерименту було проведено вхідне тестування фізичної підготовленості учнів, результати якого представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати вхідного тестування фізичної підготовленості учнів (n=34)

Тест	Хлопчики (n=18)	Дівчатка (n=16)	Загалом (n=34)
Біг 30 м (с)	6,42±0,38	6,78±0,34	6,59±0,40
Човниковий біг 4×9 м (с)	12,14±0,72	12,86±0,68	12,48±0,76
Стрибок у довжину з місця (см)	132,6±12,4	118,4±10,8	125,9±14,2
Підняття тулуба за 30 с (разів)	14,2±3,6	11,8±3,2	13,1±3,8
Нахил тулуба (см)	3,4±2,8	5,8±3,4	4,5±3,2

Отримані результати свідчать про переважно середній рівень фізичної підготовленості учнів на початку експерименту. Показники хлопчиків були вищими у швидкісних та силових тестах, тоді як дівчатка продемонстрували кращі результати у тесті на гнучкість, що відповідає відомим гендерним особливостям фізичного розвитку дітей цього віку [4]. Варто зазначити, що значна частина учнів (близько 40%) продемонструвала показники нижче вікової норми у тестах на швидкісно-силові якості та силову витривалість, що підтверджує недостатній рівень їхньої рухової активності [2].

Після завершення 12-тижневої програми було проведено повторне тестування фізичної підготовленості учнів. Результати представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Результати підсумкового тестування фізичної підготовленості учнів
(n=34)**

Тест	Хлопчики (n=18)	Дівчатка (n=16)	Загалом (n=34)
Біг 30 м (с)	6,18±0,36*	6,52±0,32*	6,34±0,38*
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,68±0,66*	12,34±0,62*	11,99±0,72*
Стрибок у довжину з місця (см)	141,8±11,6*	126,2±10,2*	134,4±13,4*
Підняття тулуба за 30 с (разів)	17,4±3,4*	14,6±3,0*	16,1±3,6*
Нахил тулуба (см)	5,2±2,6*	7,6±3,0*	6,3±3,0*

*Примітка: * – відмінності статистично значущі ($p < 0,05$)*

Порівняльний аналіз результатів вхідного та підсумкового тестувань свідчить про статистично значуще покращення всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості учнів. Для детальнішого аналізу ефективності програми було здійснено порівняльний аналіз змін показників із визначенням статистичної значущості, результати якого представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Порівняльний аналіз змін показників фізичної підготовленості (n=34)

Тест	До (M±SD)	Після (M±SD)	Δ (%)	t	p
Біг 30 м (с)	6,59±0,40	6,34±0,38	3,8	2,68	<0,05
Човн. біг 4×9 м (с)	12,48±0,76	11,99±0,72	3,9	2,74	<0,05
Стрибок у довж. (см)	125,9±14,2	134,4±13,4	6,8	2,56	<0,05

Підн. тулуба (разів)	13,1±3,8	16,1±3,6	22,9	3,38	<0,01
Нахил тулуба (см)	4,5±3,2	6,3±3,0	40,0	2,42	<0,05

Дані таблиці 3 підтверджують статистичну значущість змін за всіма показниками фізичної підготовленості. У тесті «біг на 30 м» середній результат покращився на 3,8% ($t=2,68$; $p<0,05$), у «човниковому бігу 4×9 м» – на 3,9% ($t=2,74$; $p<0,05$), у «стрибку у довжину з місця» – на 6,8% ($t=2,56$; $p<0,05$). Найбільш суттєве покращення зафіксовано у показниках силової витривалості – на 22,9% ($t=3,38$; $p<0,01$) та гнучкості – на 40,0% ($t=2,42$; $p<0,05$). Значний приріст показників силової витривалості та гнучкості пояснюється цілеспрямованим включенням відповідних вправ до програми занять, а також початково низькими значеннями цих показників, що створювало більший потенціал для покращення [4; 6].

Важливим компонентом дослідження було вивчення динаміки рівня знань учнів про здоровий спосіб життя. Результати анкетування представлено в таблиці 4.

Таблиця 4.

Розподіл учнів за рівнем знань про здоровий спосіб життя (n=34)

Рівень знань	До (осіб)	До (%)	Після (осіб)	Після (%)	Δ (%)
Високий	5	14,7	12	35,3	+20,6
Середній	16	47,1	18	52,9	+5,8
Низький	13	38,2	4	11,8	-26,4

Дані таблиці 4 свідчать про суттєве зростання рівня знань учнів про здоровий спосіб життя. Частка учнів з високим рівнем знань зросла з 14,7% до 35,3% (на 20,6 відсоткових пунктів), тоді як частка учнів з низьким рівнем зменшилася з 38,2% до 11,8% (на 26,4 відсоткових пунктів). Позитивна динаміка зумовлена систематичним включенням пізнавального компоненту до

програми занять: бесід про здоров'я, вікторин, проєктних завдань та інтерактивних форм роботи [3; 8]. Важливо зазначити, що найбільший приріст знань зафіксовано у сферах, пов'язаних з руховою активністю та режимом дня, тоді як знання про раціональне харчування та профілактику захворювань зросли меншою мірою, що потребує подальшої уваги у роботі з учнями [1; 7].

Окрім того, було досліджено динаміку ставлення учнів до здорового способу життя. Результати представлено в таблиці 5.

Таблиця 5.

Динаміка ставлення учнів до здорового способу життя (n=34)

Показник	До (%)	Після (%)	Δ (%)
Оцінюють своє здоров'я як добре або відмінне	47,1	61,8	+14,7
Дотримуються режиму дня	29,4	50,0	+20,6
Займаються фіз. вправами 3+ рази на тиждень	23,5	67,6	+44,1
Проводять за гаджетами менше 3 годин на день	35,3	52,9	+17,6
Вважають ЗСЖ дуже важливим	38,2	64,7	+26,5
Планують вести ЗСЖ у майбутньому	50,0	76,5	+26,5

Результати анкетування засвідчують суттєві позитивні зміни у ставленні учнів до здорового способу життя за всіма досліджуваними показниками. Найбільш значущим є зростання частки учнів, які займаються фізичними вправами три та більше разів на тиждень (з 23,5% до 67,6%, приріст 44,1 відсоткових пунктів), що свідчить про формування стійкої звички до регулярної рухової активності [2; 7]. Також суттєво зросла частка учнів, які

дотримуються режиму дня (з 29,4% до 50,0%) та усвідомлюють цінність здорового способу життя (з 38,2% до 64,7%).

Менш суттєвим виявилось зростання частки учнів, які обмежують час за електронними пристроями (з 35,3% до 52,9%, приріст 17,6 відсоткових пунктів). Це свідчить про те, що зміна звичок, пов'язаних із використанням гаджетів, потребує більш тривалого педагогічного впливу та активного залучення батьків до цього процесу [3; 8].

Педагогічне спостереження протягом експерименту дозволило зафіксувати якісні зміни у поведінці учнів: зростання активності на заняттях, посилення інтересу до фізичних вправ, прояви взаємодопомоги та командної співпраці під час ігрових завдань. Діти почали самостійно ініціювати рухливі ігри під час перерв, демонструвати знання про здоров'я у повсякденному спілкуванні та виявляти зацікавленість у додаткових фізкультурно-оздоровчих заходах [6; 8]. Зокрема, спостерігалось підвищення рівня дисципліни на заняттях, зниження конфліктності у міжособистісних стосунках та формування позитивного емоційного фону під час занять.

Важливим результатом педагогічного спостереження стала фіксація змін у ставленні батьків до фізичної активності дітей. Залучення батьків до фізкультурних свят та спільних заходів сприяло підвищенню їхньої обізнаності щодо ролі фізичної активності у житті дитини та формуванню підтримувального середовища для здорового способу життя в родині [7].

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої комплексної програми та узгоджуються з висновками інших дослідників [1; 3; 7] про необхідність інтеграції рухової, пізнавальної та ціннісної складових у процесі формування здоров'язбережних навичок молодших школярів. Як зазначає М. Булатова [3], комплексний підхід до фізичного виховання забезпечує не лише підвищення рівня фізичної підготовленості, а й формування стійких ціннісних орієнтацій та поведінкових звичок, що підтверджується результатами нашого дослідження. Результати також

відповідають даним S. Aubert та співавторів [8] про ефективність програм, які поєднують фізичну активність з освітнім компонентом.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність комплексної програми формування навичок здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури. За результатами педагогічного експерименту встановлено:

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив актуальність проблеми формування здоров'язбережувальних навичок у молодших школярів та необхідність комплексного підходу, що інтегрує рухову, пізнавальну та ціннісну складові фізичного виховання [1; 2; 3].

2. Впровадження розробленої програми сприяло статистично значущому покращенню показників фізичної підготовленості учнів за всіма досліджуваними тестами ($p < 0,05$). Найбільше зростання зафіксовано у показниках силових витривалості (+22,9%; $t = 3,38$; $p < 0,01$) та гнучкості (+40,0%; $t = 2,42$; $p < 0,05$).

3. Рівень знань учнів про здоровий спосіб життя суттєво підвищився: частка дітей з високим рівнем знань зросла з 14,7% до 35,3%, з низьким – зменшилася з 38,2% до 11,8%, що свідчить про ефективність пізнавального компоненту програми.

4. Зафіксовано позитивну динаміку ставлення учнів до ЗСЖ: частка дітей, які систематично займаються фізичними вправами, зросла з 23,5% до 67,6%, а тих, хто усвідомлює цінність здорового способу життя – з 38,2% до 64,7%.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки учасників, збільшенні тривалості експерименту, залученні контрольної групи для порівняльного аналізу, а також у вивченні довгострокових ефектів впровадженої програми на здоров'язбережувальну поведінку учнів. Доцільним є також дослідження можливостей інтеграції цифрових технологій у процес формування навичок здорового способу життя засобами фізичної

культури та вивчення впливу залучення батьків на стійкість досягнутих результатів.

Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання закладів загальної початкової освіти для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи та формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2020. 448 с.
2. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпро : Інновація, 2021. 372 с.
3. Булатова М. М. Фізичне виховання школярів: сучасні підходи та технології : монографія. Київ : Науковий світ, 2020. 312 с.
4. Платонов В. М. Рухова активність у структурі здорового способу життя дітей та молоді. Київ : Перша друкарня, 2021. 682 с.
5. Tomkinson G. R., Lang J. J., Tremblay M. S. Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*. 2021. Vol. 53 (8). P. 478–486.
6. Марченко С. І. Моделювання процесу формування здоров'язберезувальних навичок у молодших школярів засобами рухливих ігор. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2022. № 1. С. 34–42.
7. Каратник І. В. Засоби фізичної культури у формуванні здоров'язберезувальних навичок молодших школярів. Дніпро : ДДПУ, 2020. 168 с.
8. Aubert S., Barnes J. D., Abdeta C., et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*. 2022. Vol. 19 (1). P. 700–728.

5.4. Ecologization of the higher education environment as a health-preserving pedagogical strategy. *Karina Molozhon.*

Introduction. In the current conditions of higher education development, the issue of preserving the health of students is becoming particularly important from a scientific and practical point of view. The educational process in higher education institutions is characterized by a high level of intellectual, psycho-emotional, and informational load, combined with a decrease in physical activity, prolonged stay in closed rooms, the dominance of digital forms of educational interaction, and limited direct contact with the natural environment. The combination of these factors has a negative impact on the physical and psycho-emotional state of students, leading to an increase in health risks and a decrease in the adaptive potential of the individual. In this context, there is a pressing need to find systemic pedagogical solutions aimed at creating a health-promoting educational environment in higher education [6; 10; 12].

One of the promising directions for solving this problem is the greening of the educational environment, which is considered a strategic vector for the modernization of contemporary education. The greening of higher education involves the integration of natural science knowledge, ecological values, and eco-pedagogical practices into all components of the educational space with the aim of harmonizing human interaction with the environment and the social environment [1; 11; 13]. Unlike traditional approaches, which are mainly focused on the transfer of knowledge, the greening of the educational environment emphasizes the formation of environmental awareness, a culture of health, and a responsible attitude towards one's own living space, which has a direct impact on the health of students [4; 14].

An analysis of scientific research shows that the problem of greening education is actively considered in the works of domestic and foreign scientists in the context of sustainable development, environmental education and upbringing, and the formation of an ecological culture of the individual [3; 8; 11; 13]. Considerable attention is also paid to issues of health-saving pedagogy, in particular the impact of the educational environment on the physical and mental health of

participants in the educational process [6; 10; 12]. At the same time, in most studies, ecological and health-saving aspects are analyzed separately, which leads to fragmentary scientific conclusions and complicates the formation of a holistic vision of the greening of the educational environment as an integrated pedagogical strategy. The issues of the systemic impact of an ecologized educational environment on the health of higher education students, as well as empirical confirmation of the effectiveness of eco-pedagogical practices in this context, remain insufficiently explored [4; 18].

In view of the above, it is important to conceptually and systematically understand the greening of the educational environment of higher education institutions as a health-preserving pedagogical strategy that combines the theoretical foundations of eco-pedagogy with practical mechanisms for preserving and strengthening the health of students [8; 10]. The study of the greening of the educational environment is of particular importance in the context of modern socio-ecological challenges, when a higher education institution appears not only as an institution of professional training, but also as an environment for the formation of life values and models of health-saving behavior [15; 17].

The purpose of the article is to provide a theoretical justification and empirical research on the greening of the educational environment of higher education institutions as a health-saving pedagogical strategy. To achieve this goal, the following tasks are to be accomplished: analyze theoretical and methodological approaches to the problem of greening the educational environment in higher education; identify the main components of a green educational environment and their health-preserving potential; to investigate the impact of environmentally oriented educational practices on the indicators of subjective health and well-being of students; to summarize the prospects for the implementation of the greening of the educational environment as a strategic direction for the development of modern higher education [1; 4; 18].

Literature review. The issue of greening the educational environment is interpreted in contemporary scientific literature as a multidimensional phenomenon

that combines education for sustainable development, eco-pedagogy, and health-preserving practices within educational institutions. A critical approach to eco-pedagogy, based on the ideas of Paulo Freire, emphasizes the need for transformative pedagogy aimed at addressing socio-ecological injustices — this line is consistently developed by Misiaszek, who argues for the need for Freirean ecopedagogy as a tool for critical environmental education [8].

Bibliometric and review studies in recent years indicate an intensive growth in publications at the intersection of environmental education and higher education, particularly in the context of the implementation of the Sustainable Development Goals (SDGs) and the integration of disciplinary approaches [3]. These works point to the dominance of interdisciplinary topics and an increase in empirical studies measuring the impact of educational programs on students' environmental responsibility [11].

The concept of "Health-Promoting Universities" (HPU) and its application by higher education institutions has undergone intensive revision in recent years: review and scoping studies record a return to understanding the university as a setting for implementing health policies, within which environmental, social, and organizational measures are integrated into strategies to support the well-being of students and staff [10; 12]. Such approaches are based on the principles of the Ottawa Charter and multisectoral collaboration.

Empirical studies of the effectiveness of environmental education programs in higher education institutions demonstrate a positive impact on students' knowledge, attitudes, and behavior towards the environment [5; 2]. Some studies emphasize that the integration of environmental training modules with practical activities correlates with higher levels of environmental responsibility and subjective well-being [4; 9].

The domestic scientific tradition also actively develops the issue of greening education in higher education, focusing on the transformations of the educational space in the context of social and security challenges [16; 7; 14; 15]. Ukrainian researchers emphasize the need to integrate environmental and health-saving

dimensions into the internal policies of higher education institutions and into the training programs for future specialists [18].

Monographic and analytical sources of recent years also highlight the organizational and regulatory barriers to the implementation of environmental and health-saving strategies in the higher education system of Ukraine [17; 18]. A review of the literature allows us to identify key discursive vectors, but also reveals a gap in the systematic and quantitative analysis of the impact of the holistic greening of the educational environment on student health indicators, which determines the focus of this study.

Methods and materials. The methodological basis of the study is a conceptual-systemic approach, which allows us to consider the greening of the educational environment of higher education institutions as a multidimensional pedagogical process that affects the health of students through a set of interrelated components. The study also uses ecological, health-saving, and axiological approaches, which ensure the interdisciplinary nature of the analysis and allow combining natural science and pedagogical aspects of the problem.

To achieve the set goal, a set of theoretical and empirical research methods was used. The theoretical methods included analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific sources on the problems of greening education, eco-pedagogy, and health-saving pedagogy. These methods made it possible to clarify the conceptual and categorical apparatus of the study, identify the structural components of an ecologized educational environment, and substantiate its health-saving potential.

The empirical part of the study was conducted at the Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky during the academic year. The study involved higher education students from different courses and specialties. The main empirical methods were questionnaires and surveys aimed at identifying the level of environmental orientation of the educational environment, the environmental awareness of students, as well as a subjective assessment of their physical and psycho-emotional state. The questionnaire materials included sets of

questions that allowed for the assessment of the perception of environmental conditions of learning, participation in eco-pedagogical practices, and attitudes towards one's own health.

The questionnaire was supplemented by pedagogical observation, which was used to analyze the characteristics of educational interaction, educational practices, and the organization of the educational space in the context of greening. Quantitative and qualitative analysis methods were used to interpret the results, which made it possible to identify trends and summarize the data obtained in accordance with the research objectives.

The use of a set of complementary methods ensured the reliability of the results obtained and created a basis for reasonable conclusions regarding the effectiveness of greening the educational environment as a health-saving pedagogical strategy in higher education.

Results. The results of the empirical study showed the existence of stable trends in the perception of higher education students of the greening of the educational environment and its impact on various aspects of their health and well-being. A generalized analysis of the questionnaire data showed that the environmental characteristics of the educational environment are increasingly recognized by students as an important factor in maintaining physical and psycho-emotional well-being, but the level of this awareness is uneven and largely depends on individual educational experience and the degree of involvement in eco-pedagogical practices.

Generalized descriptive statistics of the main indicators of environmental awareness, educational stress, and subjective well-being of students are presented in Table 1. Analysis of the average values indicates a moderately high level of awareness of the relationship between the greening of the educational environment and student health, with a simultaneous presence of average levels of academic stress and relatively stable indicators of subjective well-being.

Table 1.

Descriptive statistics of environmental awareness and health indicators among higher education students.

Indicator	Mean	SD	Min	Max
Awareness of the connection between ecology and health	3.67	1	1	5
Level of academic stress	2.97	1.15	1	5
Subjective well-being	3.50	1.19	1	5

Author's development.

A more detailed analysis of respondents' answers allowed us to trace the distribution of levels of awareness of the relationship between the greening of the educational environment and health. As can be seen from the data presented in Fig. 1, the majority of students chose high values on the scale, which indicates a formed understanding of the role of an environmentally oriented educational space in maintaining their own well-being. At the same time, the presence of low-value responses indicates the existence of a group of students for whom the ecological dimension of the educational environment remains insufficiently relevant.

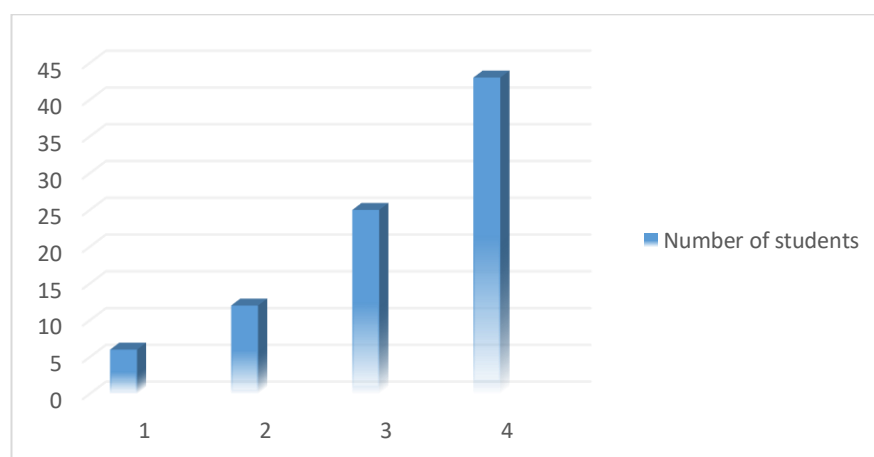


Fig. 1. Distribution of levels of awareness of the relationship between the greening of the educational environment and the health of students.

An analysis of the impact of students' participation in eco-pedagogical practices on academic stress indicators revealed clear differences between the groups. As shown in Fig. 2, the average level of academic stress is lower among students who participated in environmentally oriented educational activities compared to those who did not have such experience. This allows us to conclude that the systematic inclusion of eco-pedagogical elements in the educational process can perform a compensatory function with regard to the psycho-emotional stress characteristic of higher education.

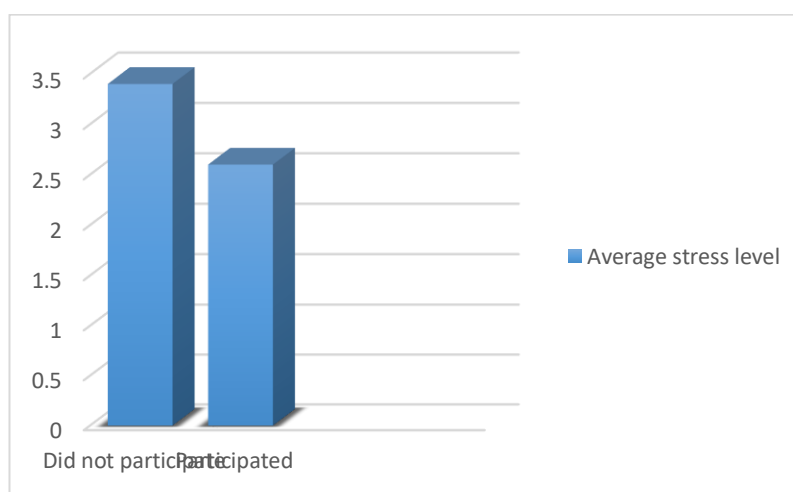


Fig. 2. Average level of academic stress depending on the participation of students in environmentally oriented educational practices.

A similar trend can be observed in terms of subjective well-being indicators. The data presented in Fig. 3 show higher average values of satisfaction with one's own well-being in the group of students involved in environmental educational practices. From the perspective of biological and psychophysiological interpretation, this can be seen as a manifestation of the body's increased adaptive potential in an ecologically and psychologically favorable educational environment.

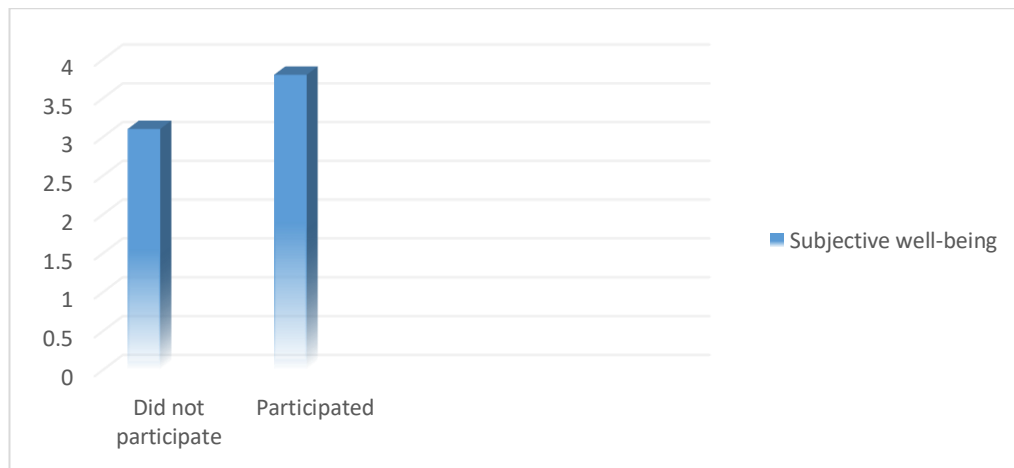


Fig. 3. Subjective well-being of higher education students depending on the level of greening of the educational environment.

A summary of the quantitative results of the questionnaire and pedagogical observation data allows us to conclude that the greening of the educational environment has a systemic impact on the health of students, which manifests itself not only at the level of individual perceptions, but also in changes in psycho-emotional state and behavior patterns. The author's interpretation of the results obtained is that the health-saving potential of environmentalization is realized primarily through active pedagogical interaction, which combines environmental knowledge, practical activities, and the formation of a value-based attitude towards one's own health.

The results obtained provide a basis for further discussion in the context of modern scientific approaches to eco-pedagogy and health-saving education, which necessitates their comparison with data from domestic and foreign studies.

Discussion. The results of the empirical study allow us to consider the greening of the educational environment of higher education institutions as a significant and multidimensional factor in preserving the health of students, which confirms the expediency of its interpretation in the format of a holistic health-saving pedagogical strategy. The identified connection between the level of ecological orientation of the educational space and the indicators of the psycho-emotional state of students is consistent with modern scientific approaches, according to which the

educational environment is considered a specific socio-ecological system capable of both supporting and depleting the adaptive resources of the individual.

In particular, the recorded trend towards a decrease in the level of educational stress among students involved in eco-pedagogical practices correlates with the provisions of the concept of *health-promoting universities*, within which the university appears not only as an institution for the transfer of knowledge, but also as an environment for the formation of physical, mental, and social well-being. In this context, the results of the study confirm that the ecological orientation of the educational environment can act as a compensatory mechanism for the growing psycho-emotional stresses characteristic of modern higher education.

Another important result is the identification of a relationship between students' participation in environmentally oriented educational practices and their level of subjective well-being. This fact is consistent with the conclusions of researchers who emphasize the importance of active, activity-based forms of environmental education for the formation of not only environmental awareness but also a positive attitude towards one's own health. From a biological and psychophysiological point of view, such results can be interpreted as a manifestation of the activation of the body's adaptive mechanisms in an ecologically and psychologically favorable environment, which reduces the level of chronic stress and contributes to the stabilization of the emotional state.

At the same time, the data obtained show that the mere presence of environmental elements in the educational environment does not guarantee an automatic health-promoting effect. The presence of a group of students with a low level of awareness of the connection between the greening of the educational environment and health indicates the need for targeted pedagogical work aimed at internalizing environmental and health-promoting values. This confirms the position of eco-pedagogy regarding the decisive role of pedagogical mediation in transforming the educational environment from a formal learning space into a space for personal development.

The author's interpretation of the results is that the greening of the educational environment acquires real health-saving potential only if it is implemented systematically, covering not only material, spatial, or organizational aspects, but also the content of education, pedagogical technologies, and the nature of educational interaction. It is this integrity that allows us to consider greening not as a set of separate measures, but as a strategic direction for the development of higher education institutions.

The limitations of the study are related to its descriptive and analytical nature and the use of subjective assessment methods, which do not allow for generalizations at the level of the entire population of higher education seekers. At the same time, the results obtained are of important heuristic significance, as they outline directions for further research, in particular, an in-depth analysis of the long-term impact of an ecologized educational environment on the indicators of physical health, academic success, and professional development of future specialists.

Thus, the results of the study and their discussion confirm the scientific feasibility of considering the greening of the educational environment of higher education institutions as an effective health-saving pedagogical strategy, the implementation of which requires a systematic, interdisciplinary, and value-oriented approach.

Conclusions. As a result of the study, the expediency of considering the greening of the educational environment of higher education institutions as a comprehensive health-saving pedagogical strategy has been theoretically substantiated and empirically confirmed. The analysis showed that the greening of the educational environment goes beyond the fragmentary introduction of individual ecological elements and emerges as a systematic process that integrates natural science, pedagogical, and value components of the educational space with the aim of preserving and strengthening the health of students.

The results obtained made it possible to establish a correlation between the level of greening of the educational environment and indicators of the psycho-emotional state, academic stress, and subjective well-being of students. In particular,

the participation of students in environmentally oriented educational practices is associated with a decrease in the level of psycho-emotional stress, an increase in adaptive potential, and the formation of a responsible attitude towards their own health. This confirms the position of eco-pedagogy regarding the decisive role of active pedagogical interaction in the formation of health-saving behavior.

The practical significance of the research results lies in the possibility of their use in the development and improvement of educational programs of higher education institutions aimed at integrating environmental and health-saving components into the educational process. The proposed approach can be used in the teaching of natural and pedagogical disciplines, in the design of eco-pedagogical educational activities, as well as in the formation of internal development strategies for higher education institutions with a focus on creating an ecologically and psychologically safe educational environment.

Based on the results of the study, it is advisable to recommend that higher education institutions consider the greening of the educational environment as a strategic direction for institutional development, which involves the systematic introduction of eco-pedagogical practices, the integration of environmental topics into the content of academic disciplines, optimization of material and spatial conditions for learning, and the formation of a culture of responsible attitude to health among all participants in the educational process. The implementation of these recommendations will contribute not only to improving the quality of the educational process, but also to ensuring a long-term health-saving effect.

Prospects for further research lie in an in-depth analysis of the long-term impact of an eco-friendly educational environment on indicators of physical health, academic performance, and professional development of higher education students, as well as in the development and testing of models for greening the educational space for different types of higher education institutions in the context of modern socio-ecological challenges.

References

1. Abo-Khalil A. G., Al Hosani H. A., Others. Integrating sustainability into higher education: status, challenges and international perspectives // *International Journal of Educational Development*. – 2024. – Vol. 68. – Article 102087.
2. Aldawsari N. D., Nemt-allah M. A., Abdellatif M. S. Environmental education awareness in light of sustainable development goals and its relationship with environmental responsibility among university students // *Sustainability*. – 2025. – Vol. 17, No. 21. – 9393. – DOI: 10.3390/su17219393.
3. Arya V., Sethi D., Paul J. Environmental education in higher education: A bibliometric analysis of research trends and future directions // *Cleaner and Responsible Consumption*. – 2024. – Vol. 12. – 100164. – DOI: 10.1016/j.clrc.2024.100164.
4. Filho W. L., et al. Enhancing the contribution of higher education institutions to sustainability transitions: empirical evidence and case studies // *Sustainable Development*. – 2025. – Vol. 33, № 4. – P. 512–528.
5. Hakiki S. I. D. Effectiveness of environmental education programs for college students in enhancing sustainability education for SDGs 2030 // *Proceedings of the International Conference on Innovation in Science and Technology (ICISTech)*. – 2024. – P. 98–104.
6. Hassan M. M. Sustainability of higher education institutions: A systematic literature review // *Cogent Education*. – 2025. – Vol. 12. – Article 2549789.
7. Khoruzha L. L., Bratko M. V., Zhelanova V. V., et al. Innovative development of higher pedagogical education: interdisciplinary dimensions. – Kyiv : Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 2024. – 312 p.
8. Misiaszek G. W. Ecopedagogy: Freirean teaching to disrupt socio-environmental injustices, anthropocentric dominance, and unsustainability of the Anthropocene // *Educational Philosophy and Theory*. – 2022. – Vol. 54, No. 13. – P. 2034–2047. – DOI: 10.1080/00131857.2022.2130044.

9. Oltra-Badenes R., Guerola-Navarro V., Gil-Gómez J.-A., Botella-Carrubi D. Environmental education integrated with SDGs: impacts on student sustainability awareness // *Journal of Cleaner Education and Sustainability*. – 2025. – Vol. 8, No. 3. – P. 205–221.
10. Sáenz C., Barry M. M., Dooris M. Health promoting universities: A scoping review of conceptual frameworks and implementation strategies // *Health Promotion International*. – 2025. – Vol. 40, No. 1. – P. 1–14. – DOI: 10.1093/heapro/daae002.
11. Strielkowski W. Sustainable education at higher education institutions: Trends, impacts and challenges // *RCSI Journal of Educational Research*. – 2024. – Vol. 9, No. 2. – P. 123–139.
12. World Health Organization. Health Promoting Universities: Concept, Experience and Framework for Action. – Geneva : WHO, 2021. – 56 p.
13. Žalėnienė I., Pereira P. Higher education for sustainability: Global perspective and institutional roles. – 2021. – 275 p.
14. Fedenko D. O. Ecological training of higher education seekers as a component of the greening of education // *Scientific notes of KhNTUA*. – 2023. – No. 15. – P. 87–98.
15. Safranov T. A. Higher environmental education in Ukraine: historical and systemic analysis // *Bulletin of Environmental Education of Ukraine*. – 2021. – No. 8. – P. 3–18.
16. Leontieva O. O. Ecosystem approach in the development of higher pedagogical education in Ukraine in the context of modern challenges // *Pedagogical education: theory and practice*. – 2024. – No. 36. – P. 45–55.
17. National Agency for Higher Education Quality Assurance. Report on the quality of higher education in Ukraine in 2023. – Kyiv: NAHQA, 2024. – 164 p.
18. Topuzov O. M. Transformations of higher education in the context of global and national challenges: monograph. – Kyiv: Pedagogical Thought, 2024. – 268 p.

5.5. Психолого-педагогічні умови розвитку інтересу студентів до занять гімнастикою як засобу збереження здоров'я. *Ірина Сундукова.*

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Одним із важливих засобів формування здорового способу життя є систематичні заняття фізичною культурою та спортом, зокрема гімнастикою, яка сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню правильної постави, координації рухів та розвитку фізичних якостей. Разом із тим у практиці фізичного виховання спостерігається тенденція до зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою, що негативно впливає на рівень їхньої рухової активності.

Особливе місце у системі фізичного виховання займає гімнастика, оскільки вона поєднує різноманітні вправи, що розвивають фізичні, координаційні та вольові якості, а також сприяють формуванню позитивних емоцій і задоволення від рухової діяльності. Однак ефективність гімнастичних занять значною мірою залежить від того, наскільки вони викликають інтерес в молоді. Дослідження показують, що зниження інтересу до занять фізичною культурою часто пов'язане з недостатньою індивідуалізацією навантаження, обмеженим використанням сучасних форм рухової активності та недостатнім урахуванням психологічних особливостей [2; 3].

У зв'язку з цим важливого значення набуває вивчення психологічних механізмів формування та розвитку інтересу до занять гімнастикою, а також пошук ефективних психолого-педагогічних умов, які сприятимуть підвищенню мотивації до фізичної активності. Врахування психологічних особливостей особистості, створення ситуації успіху, використання ігрових та змагальних методів, підтримка позитивної емоційної атмосфери на заняттях є важливими чинниками формування стійкого інтересу до фізичної культури.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання через урахування психологічних чинників розвитку інтересу до занять гімнастикою, що

сприятиме зростанню мотивації до рухової активності, зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні психолого-педагогічних умов, що сприяють формуванню та розвитку інтересу студентської молоді до занять гімнастикою, як ефективного засобу збереження та зміцнення здоров'я.

У системі фізичного виховання гімнастика посідає важливе місце, оскільки є одним із провідних засобів зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та загартування організму. Вона сприяє формуванню необхідних рухових умінь і навичок, що мають важливе значення для повсякденної діяльності людини. Завдяки своїй багатофункціональності гімнастика вважається універсальним засобом фізичного виховання [6].

Гімнастика являє собою систему спеціально підібраних вправ і методичних підходів, які застосовуються з метою фізичного розвитку, навчання руховим діям, спортивної підготовки, оздоровлення та відновлення функціонального стану організму [1].

Дослідженнями в галузі теорії та методики фізичного виховання, в тому числі й розвитку інтересу до занять фізичною активністю займалися Ареф'єв В., Круцевич Т., Куц О., Шиян Б., та інші [1; 8].

Інтерес як особистісне утворення є предметом дослідження представників різних галузей науки педагогіки, психології, філософії, соціології тощо. У наукових працях підкреслюється, що поняття «інтерес» тісно пов'язане з індивідуальними особливостями людини, її характером, цінностями та внутрішніми властивостями. Інтерес нерідко розглядається у взаємозв'язку з мотивацією особистості та її прагненням до певного виду діяльності [4; 8].

У контексті фізичного виховання інтерес формується на основі ціннісного ставлення людини до власного здоров'я і фізичного розвитку. Він пов'язаний із потребою підтримувати належний рівень фізичного стану, зміцнювати здоров'я та підвищувати функціональні можливості організму.

Через інтерес потреби особистості набувають усвідомленого характеру, оскільки людина починає краще розуміти їх сутність і шляхи задоволення [7]. Саме тому інтерес до гімнастики може виступати важливим чинником формування здоров'язбережувальної поведінки, сприяючи систематичній руховій активності та зміцненню здоров'я.

Інтерес формується як позитивне ставлення людини до певного об'єкта або виду діяльності тоді, коли він набуває для неї особистісної цінності та викликає емоційний відгук. Усвідомлення важливості й привабливості такого об'єкта спонукає людину до активної діяльності та прагнення досягати кращих результатів. Це особливо проявляється під час занять гімнастикою: коли вправи викликають зацікавлення, задоволення від рухової активності та розуміння їх користі для здоров'я, зростає мотивація до регулярних занять. Відповідно, чим вищий інтерес особистості до гімнастичних вправ і процесу тренування, тим більшою є її активність, наполегливість у виконанні завдань і, як наслідок, кращі результати у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я.

Наявність інтересу виступає важливою передумовою активної соціальної позиції особистості. Як прояв загальної спрямованості людини на певний об'єкт або вид діяльності, інтерес залучає до цього процесу різні психічні функції – увагу, сприйняття, пам'ять, мислення та уяву, спрямовуючи їх на досягнення визначеної мети [4].

У психічній діяльності людини інтерес проявляється як внутрішній стимул і вольовий поштовх, який спонукає до активних дій. Фактично він виступає своєрідним психологічним механізмом, що мотивує особистість до діяльності та супроводжується відчуттям емоційного задоволення від її виконання [3; 8].

Як зазначає Винник В. Д., правильне розуміння мотивів, досить високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ формують активний пізнавальний інтерес до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив [2].

Наукові дослідження свідчать, що формування стійкого інтересу до фізичної активності значною мірою залежить від мотиваційних, емоційних та вольових чинників та відчуття успіху під час виконання фізичних вправ [3; 8; 9].

Мотивація є одним із ключових факторів, що спонукає студентів до активної участі у заняттях гімнастикою. Вона визначає спрямованість діяльності, інтенсивність зусиль та бажання досягати поставлених цілей. Формування позитивної мотивації до занять гімнастикою відбувається через усвідомлення студентами значення фізичної активності для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та покращення загального самопочуття. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагог, який має створювати умови для формування внутрішньої мотивації, демонструвати практичну цінність гімнастичних вправ та підтримувати інтерес студентів до занять [7; 9].

Не менш важливим чинником є емоційна складова навчально-тренувального процесу. Позитивні емоції, що виникають під час виконання гімнастичних вправ, сприяють формуванню сприятливого психологічного клімату на заняттях і підвищують зацікавленість студентів у фізичній активності. Використання різноманітних форм організації занять, таких як ігрові елементи, змагальні завдання або групові вправи, робить навчальний процес більш динамічним і привабливим. Позитивний емоційний досвід сприяє закріпленню інтересу до гімнастики та стимулює студентів до регулярного виконання фізичних вправ [11].

Важливу роль у залученні студентів до систематичних занять відіграють вольові якості особистості. Виконання гімнастичних вправ часто потребує наполегливості, самодисципліни та здатності долати труднощі [5]. Розвиток таких якостей, як витримка, цілеспрямованість і самоконтроль, сприяє не лише успішному оволодінню технікою гімнастичних вправ, а й формує відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я.

Взаємодія мотиваційних, емоційних і вольових чинників створює сприятливі умови для формування стійкого інтересу до занять гімнастикою.

Коли студент усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, отримує позитивні емоції від рухової активності та проявляє наполегливість у досягненні результатів, формується внутрішня потреба щодо систематичних занять.

В процесі занять гімнастикою інтерес відіграє особливу роль, оскільки сприяє залученню студентів до рухової активності, підтримує їхню увагу та бажання вдосконалювати власні фізичні можливості, що позитивно впливає на розвиток рухових навичок і зміцнення здоров'я.

Основними стимулами підвищення активності під час занять гімнастикою є наступні педагогічні умови: моделювання ситуації успіху, відкритість досягнень, використання ігрового та змагального методів тощо.

Моделювання ситуації успіху є одним із важливих педагогічних прийомів формування інтересу до занять гімнастикою та іншими видами фізичної активності, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Відчуття успіху під час виконання фізичних вправ позитивно впливає на мотивацію студентів, стимулює їх до подальших занять і підтримує зацікавленість у фізичному саморозвитку [10]. Натомість відсутність позитивного результату або постійні невдачі можуть формувати негативне ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, знижувати її результативність і негативно позначатися на особистісних характеристиках, зокрема на рівні їхньої самооцінки.

Важливою педагогічною умовою підвищення мотивації до занять гімнастикою є відкритість і доступність інформації про досягнення студентів. Реалізація цього підходу передбачає своєчасне інформування про результати виконання гімнастичних вправ та їхній особистий прогрес. Така практика забезпечує прозорість оцінювання та сприяє усвідомленню студентами власних успіхів у процесі навчання [5].

Вагомі досягнення у виконанні гімнастичних вправ доцільно відзначати не лише під час занять, а й на фізкультурно-оздоровчих заходах, що сприяє підвищенню інтересу особистості до фізичної активності. Однією з ефективних форм представлення інформації про результати навчання може

бути ведення рейтингової таблиці, де відображаються показники та досягнення студентів у різних видах рухової діяльності, зокрема у гімнастиці.

Використання ігрового методу в будь-якому виді спорту розглядається як природна потреба людини, яка має значний стимулюючий вплив. Включення ігрових елементів у процес занять гімнастикою сприяє більш швидкому засвоєнню рухових дій, розвитку координації та формуванню необхідних рухових умінь і навичок [1].

Великий інтерес в студентів викликає надання їм можливості самим вигадувати нові рухливі ігри або модифікувати спортивні ігри з елементами гімнастики відповідно до своїх інтересів та можливостей. Це дозволяє розвивати їх творчі здібності, варіювати різні види навантаження, що робить заняття гімнастикою більш цікавими.

Систематичне використання ігрових вправ під час занять гімнастикою підвищує зацікавленість у фізичній активності та робить навчально-тренувальний процес емоційно привабливим. Особливо помітний позитивний ефект спостерігається серед дівчат, для яких ігрова форма організації занять сприяє підвищенню інтересу до виконання гімнастичних вправ.

Таким чином, застосування ігрових методів допомагає подолати байдуже або негативне ставлення до фізичних вправ, створює позитивний емоційний фон на заняттях і формує мотивацію до регулярних занять гімнастикою та руховою активністю.

Змагальний метод є важливим педагогічним засобом організації занять гімнастикою зі студентами, оскільки він активізує навчальну діяльність, підвищує мотивацію та сприяє розвитку особистісних і фізичних якостей. Використання елементів змагання створює емоційно насичене навчальне середовище, у якому студенти прагнуть продемонструвати кращі результати, удосконалити техніку виконання гімнастичних вправ і досягти особистого прогресу.

Застосування змагального методу під час занять гімнастикою стимулює студентів до більш відповідального ставлення до тренувального процесу. Крім

того, змагальна діяльність сприяє розвитку вольових якостей, які є важливими для успішного оволодіння складнішими гімнастичними елементами.

Важливим аспектом використання змагального методу є також його вплив на формування інтересу до занять гімнастикою. Елемент суперництва викликає позитивні емоції, підтримує інтерес до навчального процесу та стимулює студентів до систематичних занять фізичними вправами. При цьому важливо організовувати змагання з урахуванням індивідуального рівня підготовленості, щоб кожен мав можливість відчувати успіх і власний прогрес.

Отже, змагальний метод на заняттях гімнастикою зі студентами виконує не лише навчальну, а й виховну та мотиваційну функції. Він сприяє підвищенню ефективності засвоєння техніки гімнастичних вправ, розвитку фізичних і вольових якостей та формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою і здорового способу життя.

Висновки. Гімнастика виступає ефективним засобом фізичного виховання, що сприяє гармонійному розвитку організму. Врахування психолого-педагогічних особливостей організації занять гімнастикою сприяє формуванню стійкого інтересу студентської молоді до рухової активності, підвищує ефективність фізичного виховання та створює передумови для збереження і зміцнення здоров'я.

Література:

1. Арєф'єв В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики. Центр учбової літератури. 2015. 330 с.
2. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. С. 39-42. <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf>
3. Гаврилюк В., Галаманжук Л., Левандовська Л. Характеристика мотивації учнів основної школи до фізичної активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025. (30(1), С. 31–39. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).31-39](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39)

4. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

5. Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт» , «Фітнес і рекреація». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 108 с

6. Колеснік І., Терещенко І., Левчук Т. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти асопами гімнастики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 1: С. 57-61

7. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у 27 сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2009, №.2. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/download/1189/1166/>

8. Круцевич Т., Безверхня Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у шкільному віці. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. Київ, 2000. 385 с

9. Остапенко О. Виховання інтересу до фізичної культури підлітків старшого віку, 2000. № 27. С. 5.

10. Стасенко О. А., Сундукова І. В. Методичні особливості навчання гімнастичним вправам учнів закладів середньої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 428-432. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32963>

11. Хіміч В. Л., Квасниця І. М., Демченко Н. В. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання в освіті : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Хмельницький:
ХНУ, 2023. 58 с.

5.6. Фізичне виховання як чинник адаптації учнів до навчання.

Олександр Холодний, Світлана Євтушенко.

Актуальність теми. Початок навчання дитини у закладі загальної середньої освіти є важливим і непростим етапом у її житті. У цей період відбувається багато змін: з'являються нові умови життя й діяльності, нові знайомства та взаємини, а також нові обов'язки. Дитина змінює свою соціальну роль — із простої дитини вона стає школярем. Також змінюється освітнє середовище: замість дитячого садка і сімейного виховання провідним стає навчання у школі. У результаті змінюється весь спосіб життя дитини, адже значна частина її часу, діяльності та турбот тепер пов'язана зі школою і навчальним процесом. [1; 2]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про складність і важливість періоду адаптації дитини до школи багато говориться у вітчизняній психологічній та педагогічній літературі. Саме в перші місяці навчання починають формуватися системи ставлення дитини до навколишнього світу та до самої себе, закладаються стійкі форми взаємин з однолітками і дорослими, а також основні навчальні установки. [11; 12] У подальшому саме вони значною мірою впливають на успішність шкільного навчання, ефективність спілкування та можливості особистісної самореалізації дитини в шкільному середовищі. [4]

Виклад основного матеріалу. Звикання дитини до школи є тривалим і індивідуальним процесом. За статистичними даними, приблизно половина дітей пристосовується до нових умов і вимог навчання протягом перших шести місяців, тоді як іншим потрібно значно більше часу.

У загальному розумінні адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) — це динамічний процес пристосування людини до змін навколишнього середовища. Він охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів: соціальний, педагогічний, фізіологічний та психологічний.

Фізіологічна адаптація пов'язана з реакцією організму на новий режим життя. Медики зазначають, що багато першокласників у вересні частіше

хворіють, у деяких у перші два–три місяці навчання може зменшуватися вага, з'являються скарги на втоми або головний біль, змінюється емоційний стан. [5] Це пояснюється тим, що шестирічні діти стикаються з великою кількістю нових завдань, які потребують значного розумового й фізичного напруження. Соціально-психологічна адаптація передбачає засвоєння нового соціального статусу «учень», а також формування ефективної взаємодії з учителем та однолітками.

Шкільна адаптація охоплює біологічний, психологічний і соціальний рівні. Біологічна адаптація полягає у пристосуванні організму до нового режиму життєдіяльності. Оскільки життя є динамічним і часто непередбачуваним, людині постійно доводиться пристосовуватися до нових обставин, які можуть змінювати її плани та впливати на самопочуття. [8]

Психологічна адаптація пов'язана з входженням дитини до системи нових вимог, пов'язаних із навчальною діяльністю. Взаємодія особистості з середовищем передбачає пошук і використання способів задоволення основних потреб: у безпеці, фізіологічних потребах (харчуванні, сні, відпочинку), потребі в прийнятті, любові, повазі, визнанні, а також у самовираженні й розвитку. Саме це створює передумови для успішної соціальної адаптації та подальшої соціалізації дитини.

Важливою складовою є й соціальна адаптація, яка передбачає входження дитини до учнівського колективу. Її розглядають як завершальний етап процесу адаптації, що забезпечує фізіологічне, психологічне та соціальне благополуччя школяра. Першокласник має навчитися пристосовуватися до вимог різних соціальних груп шкільного середовища — однокласників, учителів та інших учнів. [10; 11]

Для успішної адаптації першокласника до навчання необхідно дотримуватися певного комплексу умов. До основних із них належать такі:

1. Орієнтація навчально-виховного процесу на потреби та інтереси дитини. Учень має розглядатися як активний учасник педагогічного процесу. Важливо будувати взаємодію на принципах партнерства у системах «учитель

– учень» і «учень – учень». Дітей сприймають як рівноправних учасників спілкування, які мають власну думку, можуть робити усвідомлений вибір і проявляти самостійність у межах дозволеного. При цьому педагогічний підхід передбачає відмову від шаблонності у вихованні, повагу до природних особливостей дитини та усвідомлення цінності дитинства і вікових особливостей шестирічних школярів.

2. Формування сприятливої психологічної атмосфери як у школі, так і в родині, де панують взаємоповага, підтримка, доброзичливість, терпіння та взаєморозуміння.

3. Визнання унікальності кожної дитини, щира зацікавленість у її розвитку та створення умов, у яких дитина може відчувати успіх і власну значущість.

4. Допомога у формуванні самосвідомості. Дитина повинна поступово усвідомлювати себе як особистість, розуміти власні можливості, внутрішній потенціал і здатність до розвитку.

5. Забезпечення гармонійного розвитку — фізичного, інтелектуального та психічного.

6. Формування та розвиток навчальної мотивації, що сприяє зацікавленості дитини у пізнавальній діяльності.

7. Розвиток важливих психологічних якостей, таких як ініціативність, здатність приймати рішення, адекватна самооцінка, працездатність, сила волі, самодисципліна, відповідальність, уміння планувати час, упевненість у собі та наполегливість у подоланні труднощів.

8. Розширення уявлень дитини про себе (Я-образу) через різноманітні види діяльності. Важливо створювати можливості для розвитку інтелектуальних, творчих, художніх і спортивних здібностей, підтримувати позитивний емоційний стан і формувати навички саморозвитку.

9. Надання психологічної підтримки. Вона полягає у зосередженні уваги на сильних сторонах дитини, зміцненні її самооцінки, формуванні віри у власні можливості. Дорослі повинні уникати акцентування на помилках,

підтримувати дитину у складних ситуаціях, проявляти повагу та довіру до її індивідуальності, надавати можливість самостійно розв'язувати певні проблеми та більше часу приділяти спілкуванню з нею. [3; 11]

Водночас слід враховувати, що процес адаптації може відбуватися у двох напрямках: бути успішним (адекватним) або порушеним (дезадаптацією). У фізіології дезадаптацію часто пояснюють через поняття «ціни» адаптації. Під цим розуміють психофізіологічні витрати внутрішніх ресурсів організму, за рахунок яких людина пристосовується до нових умов. Чим ефективніше людина адаптується до умов своєї діяльності чи життя, тим меншою є ця психофізіологічна «ціна».

Виділяють кілька основних показників «ціни» адаптації. Особистісна ціна пов'язана зі змінами у стійких рисах особистості, які відбуваються під час пристосування. Суб'єктивна ціна відображає рівень психологічного комфорту або дискомфорту людини. Соматична ціна характеризує роботу фізіологічних систем організму під час адаптації та проявляється у різних фізичних симптомах і порушеннях. [12]

Адаптація до певної діяльності вважається оптимальною тоді, коли між результатами діяльності та витратами психофізіологічних ресурсів існує збалансоване співвідношення. Зростання «ціни» адаптації проявляється тоді, коли людина зберігає результативність лише завдяки надмірному напруженню психічних і фізичних ресурсів організму. У таких випадках збільшується час відновлення працездатності, що може негативно впливати на здоров'я та спричиняти різні захворювання. [9]

Поняття дезадаптації було введено для позначення порушень адаптаційних процесів. Вона може виникати як під впливом короточасних, але дуже сильних факторів середовища, так і внаслідок тривалого впливу менш інтенсивних чинників. Її фізіологічні та психологічні прояви часто відповідають ознакам третьої стадії стресу.

Розрізняють три рівні прояву дезадаптації:

перший рівень — порушення процесу адаптації спостерігається лише під

час дії несприятливого чинника;

другий рівень — виникають труднощі у відновленні адаптаційних функцій організму після припинення впливу цього чинника;

третій рівень — порушення адаптаційних механізмів спостерігається навіть у стані спокою, без впливу негативних факторів. [12]

Ефективність адаптації людини пов'язана з такими поняттями, як адаптивність та адаптаційні можливості. Адаптивність означає здатність людини пристосовуватися до змін умов життя, тоді як адаптаційні можливості — це сукупність властивостей, що забезпечують цю здатність. Адаптивність може бути як природженою, так і сформованою в процесі життя та досвіду.

Адаптаційні можливості людини визначаються стійкими індивідуальними та особистісними характеристиками, які допомагають успішно реагувати на вимоги життєвих ситуацій. Вони проявляються як на фізіологічному рівні (від біохімічних процесів до рефлексорної регуляції діяльності), так і на психологічному, що значною мірою визначає поведінку людини.

До адаптаційних можливостей належать такі чинники, як інстинкти, темперамент, фізична конституція, емоційна сфера, рівень інтелекту, спеціальні здібності, фізичний стан організму та інші індивідуальні особливості. Ознаками високої або достатньої адаптивності є сприятливі психофізичні показники, висока працездатність, витривалість, стійкість до стресів, а також гармонійний розвиток психічних і фізичних якостей. [1; 2]

Водночас рівень адаптивності може змінюватися під впливом виховання, навчання, умов життя та способу діяльності. Значну роль відіграють також особистісні риси людини, її цінності, життєві орієнтації, рівень культури, інтелектуального розвитку, емоційної виразності та характер міжособистісних взаємин.

Важливим складником адаптаційних можливостей людини є особистісний адаптаційний потенціал. Він відображає рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, які відіграють значну роль у

регуляції психічної діяльності та процесі пристосування до нових умов. Саме цей потенціал визначає, до якого кола зовнішніх факторів середовища людина здатна ефективно пристосуватися. Загалом адаптаційні можливості проявляються у здатності швидко і результативно нейтралізувати або компенсувати вплив несприятливих чинників навколишнього середовища.

З соціологічної точки зору дезадаптація може проявлятися у труднощах навчання, порушеннях поведінки, конфліктних взаєминах та виникненні психосоматичних розладів. У таких випадках дитина може прагнути до відчуження, не приймати соціальні норми та правила, а також не справлятися з темпом шкільного життя. Спільна діяльність учителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога та соціального педагога здатна зменшити ризик виникнення шкільної дезадаптації та навчальних труднощів.

За визначенням дослідників, шкільна дезадаптація — це формування неадекватних механізмів пристосування дитини до умов навчання в школі. Вона проявляється у порушеннях навчальної діяльності та поведінки, конфліктних взаєминах, психогенних розладах, підвищеній тривожності та деформаціях особистісного розвитку.

Серед основних причин дезадаптації виділяють: відсутність позитивного ставлення до школи (наприклад, коли батьки залякують дітей школою), недостатній розвиток навичок спілкування з однолітками, неврахування вчителем індивідуально-психологічних особливостей учня, авторитарний стиль педагогічної діяльності, невідповідність режиму та методів навчання потребам дитини, недостатній інтелектуальний розвиток, а також брак підтримки з боку батьків і педагогів.

Наслідки дезадаптації можуть проявлятися у нервово-психічних та психосоматичних порушеннях. Основними її ознаками є швидка втомлюваність, дратівливість, замкнутість, спалахи гніву, зниження успішності, агресивність або надмірна сором'язливість, підвищена тривожність і занижена самооцінка. До характерних проявів також належать відставання від навчальної програми, порушення дисципліни, труднощі у

взаєминах з однолітками та дорослими, плаксивість, значне зниження працездатності наприкінці дня та неадекватні поведінкові реакції. У разі появи перших ознак дезадаптації важливо проводити роботу з батьками, адже безумовне прийняття дитини, підтримка і розуміння з їхнього боку допомагають створити відчуття безпеки та психологічного комфорту.

Прояви шкільної дезадаптації можуть супроводжуватися труднощами у навчанні, порушеннями взаємин з однокласниками, небажанням відвідувати школу, а також соматичними симптомами — головним болем, болем у животі, порушеннями сну чи апетиту, підвищеною втомлюваністю.

Важливим чинником успішного навчання є психологічна готовність дитини до школи, яка постійно перебуває в центрі уваги психологів. Від її рівня залежить здатність дитини адаптуватися до шкільного життя, оволодіти навчальною діяльністю та сформуватися як гармонійна особистість.

Дослідження показують, що шестирічні діти мають значні фізичні та пізнавальні можливості й досить високу чутливість до навчання. Водночас їм притаманні підвищена емоційність, збудливість, швидка втомлюваність, нестійкість уваги та ситуативність поведінки.

Початок навчання у школі супроводжується суттєвою перебудовою способу життя дитини. Цей період однаково складний як для шестирічних, так і для семирічних першокласників. Дослідження свідчать, що серед учнів є діти, яким через індивідуальні психологічні особливості важко пристосуватися до нових умов, режиму та вимог навчальної програми.

Дитина, яка вступає до школи, має бути достатньо зрілою у фізіологічному, соціальному, інтелектуальному та емоційному плані. Вона повинна мати певні знання про навколишній світ, уміти узагальнювати та розрізняти предмети і явища, планувати свої дії та контролювати їх виконання. Важливими є позитивне ставлення до навчання, здатність до саморегуляції поведінки, вміння докладати вольових зусиль для виконання завдань, розвинені комунікативні навички, достатній рівень дрібної моторики рук і зорово-рухової координації.

Перші роки життя дитини відіграють надзвичайно важливу роль у її подальшому розвитку. Саме в цей період формується емоційне ставлення до світу, людей і навчання, що впливає на поведінку та мислення людини у майбутньому. Велику роль у цьому процесі відіграє сім'я, адже батьки є першими вихователями дитини, а їхній приклад значною мірою визначає її розвиток.

Дослідження сімейного виховання показують, що стиль взаємин у родині суттєво впливає на поведінку дітей. Демократичний стиль сприяє розвитку доброзичливості, співпраці та колективної спрямованості. Авторитарний стиль часто формує агресивність, замкнутість і труднощі у засвоєнні моральних норм. Ліберальний стиль може призводити до вседозволеності та порушень дисципліни. Ситуативний або змішаний стиль характеризується нестабільністю вимог і поведінки батьків.

Готовність дитини до школи значною мірою залежить від родини, а також від дошкільної підготовки. Особливої уваги потребують діти, які не відвідували заклади дошкільної освіти, оскільки їм часто складніше встановлювати контакти з учителями та однолітками і адаптуватися до колективу.

На процес адаптації до школи можуть впливати й інші несприятливі фактори: недостатня підготовленість до навчання, труднощі у спілкуванні з дорослими, неправильні методи виховання в сім'ї, негативне ставлення до школи, конфлікти в родині або негативний стиль взаємодії вчителя з учнями. Тому педагогам важливо приділяти особливу увагу індивідуальним особливостям дітей і підтримувати тісну співпрацю з батьками.

Необхідною умовою успішної адаптації є психологічна готовність до навчання, яка включає кілька основних компонентів.

Мотиваційний компонент відображає бажання дитини навчатися та її готовність прийняти нову діяльність, що потребує зусиль і подолання труднощів.

Інтелектуальний компонент характеризується рівнем знань про

навколишній світ, розвитком пізнавальних процесів — уваги, мислення, пам'яті, здатністю до логічного запам'ятовування, а також сформованістю навичок звукового аналізу слів і підготовкою руки до письма.

Особистісний компонент передбачає усвідомлення дитиною своєї ролі, розвиток навичок самообслуговування, здатність контролювати власну поведінку, враховувати думку інших, дотримуватися моральних норм і ефективно взаємодіяти з учителем та однолітками.

Емоційний компонент проявляється у позитивному ставленні до школи, радості від навчання та відкритості до нових контактів.

Вольовий компонент полягає у здатності керувати своєю поведінкою, довільно виконувати необхідні дії, слухати вчителя, запам'ятовувати матеріал і доводити розпочату справу до завершення.

Компонент узагальнення переживань відображає здатність дитини усвідомлювати правила та вимоги, підкоряти свою поведінку певним нормам і контролювати власні дії.

Таким чином, психологічна готовність є важливою умовою успішної адаптації до шкільного життя. Однак навіть за наявності такої готовності деяким дітям складно повністю прийняти нову соціальну роль. У таких випадках вони можуть скаржитися на погане самопочуття, мати пригнічений настрій, труднощі у навчанні або у встановленні дружніх стосунків.

Оцінюючи готовність дитини до школи, необхідно враховувати не лише психологічні аспекти, а й рівень розвитку психофізіологічних функцій, пізнавальної діяльності та стан здоров'я.

Фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на забезпечення фізичного розвитку людини, удосконалення функціонування організму, а також формування основних життєво необхідних рухових умінь і навичок та пов'язаних із ними знань, які є важливими для подальшої діяльності людини. [6; 7]

З метою формування гармонійно розвиненої особистості суспільство створює систему фізичного виховання. Вона є складовою суспільного життя і

впливає на нього через людину як учасника соціальних і виробничих відносин. Така система задовольняє не лише природну потребу людини в руховій активності, а й соціальні потреби, пов'язані з формуванням особистості та вдосконаленням суспільних взаємин.

Хоча фізичний розвиток людини може відбуватися природним шляхом за умови достатньої рухової активності, сучасний спосіб життя часто не забезпечує необхідного рівня фізичних навантажень. Тому саме організована система фізичного виховання здатна повною мірою задовольнити потребу людини в руховій діяльності, сприяти зміцненню здоров'я та підвищенню фізичної працездатності.

Фізичне виховання передбачає цілеспрямований вплив на природні властивості організму, які визначають фізичні якості людини. Завдяки використанню фізичних вправ та інших засобів можна змінювати функціональний стан організму, що сприяє формуванню адаптаційних змін. У результаті відбувається розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація та швидко-силові здібності. Це, своєю чергою, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я та сприяє гармонійному фізичному розвитку.

У фізичному вихованні виділяють дві тісно пов'язані складові: фізичну освіту та розвиток фізичних якостей. Фізична освіта передбачає формування в людини знань, умінь і навичок, необхідних для раціонального керування власними рухами та виконання різних видів діяльності. Вона сприяє підготовці людини до фізичних навантажень і допомагає набуту рухової самостійності.

Таким чином, фізична освіта полягає в засвоєнні системи раціональних способів управління рухами, оволодінні необхідними руховими навичками та знаннями, які можуть бути використані у повсякденному житті.

Іншою складовою фізичного виховання є цілеспрямований розвиток фізичних якостей людини. Використання фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання дозволяє впливати на функціональні можливості

організму та сприяти його адаптації до різних видів діяльності.

У правильно організованій системі виховання фізичне виховання поєднується з іншими напрямками освітнього процесу і стає важливим чинником всебічного розвитку особистості.

Процес фізичного виховання має низку характерних особливостей. По-перше, це заздалегідь спланований і організований педагогічний процес, який передбачає активну діяльність учителя, використання відповідних методів, засобів і форм навчання. По-друге, він ґрунтується на активній і свідомій участі учнів, які виконують фізичні вправи, розвивають рухові якості та набувають необхідних знань. Цей процес спирається на фізіологічні, психологічні та педагогічні закономірності і водночас може мати творчий характер, залучаючи інтелектуальну сферу учнів.

Крім того, фізичне виховання пов'язане з подоланням певних труднощів, що сприяє формуванню моральних і вольових якостей. Саме тому учнів слід розглядати як особистостей, які прагнуть до саморозвитку та самовдосконалення. Ефективна організація цього процесу потребує комплексного підходу, що поєднує знання з різних галузей науки, зокрема педагогіки, психології та фізіології.

Поряд із поняттям «фізичне виховання» часто використовується термін «фізична підготовка». Його застосовують тоді, коли необхідно підкреслити прикладний характер фізичного виховання, тобто спрямованість на підготовку людини до певного виду діяльності, що потребує відповідного рівня фізичної підготовленості. Наприклад, фізичне виховання військовослужбовців здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Педагогічні інновації є змістовою складовою інноваційного процесу та включають наукову ідею, технологію і практичне впровадження. Перехід освітньої системи з одного якісного стану в інший за допомогою нововведень називають інноваційним процесом. Для нього характерні такі ознаки: новизна, можливість підвищення ефективності освітньої діяльності, довготривалий позитивний результат, що виправдовує витрати на впровадження, а також

узгодженість із іншими інноваціями.

Інноваційний розвиток не може здійснюватися миттєво, за принципом «усе й одразу». Головною метою інноваційної діяльності у сфері фізичного виховання є досягнення результату, який передбачає формування фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати свій творчий потенціал. Така особистість активно використовує фізичну культуру для зміцнення здоров'я, усвідомлює важливість його збереження та здатна протистояти негативним природним і соціальним чинникам.

Мета загальної середньої освіти у сфері фізичної культури полягає у забезпеченні всебічного розвитку особистості, яка вміє використовувати цінності фізичної культури для зміцнення здоров'я та підвищення ефективності власної діяльності. Будь-яка педагогічна система, її зміст, методи й форми організації навчання визначаються насамперед тією метою, яка лежить в її основі.

Реалізація цих завдань забезпечується системою фізичного виховання, що відповідає потребам як окремої людини, так і суспільства в цілому. Вона спрямована на задоволення потреб, пов'язаних із фізичним і духовним розвитком людини, зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності та захистом від несприятливих соціальних і природних умов.

Очікуваними результатами реалізації інноваційних програм у фізичному вихованні є: зниження рівня захворюваності, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, стабільність фізичної й розумової працездатності, розвиток психічних процесів, творчих здібностей і особистісних якостей. Також важливим результатом є формування потреби в руховій активності та стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Основними завданнями виховної роботи в інноваційній системі є подолання труднощів у виховному процесі, впровадження досягнень науки і практики, пошук нових підходів до виховання, удосконалення взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу та створення ефективних систем виховної діяльності.

Основні напрями розвитку виховання в інноваційних програмах передбачають: орієнтацію на загальнолюдські цінності (людина, сім'я, батьківщина, праця, знання, здоров'я, культура, мир і природа); формування патріотизму та активної громадянської позиції; розвиток ігрової діяльності як засобу самопізнання дітей; виховання поваги до свободи та людської гідності; залучення учнів до культурних традицій; зміцнення співпраці між дітьми й дорослими; безперервний розвиток інновацій у виховному процесі; створення умов для професійного зростання педагогів.

Виховна система розглядається як цілісний соціально-педагогічний організм, у якому взаємодіють основні компоненти виховання: учасники освітнього процесу, мета, зміст і способи діяльності. Вона охоплює навчальні заняття, позаурочну діяльність, різні види спілкування та вплив соціального середовища, формуючи певний стиль життя й психологічний клімат у колективі.

Фізичне здоров'я людини пов'язане з особливостями її біологічної будови та функціонуванням організму, що забезпечує необхідний рівень працездатності. Для підтримання здоров'я в освітньому процесі використовуються різні форми фізичної активності: уроки фізичної культури, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні заходи, заняття в секціях, прогулянки з рухливими іграми, спортивні свята та змагання. Використання елементів змагання сприяє підвищенню емоційної активності учнів, формує ціннісні орієнтації та розвиває особистісні якості, необхідні для успішної соціальної адаптації.

У широкому розумінні інновація означає розвиток певної сфери діяльності на основі нововведень. У фізичному вихованні інноваційні технології проявляються у позитивних змінах, що виникають у діяльності освітніх закладів завдяки спеціально організованій інноваційній діяльності. Їх впровадження сприяє вдосконаленню освітніх, дидактичних і виховних систем, змісту освіти, методів і форм навчання, а також управління освітніми закладами.

Мета гармонійного розвитку особистості сформувалася в процесі історичного розвитку людства. Такий розвиток дає людині можливість брати активну участь у різних сферах діяльності — професійній, громадській, спортивній та культурній. Це можливо за умови різноманітності видів діяльності та їх гармонійного поєднання у процесі розвитку особистості.

Отже, інноваційними технологіями фізичного виховання можна вважати нові підходи, методи й засоби, створені у процесі розвитку педагогічної практики. До них також належать елементи оздоровчих систем різних народів світу, які творчо використовуються у фізичному вихованні, наприклад хатха-йога, карате, сумо або східні танці.

Сучасні інноваційні технології, які застосовуються на уроках фізичної культури, включають нові види рухової активності, зокрема скейтбординг, стрітстайл, фрістайл, а також різні спортивні ігри, такі як лапта, софтбол і бейсбол. Використання таких видів діяльності сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти має будуватися таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не лише з фізіологічної точки зору, а й виконували виховну та естетичну функції. У цьому контексті важливе значення мають різні сучасні оздоровчі технології, зокрема танцювальні та ритмічні вправи, різновиди аеробіки, шейпінг, бейліденс та інші види рухової активності, які сприяють формуванню правильної постави, розвитку координації рухів і відчуття ритму. [7; 8]

Висновки. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють успішній та адекватній адаптації шестирічних першокласників протягом першого року навчання у ЗЗСО, є такі:

- організація рухової активності дітей на засадах гуманізації та демократичного підходу із застосуванням різноманітних засобів, форм і методів фізичного виховання;

- реалізація індивідуально-диференційованого підходу до учнів з урахуванням їхнього віку, особистісних особливостей і можливостей під час добору вправ і форм занять;
- забезпечення рівних умов і можливостей для участі всіх дітей у руховій діяльності;
- створення в педагогічному середовищі атмосфери поваги, доброзичливості, довіри та взаєморозуміння;
- надання дітям більшої самостійності та свободи дій шляхом уникнення надмірно жорстких вимог;
- доцільне поєднання різних видів діяльності та форм фізичних вправ у навчальному процесі;
- дотримання основних дидактичних принципів навчання: систематичності, послідовності, доступності, індивідуального підходу, свідомості та активності.

Література

1. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1–10 класи / Уклад. : О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій ; за заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. Харків : Ранок, 2011. 192 с.
2. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Чернова. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
3. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 180 с.
4. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 Інститут психології НАПН України. Київ, 2000. 18 с.
5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посіб. К. : Шкільний світ, 2005. 112 с.
6. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів. *Основи здоров'я та фізична*

культура. 2007. № 6. С. 10—13.

7. Калиниченко І. О. Вплив уроків фізичного виховання на розумову працездатність та основні психічні функції дітей шкільного віку. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 48—52.

8. Коробейников Г. В. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Вісник Черкаського пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. 2002. Вип. 39. С. 64—69.

9. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

10. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 НУФВСУ. К., 2012. 21 с.

11. Прозар М. В. Адаптація учнів перших класів до навчальної діяльності в початковій школі. Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія : Педагогіка. 2015. № 1. С. 65—67.

12. «Ціна» адаптації та дезадаптація. — URL : <https://studentam.net.ua/content/view/10797/86/>

5.7. Огляд сучасних оздоровчих технологій, застосовуваних у системі шкільного фізичного виховання. *Олександр Холодний, Юлія Мухаріна, Тарас Котіков.*

Актуальність теми. Одним із ключових завдань сучасної шкільної освіти є пошук дієвих способів і механізмів впливу на всебічний розвиток особистості. Важливе місце в цьому процесі займає система фізичного виховання, яка покликана забезпечити належний рівень фізичного здоров'я учнів та сприяти формуванню їхньої фізичної культури. Проте результати численних досліджень свідчать, що сучасні підходи у шкільному фізичному вихованні не повністю справляються з цими завданнями.

На думку науковців, причини цього слід шукати в історичних особливостях становлення системи, яка формувалася під впливом практичних потреб суспільства — підготовки до праці та оборони держави. Зокрема, зазначається, що основою фізичного виховання є нормативний підхід, який передбачає виконання єдиних для всіх стандартів. Такий підхід суперечить принципу індивідуалізації розвитку дітей.

Крім того, сьогодні вчителі більше орієнтуються на виконання програмних вимог, ніж на формування у школярів ціннісного ставлення до фізичної культури. Однією з важливих проблем також є недостатня розробленість ефективних методик мотивації учнів до занять фізичною активністю. Попри різноманіття форм організації занять, досі відсутні чіткі механізми їх узгодження та взаємодії, що знижує загальну ефективність функціонування системи фізичного виховання в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Отже, наведене вище свідчить, що проблеми сучасної системи шкільного фізичного виховання насамперед зумовлені відсутністю підходів, спрямованих на формування особистісної фізичної культури учнів, а також браком ефективних механізмів взаємозв'язку між уроками та іншими формами фізкультурної діяльності школярів. Це зумовлює необхідність пошуку нових теоретичних і методичних рішень, орієнтованих передусім на розвиток фізичної культури особистості.

Один із таких підходів запропонували В. Столяров і І. Биховська, які вважають, що систему фізичного виховання слід перебудувати на засадах гуманізму. Йдеться про підвищення уваги до особистості кожного учня, розгляд його як активного суб'єкта діяльності, що самостійно прагне до саморозвитку, а також про демократизацію взаємин між учителем і учнями. Важливим напрямом змін є також переорієнтація цілей фізичного виховання: від розвитку окремих фізичних якостей — до формування знань про власний організм, умінь зміцнювати здоров'я та потреби у фізичній активності.

Іншу позицію висловлює Л. Лубишева, яка пропонує ширше поняття «фізкультурне виховання». У цьому підході фізичне виховання розглядається лише як складова, що відповідає за розвиток фізичних якостей, тоді як «фізкультурне виховання» охоплює також культурний і ціннісний аспекти. Воно включає три основні компоненти: соціально-психологічний (формування переконань і мотивації), інтелектуальний (засвоєння теоретичних знань) і руховий (розвиток фізичних умінь і навичок). [5].

Подібної думки дотримується і С. Погудін, який підкреслює, що ефективність фізичного виховання можлива лише за умови врахування індивідуальних і вікових особливостей учнів, їх інтересів, потреб і рівня розвитку. Водночас П. Дуркін наголошує, що головною метою має бути формування особистісної фізичної культури, що передбачає усвідомлену мотивацію до занять фізичними вправами та активний інтерес як до організованих, так і до самостійних форм діяльності. [4]

На думку О. Гонтара, удосконалення системи фізичного виховання повинно передбачати поступовий перехід від обов'язкових занять до самостійного фізичного вдосконалення учнів. Це можливо за умов: надання школярам права вибору видів фізичної діяльності відповідно до їх інтересів; посилення освітнього змісту занять для формування мотивації до здорового способу життя; а також розвитку методичних умінь, які дозволять учням самостійно організовувати власну фізкультурно-оздоровчу діяльність. [3].

В. Биков вважає, що оновлення системи шкільного фізичного виховання

має починатися з кардинального перегляду підходів до організації навчально-виховного процесу. Головним його спрямуванням повинно стати формування в учнів особистісної фізичної культури. Учений підкреслює, що цей процес можливий на будь-якому етапі розвитку людини, проте найбільш сприятливим періодом є підлітковий вік, коли активно формується самосвідомість і посилюється прагнення до самовираження. [2].

Аналіз наукових праць показує, що сьогодні одним із ключових напрямів удосконалення фізичного виховання в школі є саме розвиток особистісної фізичної культури учнів. Для досягнення цього, на думку багатьох фахівців, фізичне виховання на всіх етапах навчання має трансформуватися у процес фізкультурної освіти. У такій системі урок фізичної культури повинен забезпечувати учнів базовими теоретичними знаннями та практичними навичками, які вони зможуть застосовувати як у позаурочній діяльності, так і під час самостійних занять.

Отже, формування особистісної фізичної культури можливе лише за умови комплексного поєднання всіх форм фізичного виховання. Як зазначає Б. Шиян, урок фізичної культури є лише початковою ланкою цієї системи, яка задає напрям іншим її складовим — позаурочним і позашкільним формам, сприяючи формуванню в учнів необхідних знань і вмінь для активної участі в руховій діяльності.

Водночас В. Сутула звертає увагу на проблему недостатньої рухової активності школярів, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Причиною цього є відсутність належного взаємозв'язку між урочними заняттями, фізкультурно-оздоровчими заходами протягом навчального дня, а також позакласною і позашкільною діяльністю. У зв'язку з цим учений пропонує налагодити ефективну систему взаємодії між усіма складовими шкільного фізичного виховання.

Запропонований підхід, представлений на рис. 1, фактично спрямований на відновлення, організаційне впорядкування та створення умов для практичного втілення об'єктивних взаємозв'язків між урочною діяльністю

учнів у межах предмета «Фізична культура» та їх участю в інших формах шкільного фізичного виховання. У цьому контексті урок фізичної культури має забезпечувати учнів базовими знаннями і практичними вміннями, які вони зможуть застосовувати під час позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивно-масової діяльності, а також у самостійних заняттях.

Саме це відображає суть діяльнісного підходу, який створює реальні умови для самореалізації учнів у сфері фізичної культури та сприяє формуванню їх особистісної фізичної культури. Важливою умовою його ефективності є взаємодія всіх учасників освітнього процесу — учнів, учителів фізичної культури, батьків та педагогів інших дисциплін.

Отже, як зазначають провідні науковці, формування особистісної фізичної культури можливе лише за умови впровадження діяльнісного підходу, який орієнтований на створення умов для самореалізації особистості. Його реалізація передбачає узгоджене використання всіх форм шкільного фізичного виховання, де урок фізичної культури виступає основою для набуття знань і навичок самостійного застосування фізичних вправ у різних видах діяльності.

Водночас ефективне впровадження такого підходу потребує розробки та використання інноваційних педагогічних технологій у закладах загальної середньої освіти. Їх основою має бути орієнтація на підтримку процесів самопізнання, саморозвитку і самореалізації учня, а також на розвиток його індивідуальності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень засвідчив, що одним із ключових завдань сучасної шкільної освіти є формування гармонійно розвиненої особистості дітей і молоді. Досягнення цієї мети можливе завдяки впровадженню в освітній процес новітніх педагогічних і виховних технологій. У сучасній педагогіці поняття «педагогічна технологія» стало широко вживаним і активно досліджується науковцями. Його трактування значною мірою залежить від бачення структури та складових навчально-виховного процесу.

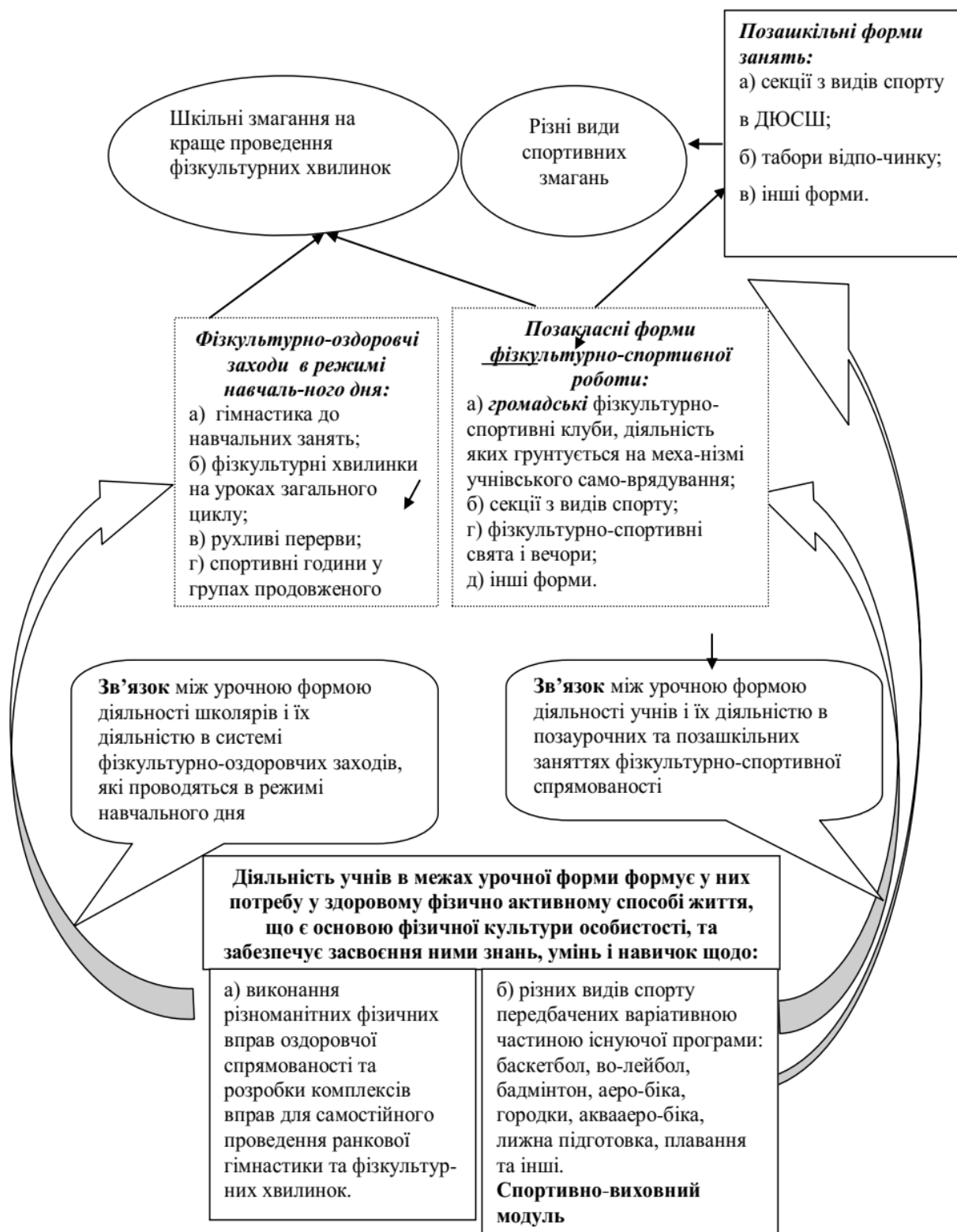


Рис. 1 Схема відтворення зв'язків між структурними елементами системи шкільного фізичного виховання (за В. Сутулою).

Так, І. Прокопенко та В. Євдокімов розглядають педагогічну технологію як науково обґрунтовану систему дій, що забезпечує гарантований успіх у педагогічній діяльності. Вони підкреслюють її нерозривний зв'язок із

взаємодією вчителя й учня, які разом, у співпраці з колективом, вирішують освітні, виховні та розвивальні завдання. [7]

В. Гузєєв трактує педагогічну технологію як комплекс психолого-педагогічних установок, що визначають вибір і поєднання форм, методів, прийомів навчання та виховання, виступаючи організаційно-методичним інструментом освітнього процесу. Серед її основних ознак він виділяє: опору на наукову концепцію, чітке визначення цілей і результатів, економічність, можливість відтворення, керованість, наявність зворотного зв'язку та використання наочних і технічних засобів.

Г. Селевко розглядає педагогічну технологію як впорядковану систему дій і процедур, що забезпечують досягнення запланованого результату. Він виділяє три аспекти її функціонування: як наукову галузь, як опис алгоритму навчального процесу та як практичну реалізацію педагогічної діяльності. Таким чином, педагогічна технологія виступає одночасно і як наука, і як система методів, і як реальний процес навчання.

Подібної думки дотримується В. Сластьонін, який підкреслює її алгоритмічний характер і чітку послідовність дій, що протистоїть випадковості у навчанні. В. Кларін, у свою чергу, визначає педагогічну технологію як системно організовану сукупність усіх засобів і умов, спрямованих на досягнення освітніх цілей, наголошуючи на необхідності її повного опису для можливості відтворення.

О. Пометун і Л. Пироженко трактують педагогічну технологію як науково обґрунтовану дидактичну систему, яка забезпечує досягнення визначеної мети через послідовне виконання чітко спланованих дій. Саме це визначення найбільш повно відображає сутність педагогічної технології як ефективного інструменту організації навчально-виховного процесу. [6]

У сучасній науково-методичній літературі представлено велику кількість педагогічних технологій, серед яких найбільш поширеними є ті, що спрямовані на вдосконалення освітнього процесу. У практиці їх зазвичай називають навчальними технологіями. Найбільш уживаними в сучасній школі

є традиційне навчання, проблемне, розвивальне, колективне та інтерактивне навчання. Усі ці підходи побудовані відповідно до загальних принципів конструювання педагогічних технологій.

Кожна з них має свої особливості, характерні риси, структуру та орієнтацію на розв'язання конкретних освітніх завдань. Вони реалізуються через відповідні методи, засоби й форми навчання, що добираються залежно від змісту і специфіки поставлених цілей.

Так, традиційна технологія навчання базується на класно-урочній системі. Її основна мета — формування системи знань, засвоєння основ наук і розвиток учнів. У ній переважають пояснення в поєднанні з наочністю, а діяльність учнів зводиться переважно до слухання та запам'ятовування, причому головним показником результативності є точне відтворення матеріалу.

Проблемне навчання, навпаки, орієнтоване на активізацію пізнавальної діяльності учнів. Учитель не подає готових знань, а створює проблемні ситуації, які спонукають учнів самостійно шукати рішення. Це сприяє не лише засвоєнню знань і навичок, а й розвитку мислення, творчості та інтересу до навчання.

Технологія розвивального навчання спрямована на розвиток інтелектуальних здібностей дитини. Вона передбачає цілісність і системність змісту, навчання на підвищеному рівні складності, швидкий темп засвоєння матеріалу, усвідомлення цінності навчання та поєднання раціональної й емоційної складових освітнього процесу.

У колективному навчанні основна увага приділяється роботі учнів у малих групах, де значна частина відповідальності за результат покладається на самих учнів. Це сприяє не лише засвоєнню знань, а й розвитку комунікативних умінь і навичок співпраці.

Інтерактивні технології базуються на активній взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Вони передбачають спільну діяльність учнів, чітко визначені цілі, використання різноманітних методів і прийомів, що

стимулюють навчальну активність. Важливою умовою є наявність спільної мети для всього класу, досягнення якої залежить від внеску кожного учня. Такі технології сприяють розвитку співпраці, комунікації та забезпечують високі результати навчання, оскільки учні отримують як інтелектуальну, так і емоційну підтримку в процесі спільної діяльності.

Наведені підходи до створення педагогічних технологій навчання притаманні й технологіям виховання, однак останні залишаються недостатньо розробленими. Як зазначає С. Свириденко, більшість сучасних педагогічних технологій у школі орієнтовані насамперед на вдосконалення навчального процесу, тоді як виховному аспекту приділяється значно менше уваги. [9]

М. Роганова, досліджуючи технології формування духовної культури дітей і молоді, підкреслює, що виховний процес залишається малоефективним саме через недостатню розробленість відповідних педагогічних технологій. Це не дозволяє повною мірою впливати на якість виховання та ефективність педагогічного процесу загалом. [8]

У наукових працях виховні технології розглядаються як окрема складова педагогічних технологій. Зокрема, Г. Селевко виділяє чотири рівні їх реалізації: перший — пов'язаний із досягненням загальної мети виховання; другий — із розв'язанням конкретних виховних завдань; третій — охоплює окремі виховні заходи, події та форми роботи; четвертий — стосується вирішення конкретних виховних ситуацій.

В. Монахов трактує технологію виховання як науково обґрунтовану систему засобів, методів і форм педагогічного впливу, чітко структуровану за етапами та спрямовану на досягнення певної виховної мети. Він підкреслює, що кожному виховному завданню відповідає своя технологія, а зміна завдання потребує зміни підходів. При цьому дослідник виділяє основні етапи виховного процесу: визначення цілей, планування, організацію діяльності учнів, їх самореалізацію та вплив на колектив, а також підсумковий аналіз отриманих результатів.

Серед педагогічних технологій, що застосовуються у шкільній освіті,

значне місце займають ті, які орієнтовані на розв'язання основних завдань фізичного виховання — освітніх, оздоровчих і виховних. Вони створюються на тих самих принципах, що й інші організаційно-педагогічні системи, але мають власну специфіку та спрямованість.

Найпоширенішими є технології, які підвищують мотивацію учнів до регулярної рухової активності (наприклад, формування фізичної активності або готовності до самостійних занять), а також ті, що сприяють розширенню рухового режиму школярів (фітнес-, аеробні програми тощо). Окрему групу становлять здоров'язбережувальні й здоров'яформувальні технології, а також інформаційні програми фізкультурного спрямування. [1; 10]

Попри спільні підходи до побудови, кожна технологія має власну структуру, особливості та орієнтована на вирішення конкретних педагогічних завдань. Наприклад, технологія формування фізичної активності базується на індивідуальному та диференційованому підходах і передбачає створення умов для саморозвитку учнів: формування в них умінь оцінювати власний фізичний стан, планувати індивідуальні програми занять, визначати навантаження та аналізувати результати.

Технологія управління формуванням особистості на уроках фізичної культури ґрунтується на діяльнісному й особистісно орієнтованому підходах і передбачає спільну роботу вчителя й учня — від діагностики до корекції результатів. Вона реалізується поетапно: від визначення вихідного рівня підготовленості й мотивації до усвідомлення соціальної значущості фізкультурної діяльності.

Технологія формування готовності до самостійних занять спрямована на розвиток стійкої мотивації до фізичних вправ не лише на уроках, а й у позаурочний час. Вона базується на усвідомленні необхідності регулярної рухової активності, розвитку навичок самоаналізу та подоланні психологічних бар'єрів через творчу взаємодію.

Важливою рисою таких технологій є наявність зворотного зв'язку між учителем і учнем, який здійснюється через діагностику змін у фізичному стані,

розвитку якостей і рівні готовності до самовиховання. Ефективність їх застосування визначається позитивною динамікою фізичного розвитку учнів і формуванням у них стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Технологія формування мотивації школярів до регулярних занять фізичною культурою спрямована на розвиток у підлітків як особистих, так і соціально значущих мотивів до систематичної рухової активності. Її особливість полягає у використанні комплексу дидактичних засобів, індивідуалізації педагогічного впливу, поєднанні навчальних і самостійних занять, міжпредметних зв'язків, а також системи оцінювання й стимулювання діяльності учнів. Важливу роль відіграють методи формування та корекції мотивації з поступовим переходом до соціально значущих цінностей.

Іншу групу становлять технології, спрямовані на підвищення рухової активності учнів, покращення їх фізичної підготовленості та зацікавленості заняттями. Серед них особливе місце займають фітнес-технології, які враховують інтереси підлітків, їх стать, рівень підготовленості та передбачають диференційований підхід до навантажень. Аеробні технології, у свою чергу, сприяють формуванню культури здоров'я, навичок самоконтролю, гігієни, раціонального харчування та відповідального ставлення до власного здоров'я.

У позакласній роботі ефективною є технологія управління діяльністю учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів, яка створює умови для всебічного розвитку дітей, формує відповідальне ставлення до здоров'я, сприяє виявленню здібностей і популяризації здорового способу життя.

Особливого значення набувають здоров'язберігаючі технології, що спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я учнів без шкоди для навчального процесу. Вони включають різні форми роботи: уроки фізичної культури, фізкультурні паузи, заняття в секціях, масові заходи та самостійну діяльність. Також виокремлюють здоров'яформуючі технології, які сприяють розвитку ціннісного ставлення до здоров'я і формуванню відповідних життєвих установок.

Процес реалізації таких технологій зазвичай проходить у три етапи: початкове ознайомлення з основами здорового способу життя, їх поглиблене вивчення та закріплення у повсякденній поведінці.

Сучасним напрямом є впровадження інформаційних технологій у фізичне виховання. Наприклад, програми на кшталт «Атлет» чи «міні-шейпінг» дозволяють індивідуалізувати навчання, оцінювати фізичний стан учнів і формувати мотивацію до занять. Використання комп'ютерних технологій також дає змогу диференціювати навантаження та підвищити ефективність навчального процесу.[1; 10]

Разом із тим, попри значну кількість розроблених технологій, їх головний акцент здебільшого спрямований на підвищення рухової активності та інтересу до занять. Водночас недостатньо уваги приділяється створенню цілісної системи, яка б поєднувала урочні та позаурочні форми діяльності та забезпечувала формування фізичної культури особистості.

Отже, сучасна освіта має орієнтуватися не лише на фізичний розвиток учнів, а й на формування їхньої фізичної культури як складової загальної культури особистості. Це передбачає впровадження інноваційних підходів, що сприяють самопізнанню, саморозвитку й самореалізації школярів, а також комплексне використання всіх форм фізичного виховання на основі діяльнісного підходу.[1; 10]

Висновки. Сучасна освіта має орієнтуватися не лише на фізичний розвиток учнів, а й на формування їхньої фізичної культури як складової загальної культури особистості. Це передбачає впровадження інноваційних підходів, що сприяють самопізнанню, саморозвитку й самореалізації школярів, а також комплексне використання всіх форм фізичного виховання на основі діяльнісного підходу.

Література:

1. Биков В. С. Теорія і практика формування потреби в фізичному самовихованні у школярів. Фізична культура: Виховання, освіта, тренування. 2000. №1. С. 16-18.

2. Биков В. С., Михайлова С. В., Нікіфорова С. А. Педагогічна технологія фізичного самовиховання учнівської солоді. Теорія і практика фізичної культури. 2006. №8. С. 13-17.
3. Гонтарь О. П. Проблема формування фізичної культури особистості студентів теорії і практиці педагогічної науки. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб.наук.пр.під ред. проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДІ, 2008. №2. С. 103-110.
4. Дуркін П. К., Лебедєва М. П. До проблеми виховання особистої фізичної культури у школярів та студентів. Фізична культура. 2002. № 2. С. 50–53.
5. Лубишева Л. И. Фізична і спортивна культура: зміст, взаємозв'язки дисоціації. Теорія і практика фізичної культури. 2002. № 3. С. 11-14.
6. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник. Київ: Київ, 2002. 136 с.
7. Прокопенко І. Ф., Євдокимов В. І. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів : Навч. посіб. Харків : Колегіум, 2008. 344 с.
8. Роганова М. В. Виховання духовної культури у студентів вищих навчальних закладів в інтегрованих групах навчання : теорія і практика : Монографія. Краматорськ, 2010. 426 с.
9. Свириденко С. О. Педагогічні технології виховання самостійності учня. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. Ін-т проблем виховання АПН України. Кіровоград: ТОВ «ІмексЛТД», 2010. Вип.. 14, кн. І. С 460-469.
10. Філімонова С. І. «Фізична культура» як навчальна дисципліна: шляхи реалізації. Теорія і практика фізичної культури. 2012. N 6. С. 26-30.

Розділ 6.

Нова українська школа: фізична культура в умовах освітніх трансформацій і сучасних викликів.

6.1. Реалізація варіативного модуля «Футбол» у навчальному процесі ЗЗСО. *Олександр Зінов'єв, Єгор Гунічев.*

Актуальність теми. Сучасні підходи до вдосконалення системи фізичного виховання ґрунтуються на засадах особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів. Проте питання практичної реалізації цих концепцій у процесі покращення рухової підготовленості учнів закладів загальної середньої освіти та формування їхньої мотивації до регулярних занять фізичними вправами залишається недостатньо розробленим. Зважаючи на те, що футбол є одним із провідних розділів сучасної шкільної програми з фізичної культури, проблема якісної технічної підготовки школярів набуває особливої актуальності.

Одним із ключових завдань навчання футболу на уроках та в секційній роботі є засвоєння раціональної техніки гри та формування вміння ефективно застосовувати її для досягнення високих і стабільних результатів.

Опанування техніки гри має здійснюватися з урахуванням розвитку м'язових відчуттів, зорового контролю, просторової орієнтації та інших спеціальних якостей, які проявляються у специфічних рухових реакціях. Йдеться, зокрема, про відчуття дистанції, розуміння позиції суперника, вибір оптимального моменту для виконання дії тощо. Таким чином, технічна підготовка повинна бути спрямована на вдосконалення якості спеціалізованих рухів і підвищення надійності їх виконання в ігрових умовах [1].

Виклад основного матеріалу. Техніка футболу охоплює широкий спектр прийомів роботи з м'ячем: удари ногою та головою, зупинки м'яча різними частинами тіла, ведення, передачі, відкидання, фінти, а також введення м'яча в гру. Окреме місце займає техніка воротаря, що включає ловіння, відбивання, кидки, падіння та інші спеціальні дії.

Рівень володіння м'ячем кожного гравця безпосередньо впливає на загальну майстерність команди. Техніка передбачає вміння ефективно керувати м'ячем у складних ігрових ситуаціях за допомогою різних частин тіла. Чим краще гравець володіє технічними навичками, тим успішніше команда діє під час гри, тоді як слабка технічна підготовка призводить до втрати ініціативи та ускладнює реалізацію тактичних задумів. [2; 3].

Саме тому технічній підготовці слід приділяти значну увагу вже з раннього віку. Навчання техніки відбувається поетапно: спочатку ознайомлення з прийомом (через пояснення та показ), далі — його розучування (цілісно або по частинах), і, зрештою, закріплення в умовах, наближених до гри.

У процесі навчання важливо поступово ускладнювати умови виконання вправ: від дій на місці — до руху, від відсутності опору — до активної протидії суперника, а також застосовувати ігрові вправи та навчальні матчі. Закріплення навичок здійснюється через багаторазове повторення в різних ситуаціях, що одночасно сприяє розвитку фізичних якостей.

Учитель має систематично контролювати процес навчання, виявляти та виправляти помилки, враховувати індивідуальні особливості учнів, розвивати їхню фізичну підготовленість і формувати вміння виконувати технічні дії обома ногами. Важливим є також поєднання окремих технічних елементів у цілісні ігрові дії та стимулювання самостійної роботи учнів.

Таким чином, послідовне, методично правильне навчання техніки гри забезпечує формування стійких навичок і створює основу для успішної тактичної взаємодії в команді.

Сучасний урок фізичної культури спрямований на формування в учнів умінь і навичок самостійного виконання фізичних вправ, розвиток пізнавальної активності, встановлення міжпредметних зв'язків, а також передбачає використання системи домашніх завдань і комплексне оцінювання знань, техніки виконання вправ і рівня фізичної підготовленості.

Варіативний модуль «Футбол» є важливою частиною програми з

фізичної культури для учнів 5–9 класів. Його зміст відповідає загальним цілям навчання та сприяє формуванню стійкого інтересу школярів до рухової активності й здорового способу життя. [9].

Навчальний матеріал модуля адаптований для учнів із різним рівнем підготовки та має переважно загальноосвітній характер. Він включає базові технічні елементи гри, прості тактичні дії в нападі й захисті, теоретичні відомості та вправи з елементами футболу, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Предбачені нормативи мають орієнтовний характер і не є визначальними при оцінюванні. Вони допомагають відстежувати індивідуальний прогрес кожного учня.

Під час організації навчального процесу доцільно застосовувати різноманітні методи навчання, враховуючи індивідуальні та статеві особливості учнів, зміст матеріалу та матеріально-технічні можливості школи. Зокрема, при роботі з дівчатами варто враховувати фізіологічні особливості та за потреби диференціювати навчання, інколи організовуючи заняття окремо.

У процесі навчання використовують наочні (показ, демонстрація), словесні (пояснення, бесіда, інструктаж) і практичні методи (вправи, повторення, ігрові та змагальні форми).

Формування технічних умінь відбувається поетапно: спочатку учні знайомляться з прийомом, потім опановують його в спрощених умовах, далі вдосконалюють у наближених до гри ситуаціях і, зрештою, закріплюють безпосередньо в ігровій діяльності

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є урок.

Його характерними особливостями є провідна роль учителя, який володіє необхідними знаннями та педагогічною майстерністю; чітка дидактична спрямованість, пов'язана з реалізацією освітніх завдань; систематичне проведення занять відповідно до розкладу; а також відносна сталість складу учнів і їх вікова однорідність.

До основних вимог сучасного уроку фізичної культури належать: оптимізація навчально-виховного процесу з використанням інноваційних підходів і міжпредметних зв'язків; поєднання освітньої, виховної, оздоровчої та розвивальної функцій; формування в учнів умінь самостійно займатися фізичними вправами; застосування індивідуального та диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я, рівня підготовленості, статі, інтересів і мотивації учнів; використання різноманітних форм і методів навчання; забезпечення достатнього рівня рухової активності протягом уроку.

Відповідно до результатів медичного огляду школярів розподіляють на групи для занять фізичною культурою. Учні, які не належать до основної медичної групи, також відвідують уроки, але виконують вправи, що відповідають їхнім можливостям і не шкодять здоров'ю.

Важливим компонентом є домашні завдання, спрямовані на підвищення рухової активності у вільний час і зміцнення здоров'я. У разі потреби вчитель розробляє індивідуальні програми занять, у яких визначаються цілі, зміст вправ, їх послідовність, обсяг навантаження, інтервали відпочинку та способи самоконтролю. Виконання таких програм може враховуватися під час оцінювання навчальних досягнень учнів.

Під час складання розкладу занять не рекомендується проводити два уроки фізичної культури поспіль або ставити їх у два дні підряд. Бажано, щоб більшість занять відбувалася на свіжому повітрі.

Навчальна програма для учнів 5–9 класів передбачає проведення уроків, спрямованих на засвоєння, удосконалення та контроль рівня підготовленості з елементів спортивних ігор, зокрема футболу, баскетболу, гандболу та волейболу. [9]

Програмний матеріал поділяється на дві частини: основний, який використовується для навчання та розвитку фізичних якостей, і матеріал для обов'язкового повторення під час виконання домашніх завдань.

Окреме заняття виступає базовою структурною одиницею навчального процесу. Залежно від провідної мети розрізняють вступні, базові, контрольні

та комплексні заняття.

Вступні заняття проводяться перед вивченням нового розділу програми й спрямовані на визначення загальних завдань. Базові заняття можуть бути орієнтовані або на формування рухових умінь, або на розвиток фізичних якостей, і включають вивчення, повторення чи закріплення матеріалу. Контрольні заняття призначені для перевірки рівня знань, умінь і фізичної підготовленості учнів. Комплексні заняття поєднують кілька завдань одночасно: навчання техніки, розвиток фізичних здібностей і контроль результатів.

Для навчання спортивних ігор, зокрема футболу, найбільш ефективними є комплексні заняття, оскільки вони дозволяють одночасно вирішувати різні навчально-виховні завдання. Зміст і структура уроку визначаються його фізіологічною, психологічною та педагогічною спрямованістю.

Структура заняття включає кілька частин. Вступна частина передбачає організаційні моменти та постановку завдань. Підготовча частина включає розминку, яка складається із загальних вправ і спеціальних вправ з м'ячем, а також завершується вправами на гнучкість і розслаблення.

В основній частині відбувається повторення раніше вивченого матеріалу, опанування нових технічних елементів і їх закріплення в ігрових вправах та двосторонній грі. При цьому використовуються різні методи навчання: від ознайомлення до вдосконалення в умовах, наближених до реальної гри.

Заключна частина спрямована на поступове зниження навантаження, відновлення організму за допомогою легкого бігу та вправ на дихання і розслаблення, а також підбиття підсумків заняття і визначення домашнього завдання.

У сучасних умовах уроки фізичної культури, зокрема заняття футболом, мають посідати важливе місце в шкільній освіті, адже стан здоров'я дітей викликає занепокоєння, що значною мірою пов'язано з недостатньою руховою активністю учнів.

Запровадження варіативного модуля «Футбол» у програму фізичного виховання є обґрунтованим кроком, оскільки ця гра є доступною та популярною серед школярів. Вона сприяє розвитку командної взаємодії, формує витривалість, силу волі, сміливість, дарує позитивні емоції, а також допомагає покращити навчальні результати, відволікає від неефективного дозвілля та запобігає формуванню шкідливих звичок.

Уроки фізичної культури з елементами футболу виконують не лише функцію фізичного розвитку та навчання техніко-тактичним діям, але й сприяють підвищенню розумової працездатності учнів і зменшенню втоми, яка виникає під час вивчення інших навчальних предметів.

Крім того, заняття футболом формують у школярів важливі особистісні якості: вміння працювати в команді, ставити спільні інтереси вище за особисті, проявляти взаємодопомогу, ініціативність і відповідальність. [10]

Фізична культура є обов'язковим навчальним предметом у всіх класах закладів загальної середньої освіти та професійних училищ. На уроках учителі створюють сприятливі умови для реалізації завдань фізичного виховання та організовують самостійну діяльність учнів. Основна мета педагогів — так організувати навчальний процес, щоб школярі усвідомлено обирали фізичну активність і здоровий спосіб життя.

Навчання являє собою взаємодію вчителя й учнів, спрямовану на опанування знань, умінь і навичок. При цьому роль педагога полягає не лише в передачі інформації, а й в організації та керуванні активною пізнавальною діяльністю учнів.

Технологія навчання розглядається як цілісна система, що включає навчальні програми, засоби навчання, а також різноманітні методи, форми й прийоми, які відповідають поставленим дидактичним цілям. Вона ґрунтується на таких принципах, як активність і свідомість учнів, системність і доступність навчання, наочність, індивідуальний підхід і ефективне управління освітнім процесом.

До важливих складових технології навчання належать способи подання

навчального матеріалу та організація відповідей учнів. Зокрема, виділяють лінійний і розгалужений підходи до структурування змісту.

Хоча доцільність упровадження сучасних освітніх технологій у школах підтверджена науковими дослідженнями, питання їх ефективного використання, зокрема у викладанні футболу, потребує подальшого вивчення.

Дослідження показують, що на початкових етапах підготовки юний спортсмен має чітко усвідомлювати основні техніко-тактичні дії та способи їх виконання. Аналіз гри футболістів різного віку й рівня майстерності свідчить, що багато технічних прийомів повторюються як у змагальній діяльності, так і під час навчання. Саме ця особливість футболу стала підґрунтям для розроблення методики навчання техніко-тактичних дій, зокрема із застосуванням програмованого підходу. [7; 8]

Програмоване навчання рухам передбачає таку організацію процесу, за якої зменшується ймовірність випадкових помилок і формується стійка рухова навичка. При цьому важливо дотримуватися певних умов: наявності чіткої навчальної програми, поетапного засвоєння матеріалу та постійного контролю за результатами навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Результативність такого підходу підвищується, якщо перехід до наступного етапу відбувається лише після правильного виконання попереднього (принцип послідовності).

Водночас застосування програмованого навчання до складних рухів або комбінацій прийомів має обмеження, оскільки не всі вправи можна поділити на прості елементи без втрати їхньої цілісності.

Найбільш ефективним є комбінований підхід, який поєднує різні методи навчання та враховує рівень підготовленості учнів. Засвоєння техніки здійснюється поетапно до моменту виникнення помилки, після чого її аналіз і пояснення допомагають скоригувати виконання з урахуванням індивідуальних особливостей. [7; 8].

Управління у широкому розумінні означає цілеспрямований перехід спортсмена з одного фізіологічного стану в інший. На цей процес впливають

різні чинники, зокрема фізичні навантаження, харчування, умови життя, а також фактори зовнішнього середовища.

У практиці спортивних ігор широко застосовується метод програмованого навчання за лінійним принципом, коли навчальний матеріал поділяється на невеликі послідовні частини. Такий підхід передбачає використання спеціально розроблених навчальних матеріалів, у яких зміст подається поетапно. Створення подібних програм залежить від специфіки конкретного виду спорту й має відповідати навчальній програмі, будучи логічно структурованим.

На різних етапах навчання вчитель розв'язує такі завдання:

Перший етап — ознайомлення учнів із значенням гри та окремого технічного прийому, пояснення його переваг і недоліків, демонстрація ігрових ситуацій, у яких цей прийом застосовується.

Другий етап — пояснення й показ структури виконання прийому (підготовча, основна та завершальна фази), контроль правильності виконання, виявлення та виправлення помилок, формування узгоджених рухів, добір підготовчих і допоміжних вправ. На цьому етапі важливо дотримуватися основних дидактичних принципів: свідомості й активності, послідовності, наочності, поступовості та індивідуалізації.

Третій етап — організація виконання вправ у змінних умовах із чітким визначенням параметрів рухів у часі та просторі. Встановлюється оптимальна кількість повторень, інтенсивність навантаження та інтервали відпочинку з урахуванням поступового ускладнення завдань.

Четвертий етап — удосконалення технічних дій у процесі ігрової діяльності. Для цього підбираються спеціальні ігрові вправи, визначаються умови їх виконання, оцінюється результативність, а також надаються загальні й індивідуальні рекомендації для покращення техніки в реальних ігрових ситуаціях.

Таблиця 1.1 – Орієнтовна схема навчаючої програми технічним прийомом у спортивних іграх

Етапи навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії вчителя	Зміст дій учнів під час виконання вправ	Рівень виконання вправ
I	1-й	Розповісти про значення технічного прийому в процесі гри тощо	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття викладеного матеріалу
II	2-й	Показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому	Імітація виконання технічного прийому без м'яча	Узгоджені дії рук, ніг і тулуба
III	3-й	Навчання виконанню технічного прийому в простих (полегшених) умовах, засвоєння техніки ігрового прийому		
	n-й тощо	Навчання виконанню технічного прийому в умовах, наближених до гри. Варіативне виконання технічного прийому		
IV	n-й тощо	Закріплення виконання технічного прийому в процесі самої гри.		

Такий поетапний підхід забезпечує ефективне формування й удосконалення технічних умінь у процесі навчання. [6]

Сучасний футбол характеризується простотою та доцільністю техніко-тактичних дій. Для досягнення високого рівня підготовленості учням достатньо опанувати оптимальний набір технічних елементів і виконувати їх швидко, точно та економно. Результативність гри напряду залежить від рівня технічної майстерності, що підкреслює важливість якісного оволодіння технікою.

У процесі технічної підготовки значну роль відіграє свідоме засвоєння рухів, яке забезпечується логічно побудованою системою навчання та чіткими критеріями контролю. Застосування спеціально розроблених навчальних програм є необхідною умовою ефективного формування технічних умінь.

Основою становлення практичних навичок є поетапне оволодіння технікою через систему спеціально підібраних вправ. Успішність цього

процесу залежить від рівня усвідомленості навчання та використання розвивальних методів, що інтегрують технічну підготовку з іншими компонентами, зокрема тактичними діями.

Раніше технічна підготовка розглядалася переважно як засіб опанування базових основ гри. Нині ж для ефективного навчання потрібен комплексний підхід. Він передбачає використання спеціально-підготовчих вправ на початковому етапі заняття, вправ для вивчення й удосконалення технічних прийомів в основній частині уроку, а також систему контрольних завдань для оцінювання рівня засвоєння матеріалу. [4; 5]

Висновки. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту в Україні та світі завдяки своїй доступності, видовищності та позитивному впливу на фізичний розвиток людини. Запровадження додаткових занять і варіативного модуля «Футбол» у шкільні програми підтверджує його значущість. Водночас досягнення високих результатів можливе лише за умови систематичної та цілеспрямованої технічної підготовки, що включає послідовні етапи навчання, застосування відповідних методів і регулярний контроль.

Контроль у футболі може здійснюватися різними способами. Завдання педагога полягає у виборі найбільш доцільних методів оцінювання та визначенні необхідних показників для отримання повної та об'єктивної інформації про рівень підготовленості учнів.

Література:

1. Бібіков Є. М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 42-45.
2. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій: автореф. дис...канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2018. 20 с.
3. Васильчук А. Г. Програмоване навчання на уроках футболу учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів. Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Випуск 8. Т. 3.

Львів, 2004. С. 198-204.

4. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: педагогічні науки . 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 156-165.

5. Гресь В. В. Особливості вивчення модуля «Футбол» на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Секція природничоекономічних наук. 2021. С. 185-189.

6. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017 310 с.

7. Мамедов Г. Сучасні підходи до проведення уроків футболу в школі. Editorial board. 2020. С. 352-359.

8. Марущак М. О. Особливості вікової динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів основної школи в процесі вивчення футболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 284-288.

9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (затверджена наказом МОИ від 23.10.2017 № 1407).

10. Шаленко В. В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14. років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. №2. С. 121-124.

6.2. Особливості організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами у Новій українській школі. Григорій Колозін, Юлія Мусхаріна.

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку освітньої системи України характеризується активним впровадженням принципів рівного доступу до якісної освіти для всіх категорій здобувачів освіти. Особливого значення у цьому контексті набуває розвиток інклюзивного освітнього середовища, що передбачає створення умов для навчання, виховання та всебічного розвитку дітей з різними освітніми потребами. Реалізація цих завдань є одним із ключових напрямів реформування освіти в межах концепції Нової української школи, яка орієнтована на формування компетентної, фізично розвиненої та соціально активної особистості.

Важливою складовою освітнього процесу виступає фізичне виховання, яке сприяє зміцненню здоров'я дітей, розвитку основних фізичних якостей, формуванню рухових умінь і навичок, а також позитивного ставлення до фізичної активності. Для дітей з особливими освітніми потребами фізичне виховання виконує не лише оздоровчу функцію, а й має важливе корекційно-розвивальне та соціалізаційне значення. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють покращенню фізичного стану, розвитку координаційних здібностей, підвищенню впевненості у власних можливостях та формуванню навичок взаємодії з однолітками.

Разом з тим організація фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами потребує врахування їхніх індивідуальних психофізичних особливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та можливих функціональних обмежень. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної педагогічної науки і практики є пошук ефективних підходів до адаптації змісту та методів фізичного виховання в умовах інклюзивного навчання.

Отже, дослідження особливостей організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи є

актуальним та має важливе теоретичне і практичне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми інклюзивної освіти та фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами привертають увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних учених. Значний внесок у дослідження цієї проблематики зробили Т. Круцевич, Л. Сергієнко, М. Булатова, Б. Шиян та інші науковці.

За даними Т. Круцевич, фізичне виховання є важливим чинником гармонійного розвитку особистості, а використання адаптованих фізичних вправ дозволяє створити сприятливі умови для участі дітей з різними освітніми потребами у фізкультурно-оздоровчій діяльності [1]. Б. Шиян зазначає, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від індивідуалізації навчального процесу та врахування психофізіологічних особливостей учнів [4]. У дослідженнях Л. Сергієнка підкреслюється важливість використання різноманітних форм рухової активності для розвитку фізичних якостей та формування соціальних навичок школярів [2]. Сучасні науковці також наголошують на необхідності створення інклюзивного освітнього середовища, у якому кожна дитина має можливість брати участь у фізичній діяльності відповідно до своїх можливостей. Використання адаптованих вправ, ігрових методів та індивідуального підходу сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами [8; 9; 10].

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує необхідність подальших досліджень щодо вдосконалення організації фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначення особливостей організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи. Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;

- визначити особливості організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами;
- дослідити вплив адаптованих фізичних вправ на рівень рухової активності учнів;
- проаналізувати ефективність інклюзивного підходу у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом 2025–2026 навчального року на базі закладу загальної середньої освіти міста Дружківка. У дослідженні взяли участь 15 учнів віком від 9 до 12 років, серед яких були діти з особливими освітніми потребами. Основною метою експериментальної роботи було визначення особливостей організації фізичного виховання таких учнів у межах освітнього середовища Нової української школи. Організація фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами передбачає використання індивідуального підходу до навчання, адаптацію фізичних вправ та створення безпечного освітнього середовища.

Як зазначає Т. Круцевич, ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від урахування індивідуальних можливостей учнів та застосування різноманітних форм рухової активності [1]. За даними Б. Шияна, фізичне виховання школярів повинно бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя [4]. Особливо це важливо для дітей з особливими освітніми потребами, які часто мають обмежені можливості для повноцінної рухової діяльності. Л. Сергієнко підкреслює, що використання різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяє розвитку координаційних здібностей, сили та витривалості школярів, а також формує навички командної взаємодії [2]. Тому у процесі експерименту особлива увага приділялася використанню ігрових методів навчання, які дозволяють підвищити зацікавленість учнів у виконанні фізичних вправ. На думку М. Булатової, фізичне виховання в сучасній школі повинно сприяти

гармонійному розвитку особистості та формуванню компетентностей, необхідних для активної життєдіяльності [3]. Саме тому важливим завданням учителя фізичної культури є створення умов для активної участі всіх учнів у заняттях, незалежно від їхніх фізичних можливостей. Важливим компонентом організації фізичного виховання є використання адаптивних методик. О. Бойко зазначає, що адаптивне фізичне виховання спрямоване на корекцію рухових порушень, розвиток фізичних якостей та соціальну інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами [6].

Проведене дослідження підтверджує думку Н. В. Савченко та А. С. Гончаренко про те, що поєднання вправ на різні фізичні якості (координацію, гнучкість, силу, витривалість) є необхідною умовою ефективної адаптації дітей з ООП до фізичних навантажень та їхнього гармонійного розвитку [10].

«На думку І. О. Кузьменко та О. П. Кравченко, застосування рухливих ігор та вправ з м'ячами в інклюзивних класах сприяє не лише фізичному розвитку дітей, але й їхній соціалізації, оскільки ігрова діяльність створює природні умови для комунікації та взаємодії між учнями з різним рівнем психофізичного розвитку» [9].

Для визначення ефективності запропонованої методики було проведено тестування фізичної підготовленості учнів. Відповідно до рекомендацій Б. Шияна, оцінювання фізичної підготовленості школярів повинно здійснюватися за допомогою комплексу тестових вправ, які дозволяють визначити рівень розвитку основних фізичних якостей [4]. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивну динаміку фізичної підготовленості учнів та підвищення їхньої рухової активності. Такі результати підтверджують висновки сучасних дослідників щодо важливості використання адаптивних методик фізичного виховання для дітей з особливими освітніми потребами [7; 8].

Отже, застосування адаптованих фізичних вправ, індивідуального підходу та ігрових методів навчання дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами та сприяє їхній

успішній інтеграції у шкільне середовище. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз дозволив узагальнити сучасні підходи до організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами, визначити основні принципи інклюзивного навчання та особливості адаптації фізичних вправ.

Педагогічне спостереження проводилося протягом усього періоду дослідження. Воно дозволило оцінити активність учнів під час уроків фізичної культури, рівень їхньої участі у виконанні вправ, взаємодію з однокласниками та емоційний стан під час занять.

Особлива увага приділялася створенню сприятливого психологічного середовища, у якому кожна дитина могла відчувати себе повноцінним учасником навчального процесу.

Для визначення рівня рухової активності та фізичної підготовленості було використано систему тестів, адаптованих відповідно до можливостей дітей з особливими освітніми потребами.

До комплексу тестових вправ входили:

- ходьба на дистанцію 20 м (оцінка координації та швидкості пересування);
- метання м'яча на дальність (визначення сили рук);
- піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд (оцінка сили м'язів живота);
- утримання рівноваги на одній нозі (визначення координаційних здібностей);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (оцінка гнучкості).

Результати тестування фіксувалися у спеціальних протоколах та використовувалися для подальшого порівняльного аналізу.

Основним методом дослідження став педагогічний експеримент,

спрямований на перевірку ефективності адаптованої методики проведення занять з фізичної культури. У дослідженні взяли участь 15 учнів віком від 9 до 12 років, серед яких було 8 хлопців та 7 дівчат.

До групи дослідження входили діти з різними освітніми потребами: порушеннями опорно-рухового апарату, затримкою психічного розвитку, порушеннями мовлення та розладами спектра аутизму.

Усі учасники дослідження брали участь у заняттях відповідно до рекомендацій лікарів та індивідуальних програм розвитку.

Експеримент складався з трьох етапів:

1. Констатувальний етап – проведення первинного тестування та педагогічного спостереження.
2. Формувальний етап – реалізація адаптованої програми фізичного виховання.
3. Контрольний етап – повторне тестування та аналіз отриманих результатів.

Формувальний етап тривав два місяці. Заняття проводилися двічі на тиждень по 45 хвилин.

Під час занять використовувалися:

- адаптовані рухливі ігри;
- вправи на розвиток координації;
- вправи на рівновагу;
 - вправи з м'ячами різного розміру;
- вправи на розвиток гнучкості.

Особлива увага приділялася індивідуалізації навантаження, створенню позитивної емоційної атмосфери та підтримці учнів під час виконання вправ. Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики. Було визначено середні арифметичні значення показників та проведено порівняльний аналіз результатів до та після експерименту.

Таблиця 1.

Результати вхідного тестування фізичної підготовленості учнів (n=15).

Тест	Хлопці (n=8)	Дівчата (n=7)	Загалом
Ходьба 20 м (с)	6,9±0,7	7,2±0,6	7,0±0,7
Метання м'яча (м)	7,2±1,2	6,0±1,1	6,6±1,2
Піднімання тулуба (разів)	11,0±2,2	9,6±2,1	10,3±2,3
Утримання рівноваги (с)	6,3±2,0	7,0±2,3	6,6±2,2
Нахил тулуба (см)	3,6±3,1	5,4±3,3	4,4±3,2

Аналіз результатів вхідного тестування показав, що рівень фізичної підготовленості учнів на початку дослідження був відносно невисоким. Так, середній час проходження дистанції 20 м становив 7,0 с, що свідчить про недостатній розвиток швидкісних можливостей. Показники метання м'яча також знаходилися на невисокому рівні: у хлопців середній результат становив 7,2 м, а у дівчат – 6,0 м, що характеризує недостатній розвиток сили та координації рухів. Середня кількість піднімань тулуба складала 10,3 рази, що свідчить про помірний рівень розвитку сили м'язів черевного преса. Показники утримання рівноваги (у середньому 6,6 с) вказують на недостатній розвиток координаційних здібностей. Також спостерігалися невисокі результати у тесті на гнучкість – середній показник нахилу тулуба становив 4,4 см. Отримані результати підтверджують, що діти з особливими освітніми потребами потребують цілеспрямованого використання адаптованих фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей.

Таблиця 2.

**Результати підсумкового тестування фізичної підготовленості учнів
(n=15).**

	Хлопці (n=8)	Дівчата (n=7)	Загалом
Тест			
Ходьба 20 м (с)	6,4±0,6	6,8±0,5	6,6±0,6
Метання м'яча (м)	8,3±1,3	7,0±1,1	7,7±1,3
Піднімання тулуба (разів)	13,0±2,4	11,4±2,2	12,3±2,5
Утримання рівноваги (с)	8,6±2,3	9,3±2,5	8,9±2,4
Нахил тулуба (см)	5,4±2,7	7,5±3,0	6,4±3,1

Після завершення формувального етапу експерименту було проведено повторне тестування, результати якого свідчать про позитивні зміни у фізичній підготовленості учнів. Зокрема, середній час проходження дистанції 20 м покращився з 7,0 с до 6,6 с, що свідчить про підвищення швидкісних можливостей дітей. Показники метання м'яча також зросли: середній результат збільшився з 6,6 м до 7,7 м, що вказує на покращення силових якостей та координації рухів. У тесті на силу м'язів тулуба кількість піднімань тулуба збільшилася з 10,3 до 12,3 разів, що свідчить про позитивний розвиток м'язової сили. Суттєве покращення спостерігалось і в тесті на утримання рівноваги – показник зріс з 6,6 с до 8,9 с, що характеризує підвищення рівня координаційних здібностей. Крім того, покращилися результати у тесті на гнучкість: середній показник нахилу тулуба збільшився з 4,4 см до 6,4 см. Таким чином, результати повторного тестування свідчать про ефективність використання адаптованої програми фізичного виховання, яка сприяла покращенню основних фізичних якостей учнів.

Динаміка участі дітей у фізичній діяльності

Показник	До (%)	Після (%)
Активно беруть участь у вправах	40,0	73,3
Виконують вправи з допомогою вчителя	40,0	20,0
Відмовляються від участі у вправах	20,0	6,7
Взаємодіють з однокласниками під час ігор	33,3	66,7
Виявляють позитивні емоції під час занять	53,3	86,7

Порівняльний аналіз показників до та після формульовального етапу експерименту свідчить про позитивну динаміку участі учнів у фізичній діяльності. Кількість дітей, які активно беруть участь у вправах, збільшилася з 6 до 11 осіб (з 40,0 % до 73,3 %). Водночас кількість учнів, які відмовлялися від участі у вправах, зменшилася з 3 до 1 особи (з 20,0 % до 6,7 %).

Також спостерігається зростання рівня соціальної взаємодії: кількість учнів, які взаємодіють з однокласниками під час ігор, збільшилася з 5 до 10 осіб. Крім того, значно підвищився емоційний фон занять – кількість дітей, які виявляють позитивні емоції під час фізичної активності, зросла з 8 до 13 осіб.

Отримані результати свідчать про підвищення інтересу дітей до занять фізичною культурою та покращення їхньої соціальної активності.

Висновки. У процесі проведеного дослідження було проаналізовано особливості організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами та визначено ефективність використання адаптованих фізичних вправ у навчальному процесі.

У дослідженні взяли участь 15 учнів віком 9–12 років з різними освітніми потребами. Експериментальна робота складалася з трьох етапів: констатувального, формульовального та контрольного. Формульовальний етап передбачав впровадження адаптованої програми фізичного виховання, яка включала рухливі ігри, вправи на розвиток координації, рівноваги, сили та

гнучкості. Результати первинного тестування засвідчили недостатній рівень фізичної підготовленості учнів. Найнижчі показники спостерігалися у тестах на координацію рухів, силу м'язів тулуба та гнучкість, що є характерним для дітей з особливими освітніми потребами. Після завершення формувального етапу експерименту було зафіксовано позитивну динаміку у розвитку основних фізичних якостей. Зокрема, покращилися результати у тестах на швидкість пересування, силу м'язів тулуба, рівновагу та гнучкість. Отримані дані свідчать про ефективність використання адаптованих засобів фізичного виховання у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Крім того, результати педагогічного спостереження засвідчили підвищення рівня соціальної активності учнів. Зросла кількість дітей, які активно беруть участь у виконанні фізичних вправ, покращилася взаємодія між учнями під час рухливих ігор, а також підвищився рівень позитивного емоційного ставлення до занять фізичною культурою. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що використання адаптованих фізичних вправ, індивідуального підходу та ігрових методів сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей з особливими освітніми потребами, але й їхній соціальній інтеграції та формуванню позитивної мотивації до рухової діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки дослідження, удосконаленні методик адаптивного фізичного виховання та вивченні впливу різних форм рухової активності на фізичний і психоемоційний розвиток дітей з особливими освітніми потребами.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
2. Сергієнко Л. П. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Харків : Ранок, 2018. 288 с.
3. Булатова М. М. Фізична культура і здоров'я школярів : монографія. Київ : НУФВСУ, 2019. 312 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. 276 с.
5. Платонов В. О. Збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 123–145.
6. Бойко О. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2018. 240 с.
7. Пітин. М. П. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2020. 256 с.
8. Теліус В. В., Семененко В. П., Мосьпан Є. І., Применко О. М.. Інклюзивна освіта у фізичній культурі в умовах Нової української школи. *Olympicus* : науковий журнал, № 2. 2024. С. 192-198 .
9. Кузьменко І. О., Кравченко О. П. Інклюзивне фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти: сучасні підходи та методичні рекомендації. Київ : Освіта України, 2023. 210 с.
10. Савченко Н. В., Гончаренко А. С. Адаптивне фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи. Харків: Основа, 2024. 196 с.

6.3. Використання українських народних ігор для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. *Сергій Віцько, Олександр Зінов'єв, Микола Пилипенко.*

Необхідність залучення молоді до здорового способу життя, виховання ціннісного ставлення до національних ігрових традицій та розвиток фізичних потреб учнів змушують оновлювати підходи до роботи вчителя фізкультури в старших класах.

Вчителям фізичної культури потрібно переглянути методи роботи зі старшокласниками, щоб не лише розвивати їхні м'язи, а й прищеплювати любов до національних ігрових цінностей та формувати потребу у фізичному самовдосконаленні.

Проблема розвитку фізичних якостей учнів досліджувалася такими вітчизняними вченими, як М.М.Булатова, О.Д.Дубогай, Т.Ю.Круцевич, Л.П.Матвєєв, В.Н.Платонов, В.О.Романенко, Б.Г.Шеремет, Б.М.Шиян та ін., а дослідження в галузі української народної фізичної культури узагальнено у працях Е.С.Вільчовського, Є.Н.Приступи, А.В.Цьося та ін.

Складовою частиною фізичної культури є розвиток фізичних якостей, який сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої усталеності організму до соціально-екологічних умов, підвищенню адаптації організму. Входячи до комплексу педагогічного впливу, спрямованого на вдосконалення фізичної природи підростаючого покоління, розвиток фізичних якостей сприяє підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Термін “фізична якість” відображає рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки (за Т.Ю. Круцевич). Б.М.Шиян вважає, що фізичні якості – це розвинуті рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Життєдіяльність людини визначається її спадковими й набутими у процесі індивідуального розвитку та професійної діяльності якістьми, ознаками, до яких належать фізичні якості (за В.О. Романенко) [2].

Фізична якість – це загальне поняття, до складу якого входять такі структурні компоненти, як сила, швидкість, швидкісно-силові, витривалість, гнучкість і спритність. Однією з основних фізичних якостей є м'язова сила, яку можна визначити як здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Найвищі темпи зростання сили кисті й станової сили можуть бути в юнаків, що дає змогу збільшувати обсяг засобів силових спрямованості.

Серед зазначених компонентів особливе місце посідає спритність, унаслідок різноманітних зв'язків з іншими фізичними якостями. Вона визначається, по-перше, як здатність швидко оволодівати новими рухами (швидко навчатись) і, по-друге, як уміння швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідь на різку зміну умов. Відчуття простору, часу і м'язового зусилля у школярів поліпшується з віком і залежить не лише від вікових, а й від індивідуальних особливостей розвитку.

Швидкість – це комплекс функціональних особливостей, що обумовлюють швидкісні характеристики рухів і час рухової реакції. До цих характеристик рухів належать швидкість простої та складної рухових реакцій, окремих рухових дій і темп (частота) рухів. Швидкість простої і складної рухової реакції в учнів з віком не дуже змінюється. Темп рухів у них з 7 до 17 років зростає у півтора рази. Період прискорення швидкості до максимальної під час стартового розбігу не залежить від віку й статі і для будь-якої швидкості бігу становить 5-6 секунд. Максимальна швидкість з віком збільшується.

Витривалість – це здатність протистояти втомі; критерієм її є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності. Загальна витривалість у юнацькому віці хлопців розвивається інтенсивно. У дівчат цей показник після 14 років – різко знижується. У хлопців витривалість м'язів передпліччя й тулуба до статичних зусиль збільшується до 17 років. Витривалість м'язів до статичних умов можна визначити через зміну часу, протягом якого учні різного віку зберігають основні гімнастичні положення –

вис і упор. З віком цей показник збільшується, проте в дівчат до 17 років витривалість значно нижча, ніж у хлопців.

Наступна якість – це гнучкість, під якою розуміють морфофункціональні властивості органів руху й опори, що визначають ступінь їхньої рухомості. Розрізняють гнучкість активну й пасивну. У хлопців рухомість хребта досягає максимуму в 15 років, потім у 16-17 – вона знову зменшується до рівня, який був у дев'ятилітньому віці.

Усі вищезазначені фізичні якості взаємопов'язані та взаємообумовлені. Вони є базою для визначення інших понять. Як доводить Л.В.Волков, саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить фізична підготовленість, стан здоров'я, загальна працездатність та успіхи в майбутній професійній діяльності.

Фізична підготовленість (фізична дієздатність) людини протягом усього життя обумовлена такими фізичними якостями, як сила, гнучкість, швидкість, швидко-силові, спритність, витривалість. Не викликає сумніву ствердження, що фізичні можливості людини – самопочуття, активність, здебільшого залежать від рівня фізичного розвитку індивіда. В цьому простежується постулат – структура обумовлює функцію, яка також може впливати на структуру. Це дає можливість за фізичними якостями індивіда визначити його життєздатність (фізичну підготовленість), що є еквівалентом здоров'я.

Методику проведення занять з фізичної культури не можна розраховувати на абстрактного середнього учня. Вчитель повинен знати рівень фізичної підготовленості кожного вихованця окремо, а також групи в цілому. Тільки за цих умов можна здійснювати диференційований підхід у розвитку фізичних якостей учнів. Знання цих положень необхідні вчителю для більшої ефективності зазначеної професійної діяльності.

Народна гра – сукупність різноманітних рухових дій, які зумовлюють поведінку гравців. Для вчителя – це важіль розвитку фізичних якостей, для учнів – це найбільш цікава, емоційна, творча діяльність, а тому приємна. Їх

створюють не педагоги – аматори, а декілька поколінь людей, які передають з уст в уста, удосконалюють і змінюють гру, чого не можна сказати про авторські ігри. Характерною особливістю таких ігор є навчальний зміст, який подається в ігровій формі. Народна гра весь час змінюється, удосконалюється залежно від творчості дітей. Діти створюють нові варіанти цих ігор. Народні ігри не мають закінчення, гра може повторюватись безліч разів, на відміну від авторської гри. Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» — у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні, зв'язки (з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо).

Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнають довкілля («Хто де живе», «У зоопарку», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана у полоні»), розширюють кругозір та поглиблюють знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти»).[4]. Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет, дає можливість з великою ефективністю розв'язувати освітні завдання.

З огляду на зазначене, ми доходимо висновку, що народні ігри – це ігри, які мають свої специфічні особливості: відсутність конкретного автора – творця гри; багатоваріантність сюжетів однієї й тієї ж гри; сюжетна незавершеність гри; варіативність кінцівок гри; динамічність сюжету; відображення національних рис характеру народу.

Народні ігри, як і рідна мова, пісні, обряди – наш дорогоцінний скарб і втрачати його не годиться. В іграх закладено народну мудрість. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, знайомлять нас з народними звичаями, а й є потужною школою фізичного виховання.

Українські народні ігри разом з козацькими забавами є одними з найбільш ефективних засобів, що підвищують національну культуру та сприяють розвитку фізичних якостей молоді.

Увага до українських народних ігор, подальша розробка цього життєдайного джерела набувають особливої актуальності через те, що усвідомлення ролі загальнолюдських та самобутніх народних культурних цінностей дозволяє формувати могутній засіб виховання молоді через ігрову діяльність, частку світобачення молоді, завдяки яким ми здатні посіяти в її серці зерна добра, істини, краси, почуття любові, милосердя, приязні та інші якості загальнолюдської моралі, а також сприяти розвитку їхніх фізичних якостей.

Важливою складовою культури народу та етнопедагогіки є народна фізична культура (НФК), яка включає ті види рухової активності і методи їх використання, які історично склалися серед тієї чи іншої етнічної спільності людей з метою адекватного біологічного, психічного, естетичного, морального впливу на розвиток фізичних якостей людини, її пристосування до довкілля, підготовку до трудової діяльності та військової справи.

Вивчення педагогічних засад НФК і впровадження найбільш ефективних елементів у сучасну практику навчально-виховної роботи сприяють не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з розвитку фізичних якостей учнів на підставі використання народних традицій.

Важливими чинниками, що зумовлюють суттєві етнічні особливості НФК є звичаї, традиції, обряди, ритуали, які, поєднуючись з відповідними елементами (засобами) фізичного виховання, створюють цілісну систему народної культури в її специфічній сфері, а саме – сфері цілеспрямованого впливу на розвиток фізичних якостей молоді, а також на її психічний та моральний розвиток.

У науковій педагогічній теорії й виховній практиці всю сукупність українських народних ігор прийнято розподіляти на два види: 1) ті, що

спрямовані на духовний розвиток учня, 2) ті, які сприяють розвитку його фізичних якостей. Звісно, такий розподіл дуже умовний. Для започаткованого дослідження більший інтерес викликає саме другий вид.

Як і в інших народів, узвичаєними і традиційними для українців були різні ігри та спортивні змагання на народних святах, урочистостях і гуляннях. Боротьба, біг, гирі, метання тощо збирали велику кількість бажаючих помірятися силою, спритністю, витривалістю, швидкістю. Дуже емоційно, з великою підтримкою вболівальників проходили різні ігри.

Метою ігрової діяльності може бути як безпосередній розвиток фізичних якостей особистості, так і демонстрація творчого стану учасників, їх позиції і можливі перспективи розвитку. Крім того, гра сприяє посиленню відчуття радості від подолання певних труднощів, перешкод. Під час гри людина відчуває насолоду від вільного прояву своїх фізичних якостей. Саме гра сприяє розвитку енергійності, життєвого оптимізму.

Для підвищення рівня рухової активності та розвитку фізичних якостей учнів, а відтак і зменшення впливу гіподинамії на стан здоров'я учнів, виникає необхідність перегляду відповідними органами освіти ставлення до українських народних ігор і забав та загартування дітей засобами народної фізичної культури.

Одним із основних завдань національного виховання є розвиток природних здібностей і нахилів дітей, підлітків та юнаків, створення умов для ефективної діяльності людини, загартовування тіла і духу, зміцнення здоров'я нації, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, забезпечення виховання здорової, бадьорої, працездатної молоді на національних засадах. Для цього, на нашу думку, доцільно використовувати як на заняттях з фізичної культури, так і в позакласний час фізичні вправи, українські народні ігри й забави. На жаль, за останні роки багато народних ігор розгублено і забуто, але гра – це не просто розвага, в ній – мудрість народу.

Багато народних ігор мають окремі елементи спортивних ігор і є доброю підготовкою до них. Характерною особливістю українських народних

ігор та забав є не тільки багатство і різноманітність рухів, а й вільне застосування їх у різноманітних ігрових ситуаціях. Граючи, учні відчують радість від реалізації фізичних і розумових сил, що необхідно для їхнього різнобічного розвитку. Народні ігри та забави мають цілеспрямований характер: головне в них – змагання в силі, спритності, витривалості і швидкості.

На емпірично-інтуїтивному рівні народною педагогікою дуже точно визначено ефект “м’язової насолоди” від українських народних ігор та забав. Тривалий час емоційне тло гри забезпечувало підвищену рухову активність, а це, відповідно, – гарні передумови для набуття й удосконалення певних фізичних якостей людини, тренованості організму.

У пору шкільної юності в учнів старших класів формуються мотиви громадянського обов’язку, приналежності до певної національності, а цьому найбільшою мірою сприяє виховання та самовиховання на культурних традиціях рідного народу, що забезпечує засвоєння високих національних та загальнолюдських цінностей; уможливорює реальний особистий вибір, прилучення до активного суспільного життя і, як наслідок, відчуття причетності до певного народу.

На нашу думку, вплив українських народних ігор і забав на учнів у цьому віці теж дуже значний, оскільки старший шкільний вік сприятливий для розвитку фізичних якостей, через те, що саме у старшому шкільному віці в основних рисах завершується фізичний розвиток людини: збільшується м’язева сила, витривалість, відбувається загальне формування [3].

Крім того, професійна діяльність учителя з розвитку фізичних якостей старшокласників стає більш ефективною, оскільки сприяє створенню особливих форм навчальної діяльності. Під час використання українських народних ігор і забав навчання усвідомлюється старшокласниками як можливість особистісного самовизначення.

Українські народні ігри здебільшого мають характер змагання у силі, швидкості, спритності, витривалості, швидко-силових якостей. Це такі

ігри, як “Довга лоза”, “У короля”, “Війна”, “У журавля”, “Коромисло”, “Дзвіниця”, “Стовп”, “У дзвона”, “Чий батько дужчий”, “Бити дупака”, “Піп”, “Чорт”, “Харлай”, “Шила бити”, “Кашу варити”, “Кулачні бої”, “Боротьба грудьми” та інші. Натомість, у дівочих іграх випробувалися художні здібності учасниць – уміння танцювати, співати, перевтілюватися в певний образ. Це такі ігри та веснянки, як: “Мак”, “Жельман”, “Кострубонька”, “Кривий танець”, “Вербова дощечка”, “Подоряночка”, “А ми просто сіяли”, “Вже весна воскресла”, “Весно наша”, “Воротар”, “Заїнько”, “Ой, ленку, мій, ленку”, “Голубка”, “Царівна”, “Царенко” та ін.

Для розвитку спритності в учнів окрім українських народних ігор і забав, спрямованих на розвиток цієї якості використовувались фізичні вправи з прийняттям альтернативних рішень при дефіциті часу (естафети з додатковими завданнями, лазіння та перелізання, біг спиною вперед із поворотами, перекиди, жонглювання м'ячами і т. ін.).

Для розвитку сили ми робили акцент, окрім українських народних ігор і забав, спрямованих на розвиток цієї якості, на фізичні вправи по подоланню ваги власного тіла: підтягування, розгинання рук в упорі, присіди на одній нозі і т. ін.

Для розвитку швидкокісно-силових якостей ми використовували українські народні ігри і забави, спрямовані на її розвиток, а також такі фізичні вправи, як короткочасні стрибкові вправи, метання набивних м'ячів з різних вихідних положень і т. ін.

Силові вправи ми чергували з вправами на гнучкість (активні та пасивні рухи пружного характеру, махові рухи ногами, рухи для хребетного стовпа і т. ін.).

Для розвитку витривалості ми використовували українські народні ігри і забави, спрямовані на розвиток цієї якості, а також такі фізичні вправи, як чергування бігу та стрибків, вправи зі скалкою, біг на довгі дистанції і т. ін.

А для розвитку швидкості ми застосовували українські народні ігри і забави, спрямовані на розвиток означеної якості, а також такі фізичні вправи,

як біг на 60 та 100 метрів з ходу і зі старту, деякі спеціальні вправи спринтера, естафети з подоланням дистанції різними способами і т. ін.

Орієнтовний час безперервної роботи для старшокласників в межах 20-25 секунд ми використовували для розвитку спритності, 10-12 секунд – для розвитку швидкості, 10-15 секунд – для розвитку швидко-силових якостей, 15-20 хвилин – для розвитку витривалості, 60 секунд – для розвитку сили. Для розвитку гнучкості ми надавали старшокласникам домашні завдання: вправи зі значним об'ємом рухів, які вони виконували щодня по 25-30 хвилин.

Ефективна і повна реалізація потенціалу всієї системи навчання і виховання, які забезпечують розвиток фізичних якостей, є можливою лише на основі його постійного цілеспрямованого впровадження в навчально-виховний процес, а саме в роботі вчителя з учнями на уроках фізичної культури, використовуючи фізичні вправи, українські народні ігри і забави.

Література:

1. Аслаханов С.А. Народні рухливі ігри і фізичні вправи як засіб підвищення ефективності уроків фізичної культури // Теорія і практика фізичної культури. 1991. №12. С.43–45.
2. Башавець Н.А. Розвиток фізичних якостей старшокласників засобами українських народних ігор. Методичні рекомендації. Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2002. 65 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К.: Рад. шк., 1980. 104с.
4. Грибан Г.П. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей / Г.П. Грибан // Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 115–188.
5. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
6. Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави.– Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112с.
7. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та

українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.

8. Мамешина М.А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді : Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип.154 Т. I / гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : НУЧК, 2018. – С. 115-118.

9. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков, В. С. (2016). Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів V Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф., 20 вересня 2016 р., №5, 123–127.

10. Охріменко І.В. Виховання учнів старших класів на національно-культурних традиціях українського народу: Дис... канд. пед. наук: 13.00.01/ Полтавський держ. пед. ін-т ім. В.Г. Короленка. – Полтава, 1999. – 195 с.

11. Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. (2021). Українські народні ігри: монографія. Л.: ЛДУФК, 432 с.

12. Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Т.Т. Ротерс ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х., 2002. – 40 с.

13. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. – Чернігів, 2020. – 408 с.

6.4. Фізкультурна анімація як педагогічний інструмент соціалізації учнів у сучасному освітньому середовищі. *Олексій Качан, Олександр Устенко.*

Сучасний етап розвитку системи загальної середньої освіти характеризується підвищеною увагою до проблеми соціалізації особистості дитини в умовах динамічних соціокультурних змін. Школа дедалі більше розглядається не лише як освітній інститут передачі знань, а як важливе соціальне середовище, у якому формується система цінностей, соціальних норм і моделей поведінки учнів. У цьому контексті особливого значення набуває організація освітнього процесу, спрямованого на розвиток комунікативних умінь, навичок співпраці, відповідальності та взаємодії з іншими членами колективу. [3].

Водночас сучасні дослідження засвідчують наявність низки проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем рухової активності дітей та зниженням їхньої мотивації до занять фізичною культурою. Поширення цифрових технологій, зростання часу, проведеного у віртуальному середовищі, а також обмеження рухової діяльності у повсякденному житті призводять до поступового зниження інтересу школярів до традиційних форм фізичного виховання. [9].

Поряд із цим аналіз сучасної педагогічної практики свідчить про те, що традиційні методи організації уроків фізичної культури не завжди забезпечують достатній рівень емоційного залучення учнів та їхньої соціальної активності. Орієнтація переважно на виконання стандартних фізичних вправ часто не враховує потреби дітей у творчості, ігровій взаємодії та емоційно насиченій діяльності. [2].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук нових підходів до організації фізичного виховання, які сприятимуть одночасному розвитку рухових, емоційних і соціальних якостей школярів. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті виступає фізкультурна анімація, що розглядається як інноваційна педагогічна технологія організації рухової діяльності, заснована на поєднанні фізичних вправ із елементами сюжетно-рольових ігор,

творчих завдань та комунікативної взаємодії. Такий підхід дозволяє створити емоційно насичене освітнє середовище, у якому учні стають активними учасниками колективної діяльності, що сприяє формуванню соціальних навичок та позитивного ставлення до фізичної культури. [1].

Передусім доцільно розкрити сутність поняття фізкультурної анімації у контексті сучасної педагогіки фізичного виховання. У науковій літературі анімація розглядається як форма організації активної діяльності, що спрямована на створення емоційно насиченого середовища, стимулювання творчої активності та соціальної взаємодії учасників освітнього процесу. У сфері фізичної культури цей підхід поєднує рухову діяльність із ігровими, сюжетно-рольовими та комунікативними елементами, що забезпечує більш високий рівень залучення дітей до освітньої діяльності. [6].

У сучасному науковому дискурсі проблема сутності та змісту анімаційної діяльності розглядається у різних теоретичних і практичних площинах. Філософські засади розвитку анімаційних підходів у системі освіти висвітлюються у працях В. Андрущенка. Психолого-педагогічні аспекти анімаційної діяльності, зокрема у контексті розвитку педагогів та використання педагогічних форм анімації, досліджує В. Дубровіна. Соціально-педагогічний зміст анімації та її роль у формуванні соціальної активності особистості розкривається у роботах Д. Конончука. Питання організації дозвілєвої діяльності та особливостей застосування анімаційних форм у виховному середовищі аналізує С. Колесник. Окремий напрям наукових досліджень пов'язаний зі спортивною та туристичною анімацією, що відображено у працях А. Віндюка. Значну увагу використанню анімаційної діяльності як форми позашкільної гурткової роботи у підготовці майбутніх учителів фізичної культури приділяє В. Наумчук. У працях зарубіжних дослідників анімація також розглядається як різновид спортивної та рекреаційної діяльності, зокрема у дослідженнях D. Zheleva-Terzieva, W. Rompl та інших учених. [4,5,7,8,10].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та педагогічного осмислення можливостей фізкультурної анімації як ефективного інструменту соціалізації учнів у сучасному освітньому середовищі, що поєднує рухову активність, емоційне залучення та соціальну взаємодію школярів у процесі фізичного виховання.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз педагогічного потенціалу фізкультурної анімації як інструменту соціалізації учнів у сучасному освітньому середовищі.

Сучасні наукові дослідження свідчать, що термін «спортивна анімація» найчастіше розглядається як розважальна програма готельного відпочинку або костюмоване шоу для дітей та дорослих за участю організатора – «аніматора». Як комплекс активізуючих програм, вона формується на основі рухливих та спортивних ігор і виступає як вид соціально-культурної діяльності, що охоплює організацію різноманітних подій, таких як рекламні заходи, презентації, розважальні та дозвілєві активності на корпоративному або дитячому рівнях. [4].

Тож узагальнюючи, можна звернутися до наукового дослідження Голенкової Анни, яка визначає чотири основні види спортивної анімації: рухливі ігри, рекреаційні спортивні ігри, спортивно-масові заходи та фізкультурно-оздоровчі заходи. Ми ж говоримо про термін «Фізкультурна анімація», яка застосовується безпосередньо на уроках фізичної культури і є однією з її ефективних форм, що базуються на використанні сюжетно-рольових елементів і тематичних сценаріїв а також в позаурочній діяльності. У таких заняттях фізичні вправи інтегруються у певну історію або сюжет, що дозволяє створити емоційно насичений освітній простір. [10]. Фізкультурна анімація – це інноваційна педагогічна технологія організації рухової діяльності учнів, що ґрунтується на інтеграції фізичних вправ, сюжетно-рольових ігор, ігрових механік та колективної комунікативної взаємодії й спрямована на підвищення мотивації до рухової активності, розвиток

соціальних компетентностей і емоційного залучення школярів у процесі фізичного виховання. [2].

Важливим елементом фізкультурної анімації є сюжетно-рольові уроки, у межах яких рухова діяльність організовується через певну історію або тематичний сценарій. Такі заняття передбачають занурення учнів у умовну ігрову ситуацію, де вони виконують різні соціальні ролі та взаємодіють у межах спільної сюжетної лінії. Прикладами можуть бути тематичні уроки «Індіанці», «Пірати», «Ковбої», «Козаки», «Піжамна вечірка», «Гаррі Поттер і філософський камінь», у яких фізичні вправи інтегруються у послідовність пригодницьких або ігрових завдань.

Особливе місце серед форм фізкультурної анімації посідають парні, командні та групові вправи, а також різноманітні тимбілдингові завдання, що передбачають активну взаємодію між учнями. Важливу роль у їх реалізації відіграє використання сучасного інвентарю та обладнання, зокрема ігрових парашутів, комет, м'яких сніжок, а також саморобних засобів, які урізноманітнюють рухову діяльність та створюють додаткові можливості для організації колективної гри.

Окрему групу форм фізкультурної анімації становлять підходи едьютейменту та гейміфікації, які інтегрують освітні завдання з елементами ігрової діяльності, змагання та творчої взаємодії. У межах таких занять рухова активність організовується у вигляді послідовності завдань, об'єднаних спільною тематикою, сюжетною логікою або певним сценарієм. Наприклад, учні можуть виконувати вправи у форматі спортивних місій, пригодницьких випробувань або сюжетних командних ігор, де кожне завдання набуває символічного значення та виступає частиною загальної історії заняття.

Важливе місце у структурі фізкультурної анімації посідають тренінгові та інтерактивні вправи, а також рухові завдання, спрямовані на підтримку та покращення ментального здоров'я учнів. У сучасних умовах соціальних викликів, пов'язаних із високим рівнем стресу, інформаційним навантаженням та тривалими суспільними трансформаціями, особливої актуальності

набувають педагогічні практики, що поєднують фізичну активність із психологічною підтримкою та розвитком емоційної стійкості школярів.

У цьому контексті особливої уваги заслуговують вправи, що поєднують рухову активність із ритмічними та музично-руховими елементами, зокрема тілесна перкусія та використання різноманітних перкусійних інструментів. Такі форми діяльності ґрунтуються на виконанні ритмічних рухів за допомогою плескання, притупування, клацання пальцями або ударів по різних частинах тіла, а також на застосуванні простих музичних інструментів, що створюють ритмічний супровід рухової діяльності.

У цьому контексті особливого значення набуває інтеграція елементів сучасних педагогічних концепцій, спрямованих на підвищення зацікавленості учнів до занять фізичною культурою. Одним із таких підходів є концепція «Цікава фізкультура», що передбачає використання тематичних уроків, сюжетних занять та інтерактивних рухових завдань у процесі фізичного виховання. Подібні форми організації занять дозволяють створити освітнє середовище, у якому учні виступають активними учасниками спільної діяльності, взаємодіють у командах, виконують рольові завдання та спільно долають рухові випробування. Такий підхід сприяє не лише підвищенню рухової активності школярів, а й розвитку їхніх соціальних навичок, формуванню почуття колективізму та взаємної підтримки. [2,3].

Науково-практичну апробацію моделі фізкультурної анімації було здійснено в межах національного проєкту «Цікава фізкультура 2.0 Перезавантаження», який виступив експериментальною платформою для тестування командної та сюжетно-рольової взаємодії в освітньому середовищі. Проєкт реалізовувався упродовж січня 2025 року – травня 2025 року та був спрямований на інтеграцію й адаптацію дітей внутрішньо переміщених осіб і дітей з особливими освітніми потребами до місцевих громад засобами фізичного виховання і спорту на основі концепції «Спорт заради розвитку».

У межах проєкту здійснювалася демонстрація та практичне впровадження інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури. Використовувався модифікаційний інвентар (понад 200 одиниць), тілесна перкусія та перкусійні інструменти (понад 150), тренінгові та інтерактивні вправи (понад 200 активностей), а також оздоровчі та ігрові технології, що враховували різний рівень підтримки учнів. Такий комплексний підхід забезпечував формування командної взаємодії, розвиток комунікації, емпатії та відповідального ставлення до власного здоров'я.

У межах експериментального дослідження було проведено аналіз результатів впровадження моделі фізкультурної анімації в урочну та позаурочну систему фізичного виховання з учнями 4-х класів Жмеринського ліцею №3 Вінницької області. До дослідження було залучено два класи: 4-А клас виступав експериментальною групою, у якій застосовувалася модель фізкультурної анімації, а 4-Б клас був контрольною групою, де заняття проводилися за традиційною методикою фізичного виховання. Кількість учнів у кожній групі становила 25 осіб.

З метою оцінки ефективності впровадженої моделі фізкультурної анімації було проведено анкетування учасників. Результати опитування засвідчили високий рівень результативності запропонованої методики. Статистичний аналіз отриманих відповідей дозволив визначити низку закономірностей.

Перший блок результатів стосувався психоемоційного ефекту занять та їх впливу на ментальне здоров'я учнів. Абсолютна більшість респондентів (91,7%) відзначила покращення психоемоційного стану після занять, оцінивши власне самопочуття на найвищий рівень. Отримані дані підтверджують припущення про те, що використання елементів фізкультурної анімації сприяє створенню позитивного емоційного середовища на уроках фізичної культури та виконує важливу рекреаційну й психоемоційну функцію, що набуває особливого значення в умовах сучасних соціальних викликів та воєнного стану.

Другий блок результатів стосувався соціалізаційного аспекту дослідження. Аналіз відповідей показав, що 83,3% учнів відзначили покращення навичок міжособистісної комунікації та командної взаємодії. Учасники дослідження підкреслювали, що використання ігрових механік і командних завдань допомогло їм краще взаємодіяти з однокласниками, ефективніше розподіляти ролі в команді та досягати спільних результатів. Отримані результати підтверджують можливість використання фізкультурної анімації як ефективного педагогічного інструменту соціалізації учнів.

Третій блок дослідження був спрямований на оцінку ефективності використаних інноваційних засобів та методів організації занять. Найвищий рівень зацікавленості учнів (88,9%) було зафіксовано щодо сюжетно-рольових ігор та уроків, що свідчить про високу результативність наративного підходу в організації рухової діяльності школярів. Вправи з використанням тілесної перкусії та ритмічних рухових елементів отримали середній показник задоволеності 4,8 бала за п'ятибальною шкалою, що підтверджує ефективність інтеграції музично-рухових компонентів для координації та синхронізації дій у групі. Окрему увагу було приділено технологічному компоненту занять. Використання VR-технологій та цифрових платформ отримало середню оцінку 4,7 бала, що свідчить про позитивне сприйняття сучасними учнями цифрових інструментів у структурі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливим показником ефективності запропонованої моделі став порівняльний аналіз рівня мотивації до занять фізичною культурою. За результатами анкетування 92% респондентів зазначили, що заняття, організовані за принципами фізкультурної анімації, є більш цікавими порівняно з традиційними уроками фізичної культури. Зокрема, 77,8% учнів оцінили їх як «значно цікавіші», а 22,2% — як «цікавіші». Отримані результати свідчать про суттєве підвищення мотивації школярів до рухової активності завдяки переходу від традиційної виконавчої моделі уроку до інтерактивного анімаційно-ігрового формату організації занять.

Таким чином, проєкт «Цікава фізкультура 2.0 Перезавантаження» виступив практичним механізмом упровадження фізкультурної анімації як організаційно-педагогічної умови моделі, підтвердив її ефективність у формуванні командної взаємодії, розвитку соціальних ролей, відповідальності та комунікативної культури учнів. Реалізація проєкту продемонструвала можливість системного поєднання фізкультурно-оздоровчої діяльності з соціально-виховними завданнями, що забезпечує комплексний вплив на процес соціалізації школярів.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що фізкультурна анімація може розглядатися як інноваційна педагогічна технологія організації рухової діяльності учнів, яка поєднує фізичні вправи з ігровими, сюжетно-рольовими та інтерактивними формами взаємодії у процесі фізичного виховання. Визначено, що використання анімаційних форм організації занять фізичною культурою сприяє розвитку соціальних компетентностей школярів, зокрема навичок комунікації, співпраці, взаємодопомоги та відповідальності у колективній діяльності. Обґрунтовано, що інтеграція сюжетних занять, командних ігор, фізкультурних квестів, елементів гейміфікації та тренінгових вправ підвищує мотивацію учнів до рухової активності, створює позитивний емоційний клімат на уроках фізичної культури та активізує їхню участь у спільній діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні педагогічних моделей впровадження фізкультурної анімації у систему шкільного фізичного виховання та проведенні експериментальних досліджень, спрямованих на вивчення її впливу на рівень соціалізації учнів, мотивацію до рухової активності та формування соціальних компетентностей.

Література:

1. Жданович Ю. М. Педагогічна анімація як засіб соціально-педагогічної підтримки дітей вимушених переселенців. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2016. № 1. С. 119–123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzspp_2016_1_23

2. Качан О., Отравенко О. Проектна діяльність у фізичному вихованні: реалізація концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості. Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2025. № 2. С. 37–48.

3. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель розвитку фізичного виховання в Україні: навчально-методичний посібник. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 230 с.

4. Колесник С. В., Рода О. Б. Використання анімаційних технологій для покращення фізичної активності учнівської молоді. Фітнес, харчування та активне довголіття: збірник тез доповідей I Міжнародної науково-практичної конференції (23 березня 2021 р.) / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. С. 25.

5. Конончук Д. Соціально-педагогічні аспекти анімаційної діяльності. Освітній простір України. 2017. № 10. С. 146–154.

6. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_10

7. Пасічняк Л. В. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 24 с.

8. Подубінська С. В. Використання анімації у гуртковій роботі майбутніх учителів фізичної культури. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (22–24 травня 2018 р.) / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. С. 52.

9. Устенко О., Пристинський В., Качан О. Дослідження впливу технологій фізкультурної анімації на підвищення мотивації дітей молодшого шкільного віку до рухової активності. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного

виховання: матеріали III Всеукраїнської наукової конференції (13–14 листопада 2025 р.) / за заг. ред. С. О. Черненка. Тернопіль–Краматорськ: ДДМА, 2025. С. 101–106.

10.Чалій Л. В. Спортивна анімаційна діяльність студента в контексті життєвої компетентності. Народна освіта. Електронне наукове фахове видання. 2019. № 3 (39).

6.5. Інноваційні засоби фізичного виховання як чинник підвищення ефективності занять фізичною культурою. *Олександр Холодний, Ганна-Марія Колесник.*

Актуальність теми. Зміст сучасних уроків фізичної культури для учнів основної школи здебільшого ґрунтується на традиційних видах спорту, які не завжди відповідають інтересам школярів і не враховують їхнього прагнення до сучасних форм оздоровчо-рухової діяльності. Серед засобів підвищення мотивації дівчат підліткового віку до занять фізичною культурою фахівці пропонують застосовувати вправи оздоровчо-кондиційного спрямування, зокрема елементи ритмічної гімнастики, аеробіки, фітнесу, йоги тощо.

Одним із ефективних інноваційних підходів до організації занять фізичною культурою для дівчат-підлітків є використання степ-аеробіки. [1; 2; 3]

Застосування степ-аеробіки є важливим засобом позитивного впливу на функціональний стан старшокласниць, оскільки такі заняття мають комплексний оздоровчий ефект. Вони сприяють зміцненню м'язів, підвищенню рухливості суглобів, еластичності зв'язок і сухожилів, а також покращують показники максимального споживання кисню та стан кардіореспіраторної системи.

Крім того, степ-аеробіка сприяє розвитку силових якостей, гнучкості, координації, витривалості, що загалом підвищує рівень фізичної підготовленості та розширює можливості рухової активності. Такі заняття позитивно впливають на організм у цілому: активізують обмін речовин, зміцнюють імунну систему, виконують профілактичну функцію щодо серцево-судинних захворювань, сприяють формуванню правильного м'язового корсету та запобігають порушенням опорно-рухового апарату.

Окрім фізичного впливу, степ-аеробіка покращує психоемоційний стан, підвищує настрій і стимулює творчу активність тих, хто займається.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні в Україні спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності учнів закладів

загальної середньої освіти, що негативно позначається на їхньому здоров'ї та фізичній підготовленості. Водночас наявні підходи до формування позитивного ставлення школярів до фізичної активності та спорту не дають очікуваних результатів, що зумовлює потребу у пошуку більш ефективних шляхів подолання цієї проблеми та впровадженні сучасних підходів.

Науковці наголошують на необхідності розробки нових науково обґрунтованих технологій і моделей фізичного виховання, які б відповідали сучасним соціальним вимогам і сприяли формуванню покоління з високим рівнем культури здорового способу життя та усвідомленого ставлення до рухової активності. [6; 9; 10]

З метою підвищення зацікавленості школярів до занять фізичною культурою дослідники рекомендують використовувати сучасні оздоровчі види рухової діяльності, зокрема аеробіку, ритмічну гімнастику, фітнес, йогу та інші. Водночас традиційна система організації уроків фізичного виховання у школах не повною мірою забезпечує досягнення головної мети — зміцнення здоров'я та підвищення фізичної працездатності учнів.

Хоча навчальні програми для основної школи передбачають модулі, пов'язані з аеробікою, на практиці уроки здебільшого орієнтовані на базові види спорту. Водночас сучасні форми фізичної активності можуть ефективно інтегруватися як у зміст уроків, так і у варіативну частину програм.

Різними науковцями запропоновано низку авторських програм, що передбачають використання ритмічної гімнастики, аеробіки та інших оздоровчих засобів у навчальному процесі. Вони включають різноманітні комплекси вправ, методичні рекомендації щодо їх виконання, дозування фізичного навантаження, музичний супровід та поурочне планування. Такі програми часто поєднують елементи танцювальних вправ, стретчингу, дихальної гімнастики, йоги, лікувальної гімнастики та коригуючих вправ, що сприяє всебічному розвитку учнів. [5; 8]

Окремі методики передбачають диференційований підхід до навчання з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та

індивідуальних особливостей учнів. Це дозволяє більш ефективно організовувати навчальний процес і підвищувати його результативність. [2; 3]

Разом із тим аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість спеціалізованих програм оздоровчої аеробіки для дівчат середнього шкільного віку, зокрема 13–14 років. Існуючі програми здебільшого мають загальний характер, не завжди спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи та окремих координаційних здібностей, а також не систематизовані за напрямками впливу. Це вказує на необхідність подальшого вдосконалення змісту фізичного виховання та розробки більш ефективних програм. [4]

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи викладене, зростає потреба у створенні та науковому обґрунтуванні програм, спрямованих на розвиток базових координаційних здібностей за допомогою засобів оздоровчої аеробіки, які можуть ефективно використовуватися як на уроках фізичної культури, так і в позаурочній діяльності. Використання аеробіки є доцільним, зважаючи на її популярність не лише серед жінок, а й серед молоді, що зумовлено активною популяризацією через засоби масової інформації.

Аналіз сучасних підходів до фізичного виховання також засвідчує значний інтерес до концепції фітнесу, яка широко висвітлюється у працях зарубіжних дослідників. Фітнес розглядається як складова якісного способу життя, що охоплює фізичні, соціальні, інтелектуальні та духовні аспекти розвитку особистості. У зв'язку з цим останнім часом з'являється дедалі більше нових видів рухової активності для дівчат, які раніше не входили до навчальних програм, зокрема аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, функціональний тренінг тощо.

Поява цих видів діяльності значною мірою пов'язана зі змінами способу життя, зокрема орієнтацією на отримання задоволення від дозвілля та самореалізації. Багато зарубіжних дослідників підкреслюють, що учасники рухової активності не завжди ставлять перед собою спортивні цілі, а прагнуть покращити самопочуття, зовнішній вигляд, здоров'я та отримати можливість

спілкування.

Отже, одним із пріоритетних завдань сучасного суспільства є підвищення ефективності фізичного виховання та формування у молоді стійкої мотивації до рухової активності. Дослідження свідчать, що фітнес-програми, зокрема степ-аеробіка, велотренування чи функціональні тренінги, сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку витривалості, сили та гнучкості, які є ключовими показниками фізичного стану людини.

Серед сучасних засобів особливо ефективною є степ-аеробіка, яка відзначається різноманітністю, новизною та поєднанням фізичних вправ із музичним супроводом, що підвищує інтерес учнів до занять. Саме тому вправи під музику набули значної популярності серед молоді різного віку та активно використовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності. [4; 7]

Степ-аеробіка приваблює своєю чіткою структурою занять, різноманітністю вправ, оригінальністю та емоційною насиченістю. Вона вирізняється естетикою рухів, доступністю для різних вікових груп і вираженим позитивним впливом на фізичний стан організму.

Цей вид рухової активності гармонійно поєднує фізичний і духовний розвиток, сприяючи цілісному формуванню особистості та розвитку відчуття ритму. Ритмічність розглядається як здатність учнів сприймати й відтворювати ритм відповідно до завдань фізичного виховання, і саме під час занять степ-аеробікою вона формується особливо ефективно.

У процесі виконання вправ важливу роль відіграє взаємозв'язок інтелектуальних і фізичних можливостей дитини, а також орієнтація в просторі. Такі заняття сприяють гармонійному розвитку учнів, допомагають формувати їх як цілісну особистість.

Виконання рухів під музичний супровід сприяє розкриттю індивідуальності школярів, розвитку їх творчих здібностей і позитивно впливає на емоційний стан. Крім того, заняття степ-аеробікою є ефективним засобом зниження нервового напруження, подолання стресу та покращення

загального самопочуття.

Формування ритмічності рухів базується на розвитку відчуття часу, простору та точності м'язових зусиль. Це проявляється у здатності учнів правильно визначати часові інтервали, регулювати тривалість і темп виконання вправ, дотримуватися послідовності рухів та адаптувати їх до емоційного стану.

Розвиток просторового орієнтування допомагає школярам краще координувати свої дії, обирати оптимальні напрямки руху, змінювати їх відповідно до музики, правильно підбирати вихідні положення та ефективно оцінювати умови виконання вправ. Навіть незначне вдосконалення цих умінь позитивно впливає на безпеку, здоров'я та повсякденну діяльність учнів.

Добре розвинені м'язові відчуття дають змогу учням свідомо керувати роботою м'язів відповідно до поставлених рухових завдань: правильно поєднувати напруження і розслаблення, визначати необхідну силу зусиль, економно їх використовувати та точно дозувати навантаження.

Під час занять степ-аеробікою важливим є не лише фізичний, а й духовний розвиток школярів. У процесі рухової діяльності формуються індивідуальні цінності, особистісні потреби, розвивається творче мислення. Орієнтація на духовне здоров'я сприяє усвідомленню здоров'я як важливої життєвої цінності та формує мотивацію до здорового способу життя, зокрема через використання засобів степ-аеробіки.

Вправи степ-аеробіки виконуються переважно у середньому та високому темпі й базуються на аеробному (кисневому) механізмі енергозабезпечення. Ефективність занять значною мірою залежить від контролю інтенсивності навантаження, зокрема за показниками частоти серцевих скорочень.

Різноманіття програм зумовило потребу їх наукового обґрунтування та створення безпечних умов проведення занять. Особлива увага приділяється профілактиці травм опорно-рухового апарату. Наприклад, інтенсивні вправи з великою кількістю стрибків і бігу можуть негативно впливати на хребет і

суглоби, тому доцільніше застосовувати низькоударні вправи, де одна нога постійно контактує з опорою. При цьому інтенсивність підвищують за рахунок більшої амплітуди рухів, зміни напрямків, поворотів і додаткових рухів руками, що залучає більше м'язових груп і підвищує енерговитрати.

Організм людини функціонує найефективніше за умов узгодженої роботи всіх систем. Однобічне навантаження може призвести до порушень, тому заняття степ-аеробікою мають бути спрямовані на гармонійний розвиток усіх фізичних якостей і систем організму.

Оздоровчий ефект досягається завдяки використанню переважно загальнорозвивальних вправ. При включенні спеціалізованих рухів важливо забезпечити їх різнобічний вплив, враховуючи рівень підготовленості учнів.

Під час занять домінують аеробні навантаження, що особливо актуально в умовах сучасного малорухливого способу життя та підвищеного рівня стресу серед школярів. Саме такі вправи сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню витривалості й загального функціонального стану організму. Дослідження підтверджують, що аеробні програми є ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань і покращення здоров'я в цілому.

Оздоровчі заняття степ-аеробікою всебічно впливають на організм людини: сприяють зміцненню м'язів, підвищують рухливість суглобів, покращують еластичність зв'язок і сухожиль. Вони позитивно впливають на розвиток кардіореспіраторної витривалості, збільшують максимальне споживання кисню, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи. Крім того, такі заняття сприяють розвитку основних рухових якостей, підвищують загальну та силову витривалість, удосконалюють рівень фізичної підготовленості та розширюють руховий досвід.

Оздоровчий ефект степ-аеробіки проявляється у загальному позитивному впливі на організм: активізується обмін речовин, зміцнюється імунна система, знижується ризик розвитку серцево-судинних захворювань, коригується м'язовий корсет і попереджаються порушення опорно-рухового

апарату. Також такі заняття сприяють покращенню психоемоційного стану, допомагають запобігати стресу й депресії та стимулюють розвиток творчих здібностей.

Для організації занять степ-аеробікою використовують різні методи: безперервний (поточний) і серійно-безперервний (з короткими паузами між вправами). Крім того, застосовуються спеціальні підходи, зокрема інтервальний метод і кругове тренування, що передбачає чергування комплексів вправ, спрямованих на розвиток сили та силової витривалості різних груп м'язів, із вправами для підвищення кардіореспіраторної витривалості. Це забезпечує комплексний вплив на всі системи організму. [2; 3]

Серед ключових складових оздоровчого фітнесу, які розвиваються під час занять степ-аеробікою, важливе місце займають сила, силова витривалість і гнучкість. Силові навантаження сприяють корекції фігури та підвищують здатність людини виконувати повсякденні фізичні дії. Рівень прояву сили й витривалості значною мірою залежить від еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль, а також від рухливості суглобів, тобто розвитку гнучкості.

Важливою складовою тренувального процесу є стретчинг — система вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Такі вправи виконують підготовчу, основну та відновлювальну функції. Засоби стретчингу рекомендовані не лише дітям і підліткам, а й дорослим, оскільки мають виражений оздоровчий і профілактичний ефект.

Під час занять стретчингом задіюється природна здатність м'язів до чергування напруження і розслаблення. Важливою умовою ефективності є зосередженість, яка досягається через концентрацію уваги, правильне поєднання дихання та рухів. Це сприяє гармонізації роботи всіх систем організму, а також підвищенню як фізичної, так і розумової працездатності. Крім того, стретчинг позитивно впливає на функціонування серцево-судинної та дихальної систем, що пов'язано з оптимізацією діяльності головного мозку.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що при організації занять для

дівчат доцільно враховувати такі положення:

- учениці охоче залучаються до рухової діяльності, яка передбачає розвиток гнучкості, рівноваги та відчуття ритму і відповідає їх віковим та фізіологічним особливостям;
- вправи, що потребують значних силових зусиль, а також пов'язані з підніманням ваги чи різкими навантаженнями, можуть негативно впливати на організм;
- важливу роль відіграють динамічні вправи, які активізують рухові центри головного мозку;
- обов'язковим є врахування характеру та обсягу навантаження відповідно до вікових і фізіологічних особливостей школярів;
- доцільно використовувати різноманітні форми і засоби, що створюють позитивний емоційний настрій під час занять.

Заняття степ-аеробікою мають низку особливостей, які підвищують їх привабливість: різноманітність форм проведення, комплексний характер навантаження, можливість адаптації до рівня підготовленості учнів, виражений оздоровчий ефект, а також сприятлива емоційна атмосфера. Важливими є також доступність таких занять і можливість варіювати їх зміст залежно від інтересів і фізичних можливостей школярів. [2; 3]

Основу степ-аеробіки становлять різні види рухів: базові аеробні кроки, біг, стрибки, а також вправи для розвитку сили, витривалості й гнучкості, що виконуються з різних вихідних положень. Встановлено, що такі засоби є ефективними та привабливими для дівчат, оскільки сприяють корекції фігури, розвитку фізичних якостей, покращенню рухливості суглобів і координації.

Завдяки динамічності, танцювальному характеру, емоційній насиченості та естетичності рухів ці заняття сприяють розвитку пластичності, що відповідає потребам жіночого організму. Це проявляється у покращенні самопочуття, зниженні рівня захворюваності, підвищенні функціональних можливостей організму та формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Важливим аспектом організації занять степ-аеробікою є профілактика надлишкової маси тіла та корекція фігури. Наукові дослідження свідчать, що аеробні навантаження ефективно сприяють зменшенню жирової тканини, оскільки характеризуються значними енерговитратами та викликають позитивні біохімічні зміни в організмі людей із надмірною вагою. Водночас слід враховувати, що досягнення стійкого результату можливе лише за умови поєднання фізичної активності з раціональним харчуванням.

Незважаючи на достатньо інтенсивний характер навантаження, заняття степ-аеробікою не лише не погіршують розумову діяльність, а навпаки — позитивно впливають на неї, покращуючи функціональний стан рухової сфери, нервової системи та психоемоційного стану.

Важливу роль у проведенні занять відіграє музичний супровід, який є невід’ємною складовою тренування. Він сприяє підвищенню емоційного настрою, допомагає краще координувати рухи, робить заняття більш привабливими та мотивує учнів до активнішого виконання вправ. Позитивні емоції підсилюють оздоровчий ефект, підвищують працездатність і сприяють якісному відпочинку. Крім того, рухи, поєднані з музикою, легше запам’ятовуються, що має важливе значення у навчальному процесі.

Попри популярність степ-аеробіки, аналіз наукових джерел показує, що бракує чітко розроблених і обґрунтованих програм занять саме для школярів. Існуючі програми, здебільшого побудовані на класичній аеробіці, не повною мірою враховують особливості використання різних оздоровчих засобів у шкільній практиці. У зв’язку з цим науковці підкреслюють необхідність створення нових програм фізичного виховання, оскільки традиційні підходи вже не забезпечують достатнього рівня рухової активності учнів. Водночас упровадження інновацій потребує належного науково-методичного обґрунтування.

Висновки.

1. У результаті досліджень визначено чинники, що впливають на формування мотивації школярів до занять фізичною культурою. Серед

основних мотивів — бажання нормалізувати масу тіла, зміцнити здоров'я, знизити рівень стресу, отримати задоволення від рухової діяльності, підвищити самооцінку та налагодити спілкування.

2. Аналіз наукової літератури свідчить, що школярки виявляють значний інтерес до сучасних видів фітнесу. Серед них особливо популярною є степ-аеробіка, яка вирізняється різноманітністю вправ, широкими можливостями варіювання навантаження та використанням додаткового обладнання, зокрема степ-платформ.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Л. Н. Волгіна, Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: методичні рекомендації. Київ : КМАПО, 2000. 12 с.

2. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С. 111.

3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 41с

4. Гуськов С., Зотов А. Чому школярі повинні займатися фізичною культурою. Наука в олімпійському спорті, 2001. № 3. С. 55–61.

5. Ротерс Т. Ритмічність рухів як необхідна складова духовного здоров'я школярів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. № 1. С.42–44

6. Суворова Т.І. Система контролю фізичного стану дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання: Автореф дис...канд. наук фіз.. вих.. Т. І. Суворова. Львів, 2002. 22с.

7. Теорія та методика фізичного виховання. За ред. Круцевич Т.Ю. Київ. Олімпійська література, 2003. Т. 2. 391 с.

8. Balton A., Champion L. Champion N., Egger G., Spenser O., Stanton R.

The fitness leaders. Handbook. Forth edition. FISAF. Kandaroo Press.- 1998.- 177p.

9. Biddle S. Exercise and psychosocial health. Research Quarter for Exercise and Sport. – 1995. – S. 292-297.

10. Blair S.H. Physical Activity: An Important Contributor to Health and Function. – Dallas, 1994. – 247 p.

Розділ 7.

Цифровізація та дистанційне навчання у фізичній культурі: можливості, ризики, інновації.

7.1. Цифрові технології у практиці фізичної культури і спорту для всіх. *Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська.*

Вступ. Однією з тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу закладу освіти вважається створення дієвих умов навчання, виховання і розвитку особистості, формування ключових життєвих компетентностей завдяки застосування інформаційних технологій (ІТ), на чому зауважується у Концепції розвитку цифрових компетентностей, а також у Державній програмі Міністерства цифрової трансформації України «Цифрова освіта» [3, 9].

Не винятком є фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова діяльність учнівської молоді. Усе більшу увагу вчених і педагогів привертає цифровізація та інформатизація освіти, як закономірний процес соціально-педагогічних перетворень, що пов'язані з насиченням освітніх систем інформаційною продукцією, засобами та технологіями інформаційно-комунікаційного забезпечення. Цифровізація у фізичній культурі і спорті – це насамперед впровадження сучасних цифрових технологій, електронних систем та реєстрів для оптимізації управління, навчання та контролю за фізичною активністю. Вона включає використання фітнес-трекерів, спортивних додатків, онлайн-платформ для тренувань, створення системи «Е-спорт» для ефективної діяльності, в тому числі й у системі спорту для всіх тощо [10].

Інформаційні технології є пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти, які конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Інформаційні технології, а також дидактичні можливості сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для творчої діяльності педагогів у взаємодії зі здобувачами освіти у контексті їх соціалізації (Качан, Пристинський, 2017; 2018).

На шляху до інтеграції України в європейський освітній простір, на

нашу думку, є конструктивним досвід Європейського Союзу (Мозолев, 2024), зокрема країн Балтії, щодо цифровізації галузі освіти та фізичної культури і спорту. Наразі, у Латвії, вдало реалізуються програми цифровізації освіти щодо розвитку професійних компетенцій педагогів у використанні ІК. Так, національна програма «Спорт для всіх» активно використовує цифрові технології та платформи для вчителів фізичної культури та тренерів з метою забезпечення спортивних змагань, а також підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. В Естонії запроваджено національну цифрову стратегію у галузі освіти, а платформа e-School є однією з ключових у дистанційному навчанні та управлінні закладами освіти. Стратегія передбачає використання ІТ у фізичній культурі і спорті з метою моніторингу стану здоров'я, оцінки фізичної активності тощо, а програми для шкільного спорту активно підтримуються державними ініціативами. Впровадження цифрових технологій в освітню галузь Литви полягає у використанні мобільних додатків для спортивних тренувань, організації змагань, фітнес-технологій, мобільних додатків для підтримки фізичної активності в системі спорту для всіх тощо (Prystynskyi, Kozub, Prystynska; 2024).

Відтак, ІТ стають невід'ємною складовою професійно-педагогічної діяльності фахівця у галузі фізичної культури і спорту. Вони сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу, розвитку професійних компетентностей та адаптації до вимог цифрового суспільства. Особливої актуальності набуває проблема дослідження значущості ІТ у забезпеченні якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в умовах онлайн та дистанційного навчання, сучасних викликів.

Аналіз та узагальнення даних літературних джерел свідчить про все зростаючу увагу до використання ІТ у практиці професійної діяльності, а також професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Зокрема, йдеться про те, що ІТ сприяють інтеграції теоретичних знань та практичних умінь у реалізації завдань освітнього процесу, акцентуючи увагу та тому, що нові технології, такі як професійні спільноти у соціальних

інтернет-мережах («Фізична культура. НУШ», «Фізична культура в рідній школі», «Фізична культура онлайн», «Цікава фізкультура», «Спорт заради розвитку» тощо), штучний інтелект, доповнена і віртуальна реальність є важливими складовими у підготовці та подальшій професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту щодо подолання сучасних викликів (Качан, Пристинський, 2018).

Зауважується на значущості використання комп'ютерних програм у спортивному тренуванні та менеджменті (Yipai Jiang, Чухланцева, 2016; Качан, Пристинський, 2018); на доцільності застосування сучасних педагогічних технологій, таких як веб-квести та ігрові методи (Качан, Пристинський, 2018; Науменко, Горобчук, Козлов; 2021); на вплив комп'ютерних технологій у формуванні інформаційної культури з урахуванням компетентнісного підходу, зокрема мультимедійних технологій, технологій віртуальної реальності тощо, що сприяє розвитку критичного мислення та міжособистісної взаємодії, творчому потенціалу фахівців, адаптації їх до нових життєвих і професійних реалій (Сущенко, 2012; Сватсьєв, 2016; Качан, Пристинський, 2017); на розвиток фізичної культури молоді шляхом надання додаткової інформації про фізичний розвиток, систему індивідуальних тренувань, пошук найбільш раціональних методик збереження власного здоров'я, фізичного самовдосконалення, розвитку творчих можливостей та професійного потенціалу (Качан, Пристинський, 2018; Очеретний, 2025); на залучення молоді до активних занять фізичною культурою в умовах цифрових технологій тощо (Качан, Пристинський, 2018; Курилко, 2025).

Результати досліджень

За тематичним планом роботи науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету, протягом 2024-2025 рр. було проведене емпіричне дослідження, сутність якого полягала у визначенні пріоритетів фахівців галузі фізичної культури і спорту щодо впровадження інформаційних

і комп'ютерних технологій у практику фізичного виховання і спортивної підготовки учнівської молоді.

Дослідження ґрунтується на аналізі та узагальненні наукових та навчально-методичних публікацій, присвячених проблемі впровадження ІТ у професійну діяльність, а також професійну підготовку фахівців фізичної культури і спорту, власного викладацького та науково-педагогічного досвіду. Методологічну основу становлять принципи системного підходу, що дозволяє розглядати ІТ як інтерактивну інтегральну складову освітнього (навчально-тренувального) процесу. Застосовано методи педагогічного спостереження, порівняльного аналізу, узагальнення та систематизації наукових даних.

У дистанційному форматі опитуванням й анкетуванням були охоплені 115 осіб (серед них учителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти, тренери-викладачі та спортивні інструктори дитячо-юнацьких спортивних шкіл, осередків фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», центрів фізичної підготовки, спортивних та фітнес клубів тощо) практично всіх регіонів України, учасники професійних спільнот з фізичного виховання у соціальних інтернет-мережах (зокрема «Фізична культура. НУШ», «Фізична культура в рідній школі», «Фізична культура онлайн», «Цікава фізкультура», «Спорт заради розвитку» тощо).

У ході дослідження було встановлено, що 94,77% респондентів вважають застосування мультимедійних технологій та різних модифікацій інноваційних пристроїв у професійну діяльність учителя фізичної культури, тренера-викладача сприятиме більш ефективному забезпеченню передачі знань і доступу до різноманітної навчальної інформації; 93,24% вважають, що інтерактивні пристрої для відстежування функціонального стану організму та інтенсивності фізичного навантаження під час занять фізичною культурою, або навчально-тренувальному занятті (пульсотахометри, пульсометри, датчики руху, які синхронізовані з планшетним комп'ютером або смартфоном тощо) значно підсилюють ефективність процесу навчання і тренування; 95,11% вважають доречним використання у професійній діяльності

різноманітних гаджетів (фітнес-браслети та фітнес-трекери, «спортивні» годинники з розширеними функціональними можливостями, біометричні браслети тощо) для забезпечення оперативного контролю за ефективністю фізкультурно-спортивної діяльності; 95,04% зауважують на значущості використання динамічно керованих моделей та безконтактних сенсорних технологій у забезпеченні оперативної інформації щодо кількісних і якісних параметрів часових, просторових і просторово-часових характеристик структури техніки рухової дії; 93,45% зауважують на ефективності впровадження віртуальних 3D тренажерів, зображень графічної візуалізації, анімації тощо для більш чіткого розуміння біомеханічних принципів і механізмів взаємодії у різних ланках рухової дії; 97,33% зауважують на доцільності створення навчальних (навчально-тренувальних) сайтів, блогів, Інтернет-ресурсів тощо для створення власної електронної бази даних.

Обговорення

Аналіз, осмислення та узагальнення даних літературних джерел, результатів дослідження, а також власного практичного викладацького досвіду підтверджують важливість інтеграції ІТ у професійну підготовку та подальшу педагогічну діяльність фахівців фізичної культури і спорту. Застосування ІТ дозволяє не лише модернізувати освітній (навчально-тренувальний) процес, а й сприятиме формуванню нових підходів до навчання, орієнтованих на розвиток ключових професійних компетентностей. Натомість, впровадження ІТ потребує відповідної підготовки викладачів, оновлення освітніх програм та відповідного технічного забезпечення.

Сучасні комп'ютерні технології спроможні забезпечити формування професійних компетентностей, а також доступ до різноманітної освітньої інформації більш ефективно у взаємозв'язку з традиційними засобами і методами навчання. Адже, інтеграція звуку, зображення і тексту створює надзвичайно багате за своїми властивостями освітнє середовище. Такі інтерактивні можливості дозволяють налагодити і стимулювати зворотний зв'язок, забезпечити своєрідний діалог, а також постійну підтримку і супровід

процесу професійної підготовки та подальшої педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, тренера-викладача.

З поняттям «інформація» нерозривно пов'язане поняття «мультимедіа». Мультимедіа вважається певним символом сучасного комп'ютерного світу. Мультимедійні технології (ММТ) є популярним напрямом використання ІТ у галузі освіти, зокрема, у фізичній культурі і спорті, які забезпечують взаємодію з анімованою комп'ютерною графікою і текстом, мовою і високоякісним звуком, нерухомими і рухомими зображеннями тощо. Якщо структурувати інформацію, з якою можуть взаємодіяти ММТ, то це синтез, так би мовити, трьох «стихій»: інформація цифрового характеру (тексти, графіка, анімація тощо), аналогова інформація (мова, музика, інші звуки) та візуальне відображення (відео, фотографії, картинки, рисунки тощо).

ММТ розглядаються як чинник підвищення ефективності освітнього (навчально-тренувального) процесу в контексті створення мультимедійних педагогічних (тренувальних) програмних засобів; розв'язання проблеми доступу до нових джерел різноманітної за структурою, змістом і формою інформації. Впровадження ММТ в освітній (навчально-тренувальний) процес здатне змінити його сутність, але за умови зваженого використання комп'ютера та дотримання основних дидактичних принципів (науковості, систематичності, послідовності, наочності, активності, індивідуалізації тощо).

В умовах інтенсивного розвитку сучасних технологій кількість модифікацій інноваційних засобів постійно зростає – від планшетного комп'ютера 4.3–10 до iPod Touch 3.5 (рис. 1), що дозволяє вчителю фізичної культури бути більш мобільним у розв'язанні різних педагогічних ситуацій під час занять (скажемо, здійснювати супровід учнів при виконанні фізичних вправ з більш складною структурою рухів тощо).



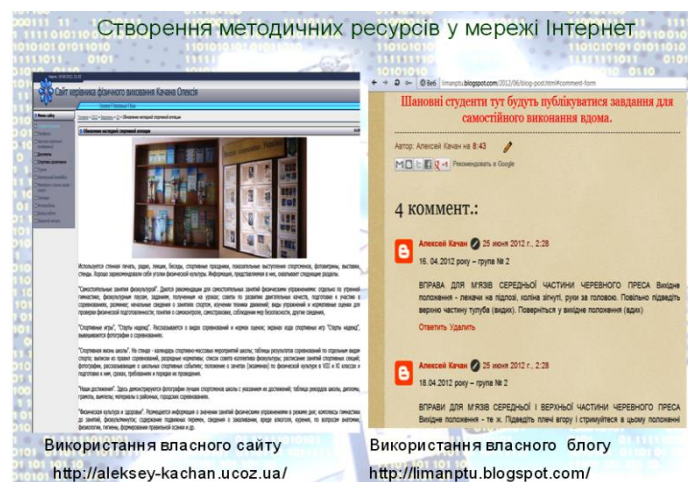
Рис. 1. Можливості використання модифікацій інноваційних пристроїв у професійній діяльності вчителя фізичної культури (Качан & Пристинський, 2018).

Для розв'язання проблеми наочності навчання завдяки використанню тримірної графіки, звуку, мультимедіа та відповідних інтерфейсів доцільно використовувати дистанційне керування за допомогою бездротового зв'язку Wi-Fi (рис. 2). Саме завдяки бездротовій передачі даних на такі пристрої, як проєктор, інтерактивна дошка, принтер, аудіосистема, радіомікрофон значно збагачується арсенал засобів навчання та можливість оперативного аналізу якості засвоєння дидактичного матеріалу.



Рис. 2. Можливості дистанційного управління завдяки бездротового зв'язку Wi-Fi (Качан & Пристинський, 2018)

Завдяки динамічності ІТ учитель фізичної культури має змогу систематизувати та узагальнювати доволі значний обсяг інформації, а потім доводити її до учнів, батьків та колег. Для цього стає в нагоді ще одна можливість Інтернету – створення методичних ресурсів у вигляді сайтів та блогів (рис. 3). Наявність власного сайту дає змогу вчителю, окрім більш ретельної підготовки до уроку, використовувати його в процесі навчання, а учням та їх батькам стежити за перебігом освітнього процесу, брати участь в обговоренні уроку, домашнього завдання тощо.



Малюнок 8 - Створення методичних ресурсів у мережі Інтернет.

Рис. 3. Можливості створення методичних ресурсів у Інтернет-мережі у вигляді сайтів та блогів (Качан & Пристинський, 2018)

З метою оперативного та більш конструктивного аналізу техніки рухової дії, представляється перспективним використовувати такі можливості планшетного комп'ютера як фото- і відеокамера, а також спеціальні програми (наприклад, AndroVid і Dartfish Express) під час навчання та корекції структури рухів (рис. 4).

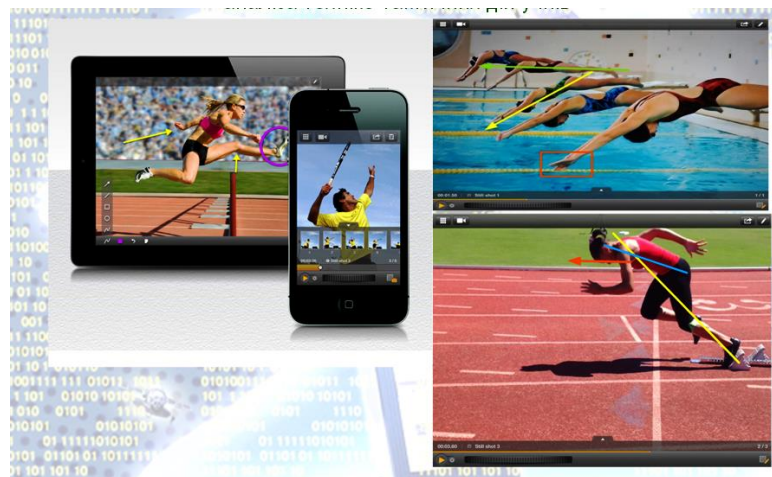


Рис. 4. Можливості використання програми AndroVid і Dartfish Express для відеоаналізу структури техніки рухових дій (Качан & Пристинський, 2018)

Учитель фізичної культури має володіти компетентностями щодо здійснювання пошукової та науково-дослідної діяльності, що спонукає його до постійного самовдосконалювання. У зв'язку з цим, в пригоді мають стати інтерактивні можливості планшетного комп'ютера, скажемо щодо можливості підключення дротових та бездротових датчиків для вимірювання фізичного стану учнів; контролю за дотриманням санітарно-гігієнічних норм у спортивній залі (наприклад, вимірювання рівня освітлення, шуму, температури, вологості повітря тощо) тощо (рис. 5).

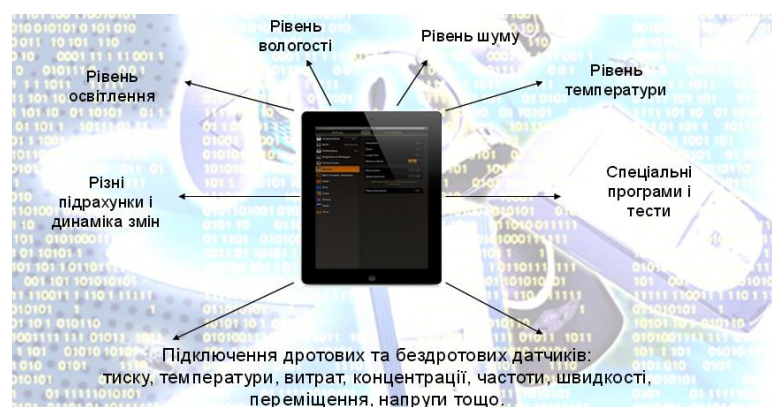


Рис. 5. Можливості використання планшетного комп'ютера в науково-дослідних цілях (Качан & Пристинський, 2018)

Перспективним є впровадження в освітній процес інтерактивних пристроїв для відстежування функціонального стану організму та інтенсивності фізичного навантаження під час занять фізичною культурою, навчально-тренувальних занять з видів спорту.

Одним із таких пристроїв є пульсотахометр. Практика фізичної культури свідчить про те, що заняття з частотою серцевих скорочень (ЧСС) понад 160 уд/хв. не дають додаткового оздоровчого ефекту, а збільшують ризик травматизму та перенапруження. У зв'язку з цим, вчителю фізичної культури необхідно вміти визначити пульсову зону на моніторі серцевого ритму для підтримання оптимального режиму інтенсивності фізичних навантажень.

Пульсотахометри «запам'ятовують» частоту серцевих скорочень із певною періодичністю, що дозволяє проаналізувати вплив конкретних фізичних вправ на організм, та, за необхідності, скоригувати інтенсивність фізичного навантаження; спланувати оптимальну інтенсивність. Пульсові режими дозволяють реалізувати диференційований підхід до кожного учня. Адже, скажемо, що деякі режими інтенсивності більш доцільні для «витрачання» жирів, інші – для «покращення» витривалості, або підвищення максимальної фізичної працездатності тощо (рис. 6).

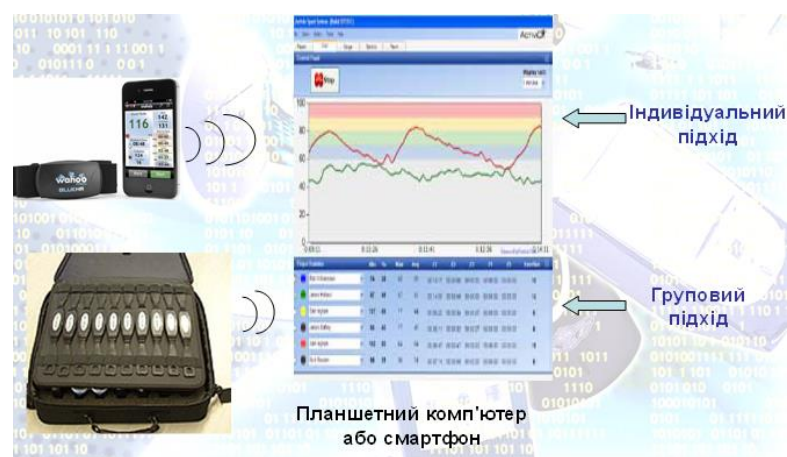


Рис. 6. Можливості використання пристроїв щодо відстеження функціонального стану організму (Качан & Пристинський, 2018)

За допомогою пульсотахометрів фіксують максимальну та середню ЧСС під час заняття. Середня ЧСС – це найбільш інформативний показник інтенсивності фізичного навантаження, що дає можливість під час виконання рухового завдання мати оперативну інформацію про відповідність обсягу та

інтенсивності фізичного навантаження, а отже здійснювати пульсометричний контроль та програмувати параметри фізичного навантаження.

Показники ЧСС (так звані ЧСС-зони) програмуються в моніторі серцевого ритму. Якщо ЧСС знаходиться позазоною (вище або нижче), то пристрій починає подавати звуковий або відеосигнал. Крім того, він «запам'ятовує» показники ЧСС кожного учня на кожному занятті, що дозволяє, за необхідності, корегувати параметри фізичного навантаження в подальшому.

Практика показує, що будь-який учень, навіть початкових класів, може доволі швидко засвоїти функції пульсотохметрів та навчитися використовувати їх для контролю і оцінки інтенсивності фізичного навантаження як на уроках фізичної культури, так і самостійно при виконанні домашнього завдання.

Для контролю рухової активності, поряд із монітором серцевого ритму, використовують датчик руху, який дозволяє оперативно оцінити моторну щільності уроку. Пристрій, за допомогою спеціального сенсора, передає інформацію про час, дистанцію, швидкість виконання, а також інформацію про кількість витрачених калорій тощо. По завершенню заняття зафіксовані параметри можуть бути передані на сайт закладу освіти. Доцільно, щоб інформація з моніторів серцевого ритму та датчиків руху контролювалися за допомогою смартфона – безпосередньо в будь-який момент уроку (навчально-тренувального заняття) і кожним учнем.

Натомість, варто зазначити, що при використанні таких пристроїв виникає певна методично-організаційна незручність, яка полягає в тому, що учитель має знаходитися у певному місці спортивної зали для запису та аналізу відеоматеріалів. Уникнути цього допомагають портативні камери з WI-FI з'єднанням, коли вчитель із будь-якого місця спортивної зали у реальному часі має можливість аналізувати техніку виконання фізичних вправ, переключатися на різні камери одним натисканням кнопки, при чому кількість камер може бути необмежена. Отриману інформацію можемо відправляти

учням та їх батькам електронною поштою, що зумовлює активізацію навчальної діяльності, стимулює мотивацію, якість і результативність занять у контексті контролю за інтенсивністю фізичного навантаження (рис. 7).



Рис. 7. Можливості використання портативних відеокамер із WI-FI-з'єднанням (Качан & Пристинський, 2018)

Неухильне зростання рівня спортивних досягнень викликає необхідність пошуку нових, більш ефективних шляхів спортивної підготовки, вимагає ще більш пильної уваги до оптимізації процесів навчання і тренування учнів, а також юних спортсменів за допомогою тренажерних пристроїв, які дозволяють одночасно розвивати фізичні якості та вдосконалювати технічну підготовленість.

Сучасна теорія і практика спортивного тренування висувають завдання щодо впровадження технічних засобів навчання – вимірювальної та діагностичної апаратури, навчальних і тренажерних пристроїв з програмним забезпеченням, використанням мікропроцесорів і зворотного зв'язку, тренажерів для формування рухової дії з переміщенням ланок тіла тощо.

Наявні тренажери та пристрої, що використовуються у навчанні рухам у різних видах спорту, призначені для забезпечення безпеки виконання вправ, отримання оперативної та поточної інформації про різні характеристики структури рухів, зміни зовнішніх умов виконання вправи з метою компенсації моторної недостатності (скажемо обмеження негативного впливу сили

тяжіння, опору зовнішнього середовища, для зміни пружних та інерційних властивостей спортивного обладнання тощо). Подібні технічні засоби дають позитивні результати, але можливість появи рухових помилок не виключають.

Оскільки будь-яка вправа складається з набору елементарних суглобових рухів, можна визнати, що пристрої подібної дії мають здійснювати відповідне «управління» і забезпечувати виконання вправи із запланованими (передбачуваними) показниками.

Реалізація цих завдань, на нашу думку, полягає у використанні динамічне керованих моделей. Даний термін поєднує тривимірну комп'ютерну анімацію фігури людини, якою можна керувати в динаміці.

Програмне забезпечення динамічно керованої моделі спортивного руху дозволяє розробляти конкретні комплекси вправ, а також зберігати їх для подальшого використання, що дозволяє методично вірно поєднувати послідовність елементів техніки фізичної вправи, враховувати індивідуальні й типологічні особливості, рівень підготовленості, мотивацію тощо.

Використання моделі дає можливість на зображенні уповільнити темп виконання технічного елементу, зробити паузу, переглянути кожен рух з оглядом на 360 градусів. Після запису та перегляду виконання технічних елементів, а також їх комбінацій, маємо оперативну інформацію щодо рухових помилок та можливих шляхів їх усунення.

Такі можливості технології також дозволяють брати участь у різноманітних онлайн змаганнях та турнірах з обраного спортивного напрямку. Для створення власної програми виступу учасники обирають елементи, знімають виконання на відео та викладають на сайт. Такі змагання стають усе більш популярними та мотивують до подальших занять з улюбленого виду спорту (рис. 8, 9, 10).

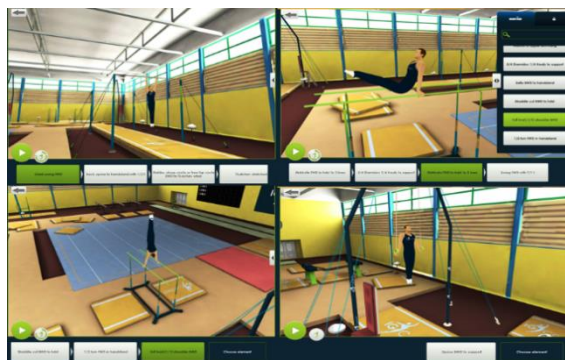


Рис. 8. Можливості використання динамічно керованих моделей у заняттях з гімнастики (Качан & Пристинський, 2018)



Рис. 9. Можливості використання динамічно керованих моделей у заняттях зі сноубордингу (Качан & Пристинський, 2018)



Рис. 10. Можливості використання динамічно керованих моделей у заняттях зі стрибків у воду (Качан & Пристинський, 2018)

Видається перспективним подальший розвитку динамічно керованих моделей при навчанні та вдосконаленні техніки спортивних рухів у ігровій формі завдяки під'єднання до них безконтактних сенсорних систем (рис. 11).



Рис. 11. Можливості поєднання динамічно керованих моделей та безконтактних сенсорних систем при організації навчально-тренувальної і фізкультурно-спортивної діяльності (Качан & Пристинський, 2018)

Безконтактна сенсорна система дозволяє користувачеві «взаємодіяти» з нею завдяки певним вербальним командам, певним положенням та позам тіла тощо. Безконтактна сенсорна система складається з двох сенсорів глибини, кольорової відеокамери та мікрофонної решітки. Програмне забезпечення здійснює тривимірне розпізнавання структури рухів тіла, міміки обличчя, тембру голосу тощо. Мікрофонна решітка дозволяє «виробляти» локалізацію джерела звуку і зменшення шумів, що дає можливість спілкуватися без навушників і мікрофону. Датчик глибини складається з інфрачервоного проєктора, об'єднаного з монохромною матрицею, що дозволяє отримувати тривимірне зображення при будь-якому природному освітленні.

Моделі записуються спеціальним обладнанням з об'єктів, що реально рухаються, і переносяться на їх імітацію в комп'ютері. Поширений приклад такої технології – це Motion capture («захоплення рухів»), коли користувач у спеціальному костюмі з датчиками здійснює рухи, які фіксуються камерами та аналізуються програмним забезпеченням. Підсумкові дані про структуру рухів «адаптуються» до тривимірної системи віртуальних персонажів, чим домагаються високого рівня достовірності руху.

Така модель «перебуває» у віртуальній спортивній залі, «надає» завдання і, через камеру, стежить за виконавцем, «виражає емоції», «спілкується» тощо. Оцінюючи результати та враховуючи параметри

функціональних систем організму, програма здатна «розробити» індивідуальну програму тренувань, «прорахувати» інтенсивність фізичного навантаження (кількість нахилів, «віджимань», підняття ніг тощо), а також «розрахувати» диференційований (індивідуальний) показник фізкультурно-спортивних досягнень. Модель з «професійною» точністю здатна оцінювати будь-який рух, і після кожного виконання «переглядає» подальший підхід до тренування. Своїми «досягненнями» можна поділитися з друзями в соціальних мережах, порівняти власні досягнення з успіхами інших, що мотивує бажання перевершити попередні досягнення (досягнення іншого учасника). Спільні тренування теж передбачені, і навіть, перебуваючи на різних континентах, можна позмагатися з будь-якою особою завдяки можливостям Інтернету.

Безумовною перевагою технології є онлайн-турніри. Світова глобалізація та активне впровадження Інтернет-технологій в організацію і проведення онлайн-змагань дозволять при оцінці будь-якого спортивного заходу враховувати думку кожного, хто не байдужий до спорту і прагне брати в ньому найактивнішу участь. Інтернет-технології дають свободу спілкування та думки всім любителям спорту, ведуть до соціальної рівності (рис. 12).

Аналізуючи можливості моделі, маємо виокремити наступні її особливості:

- індивідуальні програми;
- функціональний екран рухів;
- динамічний план вправ вибудовується навколо цілей, встановлених користувачем, і змінюється відповідно завдань тренування;
- «інтерактивний» тренер вносить корективи в тренування;
- приєднання до спортивних онлайн співтовариств;
- збір у команди або приєднання до вже створених;
- багатокористувацькі онлайн-вправи через відеочат;
- стрічка соціальних новин;
- розвинуті тренувальні сесії.

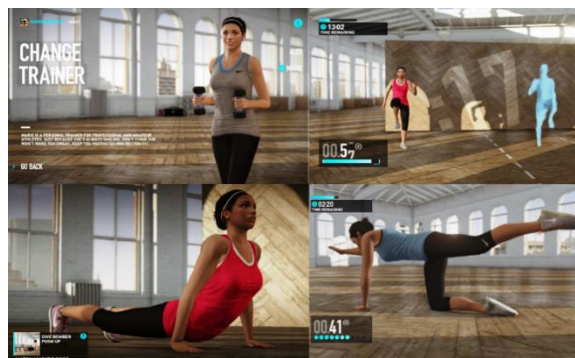


Рис. 12. Інтерактивні можливості технології динамічно керованих моделей у забезпеченні самовдосконалення та проведення онлайн-турнірів (Качан & Пристинський, 2018)

Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання має за мету, насамперед, надати кожному вчителю більш широкі можливості для оновлення і вдосконалення своєї професійної діяльності.

Упровадження ІТ у практику фізичної культури і спорту забезпечуватиме перехід освіти на новий, більш якісний рівень; позитивно впливатиме на визначення мети, змісту, методів, організаційних форм, засобів навчання. Це дозволить більш ефективно розв'язувати актуальні завдання спортивної педагогіки щодо забезпечення розвитку творчого потенціалу, аналітичного мислення, самостійності педагогів та учнів. Для оновлення технічного арсеналу засобів навчання варто оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на інформатизацію, комп'ютеризацію та оновлення матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, надання вільного доступу до мережі Інтернет. Вважаємо, що такий підхід є дієвим складником ефективного освітнього менеджменту.

Висновки

Аналіз, осмислення та узагальнення даних літературних джерел, результатів проведеного дослідження, а також власного науково-педагогічного досвіду дає підстави зауважити, що впровадження ІТ у практику професійно-педагогічної діяльності, а також професійну підготовку фахівців фізичної культури і спорту сприятиме:

- підвищенню ефективності освітнього (навчально-тренувального) процесу завдяки використанню електронних ресурсів, мультимедійних засобів та інтерактивних платформ;
- розвитку професійно актуальних компетентностей, зокрема інформаційної, комунікативної, аналітичної, спеціальної рухової тощо;
- забезпеченню індивідуальної траєкторії навчання та адаптації до потреб здобувачів вищої освіти з різним рівнем потенційних педагогічних здібностей, які обумовлені особливостями спортивної спеціалізації;
- формуванню критичного мислення та міжособистісної взаємодії в освітній та навчально-тренувальній діяльності.

Таким чином, інформаційні технології є потужним інструментом у забезпеченні професійно-педагогічної діяльності фахівців фізичної культури і спорту, а їх використання сприятиме підвищенню якості освіти, розвитку професійних компетентностей, адаптації до сучасних вимог і викликів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі, на нашу думку, мають полягати у розробці рекомендацій щодо використання конкретних ІТ, а також моніторингу оцінки їх впливу на результати професійної діяльності фахівця у галузі фізичної культури і спорту.

Література:

1. Качан, О. А., & Пристинський, В. М. (2017). *Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді*. Вид-во Б. І. Маторіна.
2. Качан, О. А., & Пристинський, В. М. (2018). *Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків*. Вид-во Б. А. Маторіна.
3. Концепція розвитку цифрових компетентностей до 2025 року. Міністерство цифрової трансформації України. <https://thedigital.gov.ua>
4. Курилко, М. Ф. (2025). Шляхи залучення молоді до активних занять фізичною культурою в умовах цифрових технологій. *Вища освіта за новими стандартами: виклики у контексті діджиталізації та інтеграції в*

міжнародний освітній простір. 2025. 59-61

5. Мозолев, О. М. (2024). Європейський досвід упровадження технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*. (2), 70-74.

6. Науменко, Н. В., Горобчук, О. А., & Козлов, А. В. (2021). Використання сучасних педагогічних технологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту. *Освітній дискурс*, (31(2–3)), 30-38.
<http://DSpace HNPU>

7. Очеретний, В. О. (2025). Інформаційно-комунікативні технології в освітньому процесі фізичного виховання молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму*. (1), 55-57

8. Хмара, М. А., & Мозолев, О. М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*. (156), 608-612.

9. Цифрова освіта. *Державна програма Міністерства цифрової трансформації України*. <https://osvita.diia.gov.ua>

10. Цифровізація: переваги та шляхи подолання викликів (2021). *Центр Разумкова*. <https://razumkov.org.ua/statti/tsyfrovizatsiia-perevagy-ta-shliakhy-podolannia-vyklykiv>

11. Prystynskyi, V., Kozub, M., & Prystynska, T (2024). Information and communication technologies in physical culture and health and sports and mass work in educational institutions. *Physical culture and sports as a modern priority*". 115-119.
<https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-30>
<http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/509>

7.2. Застосування новітніх інформаційних технологій на уроках фізичної культури. *Олександр Холодний, Олександр Коваленко.*

Актуальність теми. В умовах реформування освіти особливої актуальності набуває впровадження сучасних інформаційних технологій у навчальний процес. Сьогодні суспільство висуває нові вимоги до вчителя фізичної культури, зокрема щодо необхідності активного використання цифрових інструментів під час проведення уроків. Стрімкий розвиток інформаційних технологій і процеси інформатизації сприяли широкому поширенню комп'ютерних засобів, які стали важливим інструментом пізнання. Це зумовлює потребу у підготовці фахівців, здатних впевнено орієнтуватися в інформаційному просторі та ефективно застосовувати ІТ у професійній діяльності.

Відповідно до Статті 54 Закону України «Про вищу освіту», педагогічну діяльність можуть здійснювати особи з належними моральними якостями, відповідною освітою, професійною підготовкою та станом здоров'я, що дозволяє виконувати професійні обов'язки. Сучасний учитель має не лише глибоко знати свою предметну галузь, а й орієнтуватися в актуальних тенденціях розвитку суспільства, зокрема в сфері інформаційних технологій.

Проблематика впровадження ІТ у професійну діяльність педагогів і вдосконалення їх підготовки до використання цифрових технологій досліджувалася багатьма науковцями [5; 6; 8; 9; 10].

Разом із тим, у сучасних умовах особливої складності набуває організація освітнього процесу через повномасштабне вторгнення росії в Україну. Воєнні дії суттєво вплинули на систему освіти, зумовивши перехід до дистанційного та змішаного навчання, обмеження доступу до спортивної інфраструктури та зниження рівня рухової активності учнів. У цих умовах використання інформаційних технологій стає не лише актуальним, а й необхідним інструментом забезпечення безперервності освітнього процесу, зокрема й у фізичному вихованні. Це вимагає від учителя фізичної культури гнучкості, здатності адаптувати навчальний матеріал до нових умов та

ефективно використовувати цифрові ресурси для підтримки фізичної активності учнів навіть у дистанційному форматі.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі суспільно-політичного розвитку України спостерігається новий імпульс у науковій сфері, зокрема у галузі фізичної культури. Підготовка кваліфікованих кадрів є важливим завданням державного рівня для будь-якої розвиненої країни. Освіта сьогодні має забезпечувати формування фахівців нового покоління, здатних успішно конкурувати на міжнародному ринку праці. У зв'язку з цим важливо уточнити основні поняття дослідження, такі як «професія», «професійна підготовка», «інформаційні технології» та «інформація»[3].

Поняття «професія» розглядається як вид трудової діяльності, що потребує певних знань, умінь і навичок та є джерелом доходу людини. Водночас це досить широкий спектр діяльності, який передбачає наявність теоретичної підготовки, практичного досвіду та визначається суспільним поділом праці.

Згідно із законодавством України, професійна підготовка означає здобуття відповідної кваліфікації за певною спеціальністю. Водночас її можна розглядати як організовану систему навчання, спрямовану на формування необхідних для професійної діяльності навичок. Важливо, що зміст і форми такої підготовки повинні постійно змінюватися відповідно до потреб суспільства та рівня його розвитку.

Інформаційні технології визначаються як сукупність методів, процесів і технічних засобів, що забезпечують збирання, обробку, зберігання, передавання та використання інформації. Вони тісно пов'язані з поняттям «інформація» і відіграють ключову роль у сучасному суспільстві. Завдяки їх розвитку значно спростилися процеси пошуку даних і прийняття рішень, оскільки інформаційні ресурси стали доступними широким верствам населення через такі засоби, як Інтернет, телебачення та інші комунікаційні канали.

Згідно з підходами ЮНЕСКО, інформаційні технології охоплюють

комплекс наукових і технічних дисциплін, що досліджують організацію роботи з інформацією, а також взаємодію людини з технічними системами. Їх впровадження потребує належної підготовки, значних ресурсів і відповідного методичного забезпечення. Водночас ключовим залишається поєднання технічних можливостей із діяльністю людини.

Разом із тим сучасна система освіти не повною мірою сприяє формуванню якостей, необхідних для професійної діяльності. Жорстка структура навчальних програм обмежує можливості вибору дисциплін і не завжди відповідає потребам ринку праці. Тому виникає потреба в оновленні змісту, форм і методів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту із широким використанням інноваційних підходів і інформаційних технологій.

У сучасних умовах інформатизації освіти особливо актуальним є поділ інформаційних технологій на технічні засоби обробки інформації та способи їх використання у професійній підготовці. Кожен із цих компонентів виконує свою функцію у навчальному процесі.

Водночас спостерігається негативна тенденція до зниження рухової активності студентів, що негативно впливає на їх фізичний стан і здоров'я. Це підкреслює необхідність раціонального поєднання інформаційних технологій із практичною фізичною діяльністю [7].

Перехід до інформаційного суспільства зумовлює необхідність активного використання ІТ у підготовці фахівців з фізичного виховання. Сучасний спеціаліст має володіти цифровими навичками та ефективно застосовувати їх у професійній діяльності. Проте існують і певні проблеми: недостатній рівень інформаційної культури випускників, опір педагогів до впровадження нових технологій, зменшення безпосереднього спілкування між учасниками освітнього процесу.

Водночас використання мультимедійних засобів значно підвищує ефективність навчання, робить його більш наочним і цікавим. Особливо це важливо у фізичному вихованні, де демонстрація рухів і технік відіграє

ключову роль.

Суттєві можливості для навчання відкриває Інтернет, який є глобальною мережею обміну інформацією та надає доступ до освітніх ресурсів, дистанційного навчання, наукових досліджень і професійного розвитку. Він виступає універсальним середовищем для комунікації, навчання та саморозвитку.

Водночас існує проблема недостатньої практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: студенти здебільшого отримують теоретичні знання без достатнього досвіду їх застосування. Це знижує ефективність їхньої подальшої професійної діяльності. Тому важливо посилити практичну складову навчання, впроваджувати активні методи, моделювання професійних ситуацій і педагогічну практику.

Професійна підготовка сучасного фахівця має включати систему знань, умінь і особистісних якостей, що забезпечують ефективну діяльність. Важливими є здатність планувати й організовувати навчальний процес, застосовувати інноваційні технології, оцінювати результати та здійснювати саморозвиток.

Отже, підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна бути цілісним процесом, що поєднує теоретичні знання, практичні навички та використання сучасних інформаційних технологій. Вона має базуватися на системному підході, який враховує як внутрішні елементи освітнього процесу, так і його взаємозв'язок із ширшою освітньою та соціальною системою.

Усе це зумовлює підвищені вимоги до професійної підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана зі сферою фізичного виховання і спорту. Адже під час занять фізичною культурою людина зазнає цілеспрямованого впливу фізичних навантажень — від помірних, характерних для оздоровчих і реабілітаційних занять, до граничних, що супроводжують тренувальну та змагальну діяльність спортсменів високого рівня. Саме тому особливо важливим є високий професіоналізм спеціалістів, тоді як недостатня підготовленість у цій сфері є неприпустимою.

Фізична культура, на відміну від багатьох інших навчальних дисциплін, комплексно впливає на організм людини, формуючи не лише її фізичний стан, а й особистісні якості та світогляд. Вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку стресостійкості та емоційної рівноваги. Регулярна рухова активність позитивно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я, що, у свою чергу, покращує успішність учнів.

Важливу роль у формуванні культури здоров'я школярів відіграє вчитель фізичної культури. Він має широкі можливості для впливу на учнів завдяки різноманітним формам оздоровчої та спортивної діяльності, емоційній привабливості занять і природній потребі дітей у русі. Крім того, особистий приклад учителя — його фізична форма, майстерність виконання вправ, дотримання здорового способу життя — є важливим виховним чинником.

Сучасна школа потребує педагога нового типу — творчого, мобільного, здатного до інноваційної діяльності та роботи не лише в межах уроку, а й у позакласному середовищі. Незважаючи на впровадження реформ та нових освітніх підходів, ключова роль у навчальному процесі залишається за вчителем. Саме його професійні якості, педагогічна майстерність і здатність до саморозвитку визначають ефективність освітнього процесу. Тому вимоги до підготовки педагогічних кадрів повинні постійно оновлюватися відповідно до змін у суспільстві та системі освіти.

Аналіз наукових джерел дав змогу окреслити основні принципи, на яких має ґрунтуватися підготовка фахівців із фізичного виховання нового покоління. Дослідники підкреслюють, що впровадження інформаційних технологій у цей процес повинно спиратися на загальноприйняті дидактичні засади навчання [1; 2; 4].

Зокрема, принцип науковості передбачає відбір і подання навчального матеріалу відповідно до сучасного рівня розвитку науки, а також сприяє формуванню у студентів умінь дослідницької діяльності та використання сучасних методів пізнання.

Принцип наочності орієнтує на використання таких засобів навчання,

які допомагають чітко відобразити суттєві характеристики об'єктів і явищ, їх взаємозв'язки та причинно-наслідкові залежності. Комп'ютерні технології у цьому контексті мають значні переваги, оскільки дозволяють не лише спостерігати, а й активно взаємодіяти з навчальним матеріалом. Водночас їх застосування має бути педагогічно обґрунтованим і доцільним.

Принцип систематичності та послідовності вимагає логічної побудови змісту навчання, що відповідає сучасному стану науки та забезпечує формування цілісного уявлення про навчальну діяльність. Важливо, щоб студенти розуміли структуру матеріалу, а навчальні дії були впорядкованими та спрямованими на поступове здобуття знань.

Принцип активності передбачає залучення всіх студентів до навчального процесу, розвиток їх самостійності та усвідомлення значущості власної діяльності. Важливо створювати умови, за яких здобувачі освіти можуть обирати найбільш ефективні для себе способи навчання, орієнтуючись на власні можливості та інтереси.

Принцип індивідуалізації полягає у врахуванні індивідуальних особливостей студентів, рівня їх підготовленості, темпу засвоєння знань та сформованості навичок. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання повинні забезпечувати адаптацію навчального процесу до потреб кожного здобувача освіти та передбачати постійне уточнення його індивідуальної моделі.

Принцип доступності тісно пов'язаний із попередніми та передбачає подання матеріалу у зрозумілій і логічній формі з урахуванням вікових і психологічних особливостей студентів. Інформаційні технології мають органічно інтегруватися в освітній процес, доповнюючи традиційні методи навчання та сприяючи як колективній, так і самостійній діяльності.

Окрему увагу дослідники приділяють вимогам до професійної підготовки викладачів щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій. Сучасний педагог повинен уміти працювати з навчальними програмами, використовувати мультимедійні засоби, знаходити й опрацьовувати інформацію в мережі Інтернет, створювати дидактичні

матеріали, застосовувати ІКТ у процесі оцінювання знань та ефективно поєднувати їх із традиційними методами навчання.

Разом із тим підкреслюється, що рівень впровадження інформаційних технологій значною мірою залежить від особистості вчителя, його готовності до інновацій та постійного професійного розвитку. Саме тому важливо створювати умови для підвищення інформаційно-комунікаційної компетентності педагогів через різні форми науково-методичної роботи: семінари, консультації, майстер-класи, стажування та дистанційне навчання.

Сучасні вимоги до педагогічних кадрів передбачають високий рівень професіоналізму, володіння інноваційними технологіями, здатність до творчої діяльності та безперервного самовдосконалення. Інформатизація освіти сприяє розвитку інформаційної культури, підвищенню ефективності навчального процесу та наданню йому дослідницького характеру.

Проведений аналіз свідчить про необхідність подальшого вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання шляхом активного використання інформаційних технологій. Їх застосування дозволяє зробити навчання більш динамічним, доступним і результативним, а також підвищує якість підготовки спеціалістів.

Отже, сучасна професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна бути комплексною, орієнтованою не лише на засвоєння знань, а й на формування практичних умінь, розвиток особистості, здатної до інноваційної діяльності та ефективного використання інформаційних технологій у професійній практиці.

Ми розглядаємо зміст професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту з використанням інформаційних технологій як відкриту педагогічну систему. У ній взаємодія окремих складових під впливом ІТ має забезпечити якісно новий рівень підготовки майбутніх спеціалістів.

Організація навчальної діяльності студентів виступає важливим чинником спільної роботи викладача й здобувачів освіти та передбачає раціональне використання їхніх зусиль. Центральною фігурою освітнього

процесу є студент, що визначає зміст і спрямованість діяльності викладача. Роль педагога полягає у плануванні, організації та коригуванні навчального процесу, доборі ефективних методів і засобів навчання, контролі результатів і внесенні необхідних змін відповідно до поставлених цілей підготовки.

Мотиваційний компонент відображає формування потреби майбутнього фахівця у професійній діяльності, саморозвитку та вдосконаленні. В умовах упровадження сучасних інформаційних технологій особливо важливо дотримуватися принципів поступовості та послідовності, що дає змогу студентам самостійно розвивати цифрові компетентності.

Процесуально-діяльнісний компонент пов'язаний із формуванням умінь знаходити, опрацьовувати та використовувати професійно значущу інформацію за допомогою ІТ. Він реалізується на всіх етапах навчання та є ключовим для формування готовності до практичного застосування інформаційних технологій.

Інформаційно-компетентнісний компонент передбачає систематичний контроль рівня сформованості готовності майбутніх фахівців до використання ІТ у професійній діяльності та безперервній освіті.

Висновки.

1. Зміст підготовки вчителів фізичного виховання у закладах вищої освіти визначається навчальними планами та програмами і постійно оновлюється відповідно до науково-технічного та соціального розвитку суспільства. Аналіз практики показує, що для сучасного фахівця важливими є базові цифрові навички: робота з текстами, таблицями, графіками, створення презентацій, використання інтернет-ресурсів, дистанційних платформ, а також елементарних баз даних.

Важливим є не лише оволодіння цими навичками, а й усвідомлення їх значення у професійній діяльності. Ефективним засобом їх формування виступає поєднання традиційних форм навчання з сучасними технологіями, зокрема через практичні та експериментальні заняття.

2. Практичні заняття сприяють розвитку педагогічної майстерності,

формуванню методичних умінь, умінню організовувати навчальну діяльність і виправляти помилки. Значну роль відіграє також педагогічна практика, яка забезпечує зв'язок теорії з реальною професійною діяльністю.

3. Використання інформаційних технологій у навчальному процесі дозволяє вирішувати широкий спектр завдань: подання навчального матеріалу, контроль знань, аналіз фізичної підготовленості, моделювання рухових дій, ведення документації та обробку результатів.

4. Окрім цього, важливою складовою професійної підготовки є здатність планувати, організовувати та проводити уроки фізичної культури в дистанційному форматі, добираючи адекватні форми, методи та засоби навчання, що забезпечують ефективну рухову активність учнів, контроль їхньої діяльності та збереження здоров'я в умовах онлайн-взаємодії.

5. Інформатизація освіти спрямована на формування інформаційної культури, підвищення ефективності навчання та оновлення професійної діяльності педагогів. У зв'язку з цим особливого значення набуває підготовка вчителя фізичної культури до роботи в умовах активного впровадження ІТ.

6. Сучасні дослідження підтверджують, що використання інформаційних технологій у фізичному вихованні сприяє оптимізації навчального процесу та підвищенню якості засвоєння матеріалу. Водночас існує суперечність між зростанням ролі ІТ та недостатнім рівнем їх практичного застосування, а також між необхідним і реальним рівнем підготовленості фахівців.

Отже, проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання інформаційних технологій залишається актуальною і потребує подальшого вдосконалення, оскільки сучасні умови висувають підвищені вимоги до їхньої професійної компетентності.

Література:

1. Абубакірова Ф. ІІ. Дослідження професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в вузі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://uareferat.com/Дослідження професійної підготовки майбутнього вчителя>

фізичної культури

2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісноорієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с

3. Бубела О. Ефективність використання комп'ютерної технології формування постави для хлопчиків 6-8 років. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. Львів : Вид. дім «Панорама», 2002. Т.1. С.164-169. 15

4. Драгнєв Ю. В. Використання інформаційних технологій в процесі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури як передумова професійного розвитку в умовах інформатизації вищої освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2011_4/11dyvohe.pdf.

5. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти. Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2008 р. м. Харків). Харьк. нац. пед. ун-т. Г. С. Сковороди. Харків „ОВС”, 2006. С. 3 – 6.

6. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Заневська Людмила Георгіївна ; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2007. 20 с.

7. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика. Запоріжжя: 2010. 386 с.

8. Ковальчук В. Ю. Модернізація професійної та світогляднометодологічної підготовки сучасного вчителя: автореф. дис. ... на здобуття наук, ступеня док-ра. пед. наук: 13.00.04. Теорія і методика професійної освіти. Київ: 2006. 34 с.

9. Куц О. С. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури. Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. Львів :

ЛДІФК, 2002. Вип. 6. Т 2. С. 539 – 541.

10. Осадчий В. В. Сучасні вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів. Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). №4. Бердянськ : БДПУ. 2009. С. 118 – 127.

7.3. Трансформація спортивного репортажу під впливом нових інформаційних технологій. Інна Зайцева.

Спортивна преса – це один з допоміжних факторів популяризації спорту серед населення. Спортивна журналістика створює додаткові умови для розвитку та пропаганди спортивної літератури, об'єднує спортсменів і фанатів, інформує, навчає та розважає. Стрімке зростання ролі спорту в житті суспільства приводить до збільшення потреби в організованій і спрямованій інформації про цей соціокультурний феномен [3].

Під впливом глобалізації спортивна комунікація безперервно трансформується. Зокрема, останнім часом значного розвитку досягли нові цифрові медіа. За допомогою Інтернету кожний з його користувачів може задовольнити свої потреби у будь-якій інформації, у тому числі спортивній. Відомості про спортивні події переносяться до Мережі і виходять на глобальну аудиторію, поширюючи та спрощуючи її доступ до світу інформації.

У той же час процес заміщення друкованої преси ми можемо побачити на прикладі вітчизняних спортивних інтернет-порталів, як Sport.ua, Matchday.ua, Football.ua. Такі інтернет-портали завдяки в першу чергу оперативності, яку надає інтернет-мережа, потіснили звичайну друковану пресу. Крім того, вони розширюють звичні функції інформування вболівальника, який має змогу отримати дещо інший досвід споживання інформації. Тепер користувач таких сайтів може подивитись «відеонарізку» спортивної події (нокаут у боксі, голи у футболі, обгін у автоперегонах та ін.), висловити власну думку та вступити в полеміку з іншими вболівальниками в розділі «Коментарі», яким супроводжується будь-яка новина. Саме тому сучасні друковані видання вже не містять банальні огляди спортивних подій, а пропонують читачам великі авторські аналітичні статті або ексклюзивний матеріал, який вони не зможуть знайти у Мережі [4].

Найперше, що стало зрозуміло, навіть у інформаційному середовищі нових медіа, жанр репортажу цілком здатний залишатися у своїх класичних

вимірах. Це можна побачити насамперед на сайтах газет, де журналісти звикли працювати у традиційному ключі та виставляють в Інтернеті матеріали підкреслено газетного вигляду.

Такий підхід зрозумілий і, мабуть, цілком виправданий (підкреслює професійність у класичному розумінні на противагу «моді»), якщо за сайтом стоїть редакція газети, та ще й із багаторічною історією. Однак навіть газетярі схильні брати на озброєння сучасні інтернет-технології.

Такі матеріали ще й містять чимало гіперпосилань, супроводжуються формами для коментарів, можуть супроводжуватись прив'язками до соцмереж (кнопки «подобається», «поділитися» тощо).

Цікаво, що випадків публікації репортажів, адаптованих у такий спосіб до інформаційного простору Інтернету, помітно більше, ніж неадаптованих і зі збереженими класичними підходами (другі необхідно довго шукати). Репортажі, опубліковані в Інтернеті, часто відрізняються значними розмірами фотоілюстрацій, великою кількістю знімків. Нерідко застосовується технологія, що дозволяє користувачам збільшувати знімки наведенням курсору або кліком.

Деякі інтернет-видання подають репортажі у вигляді лонгвідів, що означає особливу верстку, зокрема світлини в таких матеріалах займають весь (або майже весь) екран [1].

Традиційні радійний і телевізійний репортажі, будучи представленими в Інтернеті відповідно аудіо- та відеоподкастами, теж здебільшого набувають інтернетних рис внаслідок впливу гіпертекстуальності й інтерактивності. Внаслідок медіа-конвергенції вони можуть виступати як аудіо- чи відеоілюстрації до матеріалу, в центрі якого перебуває текст, частково гублячи характер самостійного медіа-повідомлення.

Поруч із цим трапляються зовсім нові різновиди репортажів, які за своєю структурою, стилем і, тим більше, за технічним виконанням значно відійшли від класичних. Це онлайн-репортаж і репортаж із соцмереж [4].

Для онлайн-репортажів журналісти беруть інформаційні приводи, що

стосуються: однієї тривалої події, яка відбувається протягом дня. Часто такі матеріали кілька разів оновлюються, інформація може нарощуватись як знизу (рідше), так і згори (зворотній хронологічний порядок).

Для репортажів із соцмереж інформаційними приводами стають сплески обговорень тієї чи іншої події, що викликала широкий резонанс у суспільстві. Подібні матеріали нагадують огляди, а іноді – замітки із серії «реакція соцмереж», але називаються репортажами. Напевно тому, що формально вони близькі до онлайн-репортажів, у яких теж прийнято застосовувати скріншоти.

Останні два різновиди репортажів становлять окремий дослідницький інтерес через те, що їх існування ламає стереотипне уявлення про найголовнішу жанрову ознаку репортажу – ефект присутності, точніше – про його створення. Якщо у матеріалах, просто адаптованих до Інтернету, цей ефект ще передбачає фізичну присутність журналіста на події як обов'язкову умову його застосування, то в репортажах із соцмереж, і деякою мірою в онлайн-репортажах, журналіст «присутній» (не фізично, а ментально) в епіцентрі певного інформаційного збурення тим, що моніторить протягом певного часу висвітлення тієї чи іншої новини в інтернет-ЗМІ та соцмережах. Такий зсув може бути цілковитим або частковим, якщо журналіст побував на одному, дотичному до тривалої події, яка підлягає висвітленню, заході, а про решту дізнався із чужих інтернет-повідомлень, зокрема з дописів відвідувачів соцмереж [2].

Одночасно із зазначеними трансформаціями жанру мають місце зміни і у вимогах до роботи журналістів, адже підготовка репортажів нових різновидів передбачає володіння дуже конкретним набором професійних знань і навичок. Зокрема, це стосується вміння грамотно опрацьовувати дані з соцмереж (що викликає сьогодні багато критики).

Отже, дослідження показало, що хоча класичний різновид репортажу мало представлений в Інтернеті та не зовсім органічно сприймається в контексті нових медіа, неправильно говорити про занепад жанру репортажу загалом. Радше спостерігаємо його бурхливий розвиток, якому інтернет-

технології значною мірою сприяють, відкриваючи для нього нові виміри, зокрема вперше даючи журналістам змогу: висвітлювати кількадечну подію в межах одного матеріалу з поступовим оновленням публікації; замінити фізичну присутність репортера на події уважним моніторингом інформаційних потоків.

Література:

1. Барчук В. Спортивний репортаж як дзеркало суспільного мовлення (на матеріалі футбольних телетрансляцій). *Рідне слово в етнокультурному вимірі*. 2015. №1. С. 15-24.
2. Гирба О., Семен Н. Репортаж як один з найвідоміших жанрів преси. *ЗМІ та демократичний розвиток України : зб. матеріалів III Всеукр. конф. студ. та молодих досл.*, Львів. Видавництво Львівської політехніки. 2018. С. 35–39.
3. Зайцева І.В. Жанр спортивного репортажу: теоретичний аспект. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2022. № 1 (49). С.49-55.
4. Чабаненко М. Напрями трансформації репортажу в онлайнів журналістиці. *Вісник Львівського університету. Серія Журналістика*. 2019. Вип. 46. С. 310-317.

7.4. Специфіка використання дистанційних технологій навчання у процесі викладання фізичного виховання. *Володимир Тимошенко.*

Сучасна система професійної підготовки майбутніх спеціалістів у закладах освіти характеризується зростанням інтенсивності навчального процесу, збільшенням обсягу інформації, високою психічною напруженістю занять та підвищеними вимогами до рівня знань. Водночас спостерігається недостатній рівень фізичної активності студентської молоді. У результаті цього знижується рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та готовність до майбутньої професійної діяльності.

У процесі модернізації системи освіти одним із важливих завдань держави стає формування здорової нації. У цьому контексті збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління виступає одним із ключових напрямів соціальної політики.

Застосування різних видів фізкультурно-спортивної діяльності у навчально-виховному процесі сприяє профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності, раціональній організації дозвілля, запобіганню шкідливим звичкам, формуванню рухових умінь і навичок, а також забезпеченню оптимального рівня рухової активності студентів.

Відповідно до Положення про дистанційне навчання воно розуміється як індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій у вищих навчальних закладах, наукових і освітньо-наукових установах, що здійснюють освітній процес.

Метою дистанційної освіти стає надання якісних освітніх послуг шляхом використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для навчання за певним освітнім рівнем або рівнями відповідно до державних стандартів освіти. І основними принципами дистанційного навчання є

інтерактивна взаємодія у процесі роботи, надання студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультаційний супровід. Основну роль у здійсненні дистанційного навчання відіграють сучасні інформаційні технології.

Як правило, система дистанційного навчання складається з двох етапів:

1. Проектування навчального процесу, в результаті чого необхідно вибрати модель та вид заняття, вибрати та структурувати зміст, супроводжуючі медіа компоненти, визначитися з формою контролю для викладача і самоконтролю студентів, визначити форму і вигляд взаємодії.

2. Організація та проведення навчального процесу: організація діяльності викладача; організація діяльності студентів; організація різних видів взаємодії викладача і студента; вибір педагогічних технологій і видів діяльності; організація контролю викладача і самоконтролю студентів; створення методичних рекомендацій.

При цьому однією з головних проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах обмеженої рухової активності.

Фізичне виховання в дистанційному форматі вимагає спрямованості на:

- розвиток якісно нової особистості, усвідомлюючи важливість збереження фізичної та психічної індивідуальності на всіх рівнях освіти;
- створення освітнього середовища, яке стимулює фізичну активність студентів;
- інтенсивне включення механізмів фізичного виховання до занять різної спрямованості за вподобаннями студентської молоді;
- проведення додаткових форм роботи на заняттях з фізичної культури та фізичного виховання;
- формування стійкості до асоціальних впливів на формування шкідливих звичок.

Також набуває актуальності і організація самостійної роботи студентів з різних навчальних дисциплін, в тому числі і фізичної культури та фізичного

виховання.

Значною мірою в цьому процесі починає заміщатися традиційне спілкування викладача й студентів на лекційних, семінарських і практичних заняттях. Воно починає доповнюватися (а іноді і заміщуватися) спілкуванням студент-комп'ютер, викладач-комунікаційна система.

І в умовах, коли навчальний процес у нашому навчальному закладі перейшов у дистанційну форму, постало питання вибору засобів реалізації програмного матеріалу навчальних дисциплін, в тому числі і дисципліни «Фізичне виховання» та «Фізична культура».

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму дистанційної освіти, а також використовувати засоби дистанційного навчання під час викладання фізичного виховання та фізичної культури.

Найпоширенішими засобами, що використовуються в організації дистанційної форми навчання на сьогодні є засоби Інтернет-технологій: чати, форуми, електронна пошта, соціальні мережі, служби обміну миттєвими повідомленнями. Завдяки їх використанню стало можливим швидко отримати та поширити інформацію, організувати зв'язок між учасниками навчального процесу.

На сьогодні існує велика кількість різноманітних платформ, мобільних застосунків та он-лайн сервісів, які дозволяють організовувати освітній процес загалом й комунікацію зокрема. Серед них Moodle, GOOGLE CLASSROOM, Google Meet, Microsoft Teams, На урок, НОБІ ЗНАННЯ, LEARNINGAPPS, Skype, Viber та ін. Використання цих сервісів дозволяє приєднувати до зустрічей велику кількість студентів. Це є важливим критерієм вибору даних сервісів при викладанні дисциплін.

Студентам на практичних заняттях через відеозв'язок можна пояснюватися навчальний матеріал із демонстрацією матеріалів, слайдів тощо. При цьому у сервісі Google Meet матеріали можуть зберігатись на Google-диску, студентам надається до них доступ, що полегшує сприйняття матеріалу

та можливість користування ним для самостійної підготовки. Також всі корисні посилання для студентів, звіти, методичні матеріали можна залишити на Google-диску для подальшого використання.

Оскільки дисципліни «Фізичне виховання» та «Фізична культура» спрямовані перш за все на поліпшення фізичного стану студентів та розвиток рухових здібностей, то виконання вправ теж є невід'ємною частиною навчального процесу. Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20–50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Тому всім студентам для підтримки власного здоров'я рекомендовано тренуватися, займатися фізичними вправами (з дотриманням умов безпеки та урахування стану здоров'я) щоб тримати достатній рівень рухової активності, зберегти здоров'я та провести час не тільки без негативних наслідків для організму, а й із користю. Для цього викладачем розробляються блоки фізичних вправ з дотриманням програми та плану навчального закладу, бажано з використанням відео файлів, щоб студенти наочно бачили особливості виконання

Для фахового коледжу в умовах дистанційного навчання стратегічний розвиток соціальної та спортивної сфери має зміститися з «утримання інфраструктури» на «цифрову соціалізацію» та «індивідуальний супровід здоров'я».

Ключові стратегічні напрямки, які можна запропонувати для організації дистанційного навчання:

1. Спортивна сфера:

- перехід від стандартних секційних занять до цифрового оздоровлення;
- гейміфікація рухової активності (впровадження системи онлайн-челенджів та марафонів за допомогою мобільних застосунків (наприклад, Strava або Google Fit), де студенти змагаються у кількості кроків, бігу чи велопробігу за свій коледж, таке інше;
- віртуальні спортивні модулі: заміна стандартних занять відеокурсами з

нестандартних видів спорту (йоги, пілатесу, функціональних тренувань або табати, адаптованих для виконання в обмеженому просторі (дома)).

- кіберспорт як офіційний напрямок: створення студентської кіберспортивної команди, що сприятиме командній взаємодії та розвитку стратегічного мислення в онлайн-форматі;

- цифрова діагностика стану здоров'я: розробка (або використання існуючих) платформ для моніторингу фізичного стану студентів, ведення електронних «щоденників здоров'я».

2. Соціальна сфера, в якій має проводитися певна робота для подолання ефекту ізоляції студентів.

- створення віртуальних клубів за інтересами (кіноклуби, дебатні платформи, арт-терапія онлайн) для підтримки ментального здоров'я та неформального спілкування;

- психологічний онлайн-супровід (провадження чат-ботів підтримки та регулярних вебінарів з протидії стресу, емоційному вигоранню та самотності в умовах війни);

- волонтерство та цифрова ідентичність залучення студентів до проєктів цифрової (наприклад, зборів на потреби ЗСУ, створення інформаційного контенту, освітні можливості в рамках хабів) та офлайн (наприклад, залучення до волонтерства в громадських організаціях за місцем проживання – плетіння сіток, вироблення окопних свічок, допомога в проведенні заходів для дітей ВПО, допомога ветеранам, допомога літнім людям т.ін.), де студенти зможуть реалізувати власний потенціал, запропонувати свої проєкти або залучитися до існуючих, що сформує почуття причетності до громади.

На даний час у коледжі створено необхідне освітнє середовище для організації дистанційного навчання, адміністрацією коледжу сформовано базу даних по всім студентам, що надає змогу надсилати з корпоративної пошти весь необхідний матеріал персонально кожному студентові, групі студентів або у загальну групу для загального використання. Викладачі коледжу знаходяться в процесі постійного вдосконалення, підвищують свою

кваліфікацію за різними напрямками, опановують нові можливості зв'язку з студентами, активно впроваджують проведення он-лайн конференцій, раціонально організовують освітній процес з урахуванням власних технічних можливостей та можливостей студентів.

Таким чином, для раціонального та ефективного застосування технологій дистанційного навчання під час викладання фізичного виховання потрібно дотримуватися таких педагогічних умов:

- дуальний характер технологій дистанційного навчання для студентів (з одного боку, вони є технологіями, які студенти, навчаючись, використовують у навчально-виховному процесі, з іншого – такі технології є об'єктом вивчення й опанування);

- формування в процесі дистанційного навчання когнітивного досвіду особистості, досвіду оволодіння засобами діяльності, творчої діяльності, ставлень особистості в нових умовах застосування інформаційних технологій;

- за умови збільшення кількості годин самостійної роботи при дистанційному навчанні навчальний матеріал повинен бути адаптованим, тому контент має формуватися за допомогою системного дидактичного проектування;

- студенти та викладачі повинні володіти навичками організації самостійного навчання;

- організація дистанційного навчання має ґрунтуватися на організації продуктивної діяльності студентів, у ході розв'язання навчальних проблем;

- для організації дистанційного навчання потрібно підготувати студентів і викладачів до використання технологій, сформувати в них певні навички й уміння, причому, з огляду на специфіку педагогічного навчального закладу, у викладачів та студентів формуються навички і тих, хто навчається, і тих, хто навчає.

Література:

1. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. (2023) Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти

України з використанням технологій для дистанційного навчання. *Академічні візії*. №20. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>.

2. Гуртова Т.В., Пономарьов С.В. Фізичне виховання як чинник здоров'язбереження студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 5 (150). 2022. С. 35-39

3. Наказ Міністерства освіти і науки України № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання».

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#n18>

4. Лопатюк О., Захарова О. (2023) Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта*. Випуск 1 (138). DOI: <https://doi.org/10.32782/1995-0519.2023.1.22>

5. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. (2024) Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії*. №35. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>

6. Організація самостійної роботи студентів у контексті підвищення якості освіти. Тези науково-методичної конференції кафедр університету URL: <https://kart.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/tezi-nmk-2018.pdf>

7. Синхронне й асинхронне дистанційне навчання. URL: <https://osvita.ua/school/method/78950/>

8. Усачов Д.В., Кононович В. Г. (2024) Актуальні технологічні інновації у сфері фізичної культури та спорту. *ДНДІ МВС України*. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20412/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba_%d1%82%d0%b5%d0%b7_22.05.2024.pdf

9. Фізичне тренування і активний відпочинок як фактор позитивного впливу на процес навчання студентів. URL: https://studwood.net/1130148/turizm/fizichne_trenuvannya_aktivniy_vidpochinok_faktor_pozitivnogo_vplivu_protse navchannya_studentiv

10. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 58 с.

7.5. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін засобами дистанційного навчання. *Ольга Шевченко.*

Постановка проблеми. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури проявляється у професійній ерудиції, здатності доступно викладати навчальний матеріал, урахувувати психологічні та фізіологічні особливості учнів, чітко й зрозуміло формулювати завдання, які вони повинні виконати, а також контролювати рівень засвоєння навчального матеріалу. Такі навички й уміння майбутні вчителі фізичної культури набувають за умови сформованості відповідних компетентностей, що забезпечують успішну реалізацію професійно-педагогічної діяльності [11, с. 160].

Підготовка вчителя фізичної культури під час вивчення спортивно-педагогічних дисциплін спрямована на формування компетентного фахівця, який володіє сучасними інноваційними технологіями навчання та психолого-педагогічними знаннями, розуміє їхню важливість для ефективної організації освітнього процесу. Такий педагог здатний виховувати в учнів любов і повагу до професії вчителя, а також стимулювати бажання займатися руховою активністю, фізичною культурою та спортом.

Педагогічна інновація це поступове, цілеспрямоване та логічне впровадження в освітній процес новітніх методів, засобів, форм та методик навчання, які повністю охоплюють весь спектр освітнього процесу та ведуть до запланованих результатів. Варто наголосити на тому, що інноваційні технології навчання потребують вміння володіти, використовувати та освоювати їх не тільки зі сторони викладача, а й зі сторони студентів, обидва суб'єкти освітнього процесу мають бути готовими до серйозних видозмін, перетворень та модифікацій освітнього простору на основі інноваційних технологій [7].

Дослідження А. Арістової, Х. Бахтіярової, Ю. Васькова [5], І. Носаченка [8] наголошують що, під інноваційними освітніми технологіями слід вважати вдосконалення, покращення та трансформацію вже існуючого освітнього

процесу (модернізація, раціоналізація, радикальні перетворення). Натомість, науковці у сфері педагогіки І. Богданова [1], І. Дичківська [3], С. Стрілець [10] зазначають що інновації мають обов'язково співвідноситись з поняттями користь, прогресія, сучасність, передовий досвід.

Закон України «Про вищу освіту» до основних завдань вищих навчальних закладів відносить: « забезпечення органічного поєднання в освітньому процесі освітньої, наукової та інноваційної діяльності». Також важливим є те, що майже всі нормативні документи які містяться у Законі України «Про вищу освіту» наголошують на важливості покращення якості освіти: збереження та примноження моральних, культурних наукових цінностей і досягнень суспільства; налагодження міжнародних зв'язків та провадження міжнародної діяльності в галузі освіти, науки, спорту, мистецтва і культури; збереження і розвитку системи вищої освіти та підвищення якості вищої освіти; забезпечення розвитку наукової, науково-технічної та інноваційної діяльності вищих навчальних закладів та їх інтеграції з виробництвом. Розуміння та бачення освіти як основи інноваційного розвитку соціуму відкриває шляхи до подальших стратегічних розширень і впроваджень, модернізації та інтеграції до сучасного Європейського освітнього, економічного, культурного та інформаційного простору [9].

Мета роботи полягає у визначенні змісту дистанційного навчання в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що інноваційні технології в сучасному освітньому просторі застосовуються для найбільш ефективного розв'язання як уже відомих, так і нових педагогічних завдань, пропонуючи оновлений підхід до вирішення певних проблем. Зміни, що супроводжують інноваційні процеси, здебільшого мають характер часткових перетворень, які з часом впливають на мету, зміст, методи та форми організації освітнього процесу. Важливо, що впровадження нововведень у діяльність закладу освіти повинно проходити обов'язкову перевірку й затвердження, аби підтвердити їхню здатність

позитивно впливати на освітній процес та сприяти вирішенню актуальних завдань.

Розглядаючи інноваційні технології у сфері фізичної культури і спорту, а також методику й дидактику їх викладання, важливо пам'ятати про необхідність послідовного, науково обґрунтованого та контрольованого процесу їх упровадження. Адже провідним принципом залишається правило «не нашкодити». На сучасному етапі розвитку освіти застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті повинно здійснюватися відповідно до критеріїв технологічності, які визначають науковці:

- науковість спирається на теоретичні положення педагогічної науки та методики викладання дисципліни, суспільно визнані освітні цілі, перспективи модернізації освіти;
- послідовність, яка передбачає взаємодію частин і цілого в організації освітнього середовища, внаслідок чого фізичний розвиток підростаючого покоління є цілісним вихованням;
- гарантія, тобто похибка між запланованим і отриманим результатом повинна бути мінімальною;
- керованість, тобто повне управління етапами роботи вчителя і учнів;
- масовість – використання технології не залежить від фізичної підготовки учнів, педагогічної майстерності вчителя та типу освітнього закладу.

У зв'язку зі стрімкими змінами та новими реаліями, до яких змушене адаптуватися сучасне суспільство, постає чимало питань, що потребують наукового обґрунтування. Серед них — пошук найефективніших форм, засобів і методів інноваційного навчання, визначення специфіки та доцільності їх використання в закладах освіти, застосування інформаційно-комунікаційних технологій, а також зростання ролі онлайн-освіти й дистанційного навчання.

На нашу думку, сучасні реалії дедалі частіше спонукають звертатися до дистанційного та/або онлайн-навчання, яке може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Тому вважаємо за необхідне акцентувати увагу саме на цьому аспекті інноваційних технологій в освітньому процесі та розглянути його детальніше, адже він безпосередньо торкнувся кожного учасника сучасного європейського освітнього простору.

Нами було впроваджено авторську методику проведення дистанційних занять за допомогою мультимедійних технологій, використовуючи засоби спортивно-педагогічних дисциплін.

В першу чергу необхідно розглянути основні принципи та закономірності проведення занять у дистанційному режимі, виявити, чи є доречними, ефективними та якісними мультимедійні технології, у процесі формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Дистанційне навчання – це форма освіти, при якій за допомогою технологій, що забезпечують комунікацію між викладачем і студентами, віддаленими у просторі або часі, реалізується здобуття знань, формування вмінь і навичок, засвоєння теоретичного матеріалу та, за можливості, його практичне застосування. Освітній процес зазвичай організовується індивідуалізовано та відбувається через непряму взаємодію учасників, які знаходяться на відстані один від одного. У цьому контексті новітні педагогічні та інформаційно-комунікаційні технології відіграють ключову роль.

Важливим етапом в організації дистанційного навчання є підготовка викладацького складу до використання найбільш ефективних методик цього виду навчання. Зокрема, засобів що забезпечують дистанційне навчання, тобто синхронний режим (взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання), коли всі учасники одночасно беруть участь у веб-середовищі дистанційного навчання (чат, аудіо-, відеоконференції, соціальні мережі тощо), та асинхронний режим (взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, коли учасники взаємодіють один з одним у різний час, наприклад, за допомогою електронної пошти, форумів, соціальних мереж тощо).

Вибір моделі дистанційного навчання повністю залежить від конкретного закладу освіти та обумовлюється такими факторами: рівнем цифрової компетентності учасників освітнього процесу; наявністю ефективного інформаційно-освітнього середовища, яке не лише забезпечує поширення інформації, а й сприяє взаємодії суб'єктів освітнього процесу, включаючи проведення онлайн-занять (наприклад, через дистанційну платформу); а також доступом до якісних цифрових навчально-методичних ресурсів і медіатеки власних розробок.

Важливим для дистанційного навчання є певні дидактичні принципи, такі як: науковість і доступність, наочність, свідомість та активність, системність, систематичність і послідовність, зв'язок теорії з практикою.

Якщо ми розглянемо етапи проведення заняття використовуючи дистанційні технології то можна побачити одну закономірність, а саме наявність значної кількості інформаційно-комунакаційних технологій. Так, компоненти типового заняття з використання дистанційних технологій, мають включати наступне:

- *підготовча частина заняття.* Інформаційно-комунікаційний блок, який включає електронну дошка оголошень, онлайн (чат) та офлайн (форум) блоки спілкування зі студентами; назва курсу, навчальні цілі, зміст курсу та інша інформація, необхідна для дистанційної взаємодії.

- *основна частина заняття.* Яка може включати наступні види діяльності: вебінар, короткий конспект уроку з малюнками та/або уривки з підручника (платформа яка використовується шкільний сайт, блог вчителя), відеолекції, мультимедійні матеріали (аудіо- та відеозаписи), презентації, посилання на інтерактивні вправи (YouTube, Google,).

- *заклучна частина.* Блок оцінювання знань (за необхідності) включають самооцінювання, взаємооцінювання (студенти оцінюють один одного), тести з закритою відповіддю (перевіряються автоматично), тести з відкритою відповіддю (перевіряються викладачем). Задання для самостійного опрацювання в електронному форматі, що зберігаються у файловому архіві

певної платформи або в електронній пошті викладача, дозволяють йому оцінювати та коментувати виконані самостійні завдання [4].

У сучасному освітньому середовищі, яке базується на принципі самостійного навчання студентів, постає нагальна потреба у регулюванні дистанційної освіти. Дистанційне навчання здобувачів, які опановують спортивно-педагогічні дисципліни, здійснюється відповідно до освітніх програм закладів вищої освіти. До занять із використанням дистанційних технологій допускаються лише студенти без медичних протипоказань. Освітній процес має бути доступним, безпечним, зручним і якісним, а навчання – ефективним, якщо воно містить оздоровчу, навчальну, пізнавальну, розвивальну та іншу корисну інформацію. При розробці програм викладачі повинні орієнтуватися на адаптацію завдань до індивідуальних і вікових особливостей студентів, їхніх інтелектуальних та фізичних здібностей, нахилів, психічного розвитку, потреб і інтересів, сприяти розвитку мислення, формуванню базових навичок і предметних компетентностей, а також логічному засвоєнню матеріалу.

У закладі вищої освіти, де викладаються спортивно-педагогічні дисципліни, дистанційне навчання забезпечує опановування теоретичними аспектами через опанування мультимедійних засобів, які висвітлюють історію становлення та розвитку українського олімпійського руху, спорту, народних ігор, фізичного виховання, хореографії, ознайомлення з правилами видів спорту, рухливих ігор, гігієни, самоконтролю, здорового способу життя, видів комунікативної діяльності тощо. Опановування практичних навичок, направлене на розширення рухового досвіду засобами вправ на володіння предметом, загально розвивальних вправ, фітнесу, чирлідінгу, елементів хореографії, елементів гімнастики, легкої атлетики, ігрової діяльності які можна виконати знаходячись вдома (не потребують значної площі навколо суб'єкта освітнього процесу).

Незважаючи на дистанційну форму навчання, освітній процес має проходити відповідно до навчальних планів, дотримуючись медичних норм та

чіткого регламенту, особливо коли мова йде про спортивно-педагогічні дисципліни. Майбутній учитель фізичної культури розвиває в собі інноваційну компетентність, якої раніше не мав, що забезпечує ефективне проведення занять у дистанційному форматі. Він обирає та застосовує ті технології, які вважає найбільш ефективними, використовуючи при цьому хореографічні дисципліни, елементи спортивної діяльності та основні засоби фізичного виховання.

У сучасному світі освітній процес і мультимедійні технології тісно пов'язані між собою. Навчання, засноване на точній, своєчасній і зрозумілій інформації в цифровому вигляді, вважається набагато ефективнішим, ніж традиційне навчання. Освітній процес можна розглядати як інформаційно насичену сферу людської діяльності та сферу, де розвиваються і застосовуються мультимедійні технології. Мультимедійні технології дозволяють переглядати певні відео або фільми, щоб отримати глибше розуміння теми, через це, їх вважають потужним інструментом для створення та презентації всебічно розвинутого наукового мислення [5].

Використання мультимедійних технологій відкриває величезні можливості для навчання. Мультимедію можна використовувати на лекціях, практичних заняттях, тестах або як доповнення до самостійної роботи. Освітній процес у закладі вищої освіти включає такі складові, як лекції, практичні та семінарські заняття, контроль знань, самостійну роботу та проєктну діяльність. Для підвищення якості кожного з цих компонентів доцільно використовувати мультимедійні засоби, а якщо вони вже застосовуються, слід удосконалювати їхню ефективність для активної участі студентів у лекціях та практичних заняттях. Завдяки відео, графіці, тексту та музиці можна значно покращити засвоєння матеріалу, спростити процес навчання та підвищити його результативність.

Мультимедійні технології в освітньому процесі закладів освіти стимулює когнітивні аспекти навчання, такі як сприйняття та розпізнавання інформації; покращують освітній процес за рахунок збільшення кількості та

якості наочного матеріалу; мотивує студентів та розвиває у них свідоме ставлення до навчання і, як наслідок, сприяє більш глибокому розумінню матеріалу.

Для спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти корисними є мультимедійні навчальні та контролюючі програми, симулятори, демонстраційні відеоматеріали, експертні системи та багатофункціональні інноваційні освітні платформи. Вони можуть застосовуватися для різних завдань: передачі інформації, контролю процесу засвоєння матеріалу, демонстрації ілюстративних матеріалів у статичній та динамічній формі, відображення біомеханічних характеристик еталонних рухових дій та рухів студентів, порівняння з нормативними даними, зберігання інформації у банку даних, що включає інструкції для подальшого навчання, конспекти лекцій, планові документи, списки літератури, навчальні й контрольні програми, курсові та дипломні роботи тощо. Використання мультимедійних засобів дозволяє наочно відтворювати просторові характеристики рухів та з високою точністю розраховувати кінематичні параметри техніки виконання рухових дій, що особливо важливо для розвитку просторового орієнтування студентів.

Важливим для дистанційного навчання студентів був ресурс YouTube, який є характерним засобом для використання мультимедійних технологій. Він є одним з найбільш відвідуваних сайтів у світі, повністю безкоштовним та має величезні можливості для застосування як на заняттях аудиторних та поза-аудиторних, так і для самостійної роботи (перегляд відео фрагментів, біографій, лекцій, документальних передач, тощо).

Висновки. Отже, внашому дослідженні ми теоретично обґрунтували педагогічні умови формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у процесі навчання спортивно-педагогічних дисциплін, серед яких: мотивація до опанування професійних знань, умінь та навичок, професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури, інноваційні технології.

Мотивація до оволодіння знаннями, уміннями та навичками майбутніх

учителів фізичної культури – це сукупність психологічних чинників, які визначають поведінку людини, її початок, спрямованість і активність. Формування педагогічної майстерності у майбутніх учителів фізичної культури під час вивчення спортивно-педагогічних дисциплін буде найефективнішим за умови розвитку у студентів певних мотивів і потреб, що створюють основу для їхньої майбутньої професійної компетентності. Процес саморозвитку є цілеспрямованою діяльністю, яка ґрунтується на самопізнанні та самовизначенні; префікс «само-» підкреслює активну участь особистості, оскільки лише через діяльність можливе самовдосконалення, саморозвиток та самореалізація. Використання інноваційних технологій у дистанційній освіті з застосуванням спеціальних методів, засобів і інструментів відкриває нові можливості для навчання як студентів, так і викладачів. Тому сучасний фахівець, який прагне стати майстром своєї справи, повинен добре володіти цими технологіями та ефективно застосовувати їх у виконанні професійних та освітніх завдань у сферах фізичного виховання, спорту та хореографії для різних груп населення.

Література:

1. Богданова І. М. Педагогічна інноватика: Навчальний. посібник. – Одеса: Ранок, 2000. 120 с.
2. Васьков Ю. В. Сучасні освітні інноваційні концепції. Педагогічні теорії, технології, досвід. Харків, 2000. С. 32-33.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2004. С. 38.
4. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / Упоряд.: Воротникова І.П., Чайковська Н.В. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.
5. Романишина О. Я. Огляд інформаційних технологій та засобів їх реалізації у вищих навчальних закладах // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. № 29. С.179-183.

6. Інноваційні технології навчання: Навч. посібн. для студ. вищих технічних навчальних закладів / [Кол. авторів; відп. ред. Бахтіярова Х.Ш.; наук. ред. Арістова А. В.; упорядн. словника Волобуєва С. В.]. К.: НТУ, 2017. 172 с.
7. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи : монографія / за ред. П. Ю. Сауха. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2011. 444 с.
8. Носаченко І. М. Інноваційні освітні технології // Пробл. освіти : наук.-метод. зб./ *М-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти*. К., 2006. Вип. 44. С. 7-10.
9. Про вищу освіту [Текст]: Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII // Офіц. вісн. України. 2014. № 63. С. 1728.
10. Стрілець С. І. Інноваційні педагогічні технології у вищій школі: Навчально-методичний посібник. Чернігів, 2012. С 85.
11. Шевченко О. В. Інноваційні технології формування професійної культури майбутніх учителів спортивно-хореографічних дисциплін / *Педагогічні науки: теорія та практика*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 2 (38). С. 158-162.

Розділ 8.

Психолого-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання.

8.1. Теоретичні основи формування та вдосконалення координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Григорій Григоренко, Вікторія Данічева.*

Актуальність теми. У системі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку провідне значення має розвиток координаційних здібностей, адже саме вони забезпечують успішне оволодіння рухами, а також сприяють формуванню таких фізичних якостей, як сила, швидкість, спритність, точність і доцільність дій.

Проблема визначення сутності, структури та ролі координаційних здібностей давно досліджується у фізіології та педагогіці фізичного виховання. Водночас у практиці формування рухових умінь і навичок виникає чимало теоретичних питань, що потребують ґрунтовного аналізу різних наукових підходів, зокрема й у історичному контексті. Актуальність цих питань зумовлена тим, що координаційні прояви людини є різноманітними та специфічними залежно від виду діяльності, а їх значущість зростає в умовах сучасного динамічного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці підкреслюють необхідність розглядати координаційні здібності як цілісну систему, розвиток якої потребує диференційованого підходу. Такий підхід базується на теорії управління рухами, згідно з якою координація полягає в упорядкуванні надлишкових ступенів свободи рухів і забезпеченні їх ефективності. [2; 4]

З фізіологічної точки зору координація означає узгоджену діяльність органів і систем організму. Виділяють нервову, м'язову та рухову координацію, які забезпечують виконання рухових дій через взаємодію нервових процесів, роботу м'язів і узгодження рухів у просторі та часі. Важливу роль у цьому процесі відіграють аналізатори (зоровий, слуховий,

тактильний, вестибулярний), які забезпечують контроль і корекцію рухів. [5]

Координаційні здібності пов'язані зі здатністю людини ефективно керувати своїми рухами, узгоджуючи їх відповідно до поставленого завдання. Складність цього процесу зумовлена великою кількістю рухових ланок тіла та ступенів свободи, які необхідно впорядкувати в єдину систему.

У науковій літературі відсутнє єдине визначення координаційних здібностей, проте більшість дослідників розглядають їх як здатність швидко опановувати нові рухи, точно виконувати їх і перебудовувати відповідно до змін умов діяльності. Вони є важливою складовою рухових здібностей людини та визначають рівень її фізичних можливостей. [1; 2]

Основу координаційних здібностей становлять індивідуальні особливості нервової системи, розвиток сенсорних функцій, психічні процеси та здатність до регуляції рухової діяльності. Саме тому їх розвиток потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Дослідження підтверджують, що засобами фізичного виховання можна ефективно впливати на розвиток координаційних здібностей школярів. Це зумовлює необхідність розробки й упровадження спеціальних методик, спрямованих на їх удосконалення. [3]

Отже, координаційні здібності є складною багатокomпонентною характеристикою, що забезпечує ефективну рухову діяльність. Вони виступають основою формування рухових умінь і навичок, а також важливим чинником успішності у різних видах діяльності. Їх розвиток є невід'ємною складовою процесу фізичного виховання молодших школярів і важливою передумовою гармонійного фізичного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Усі рухові здібності людини умовно поділяють на дві основні групи. Перша з них значною мірою залежить від морфологічних особливостей організму, а також біохімічних і гістологічних змін у м'язах. Це так звані «енергетичні» або «кондиційні» (традиційно – фізичні) здібності, до яких належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

Друга група пов'язана переважно з діяльністю центральної нервової системи, зокрема з психофізіологічними механізмами керування рухами. Саме вони становлять основу координаційних здібностей.

Існує багато підходів до визначення поняття координації, що ускладнює їх систематизацію. Загалом виділяють три її основні види: нервову, м'язову та рухову. Кожен із них відображає специфіку тієї наукової галузі, в межах якої розглядається це явище. Водночас рівень координації рухів людини доцільно розглядати як інтегрований результат взаємодії різних рівнів організму.

У сучасній теорії фізичного виховання частіше використовують поняття специфічних та актуальних координаційних здібностей. Специфічні здібності характеризують готовність людини ефективно керувати подібними за структурою рухами та регулювати їх виконання. Актуальні ж здібності формуються й удосконалюються у процесі навчання, тренувань і змагальної діяльності. Фактично йдеться про поступову автоматизацію рухових навичок, які стають необхідними залежно від умов життя, професійної діяльності чи особистих інтересів людини. [9]

Координаційні здібності можна класифікувати за різними ознаками: характером їх прояву, способами оцінювання та чинниками, що впливають на їх розвиток. У галузі фізичного виховання і спорту зазвичай розрізняють загальні та спеціальні координаційні здібності.

До спеціальних належать здібності, що проявляються у конкретних видах рухової діяльності. Серед них виділяють координацію в циклічних рухах (наприклад, біг, плавання, їзда на велосипеді) та ациклічних діях (стрибки, метання), у нелокомоторних рухах (гімнастичні та акробатичні вправи), у маніпуляціях окремими частинами тіла, у переміщенні предметів, у балістичних рухах на дальність і точність, у прицілюванні, копіюванні рухів, а також у нападі й захисті в спортивних іграх і єдиноборствах.

На основі наукових досліджень виокремлюють і загальні координаційні здібності, серед яких:

- здатність точно відчувати й регулювати параметри рухів;

- здатність до ритмічної діяльності;
- уміння орієнтуватися у просторі;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- загальна узгодженість рухів.

Здатність до ритму проявляється у точному відтворенні заданого темпу рухів або його адаптації до змінних умов. Просторова орієнтація забезпечує правильне визначення положення тіла та своєчасну зміну напрямку руху. Уміння розслабляти м'язи полягає в оптимальному поєднанні напруження і розслаблення різних м'язових груп. [1; 2]

Важливою складовою координаційних здібностей є диференціювання параметрів рухів. Воно охоплює:

- силові (динамічні) параметри — точне дозування м'язових зусиль;
- просторові параметри — точність відтворення положень і кутів у суглобах;
- часові параметри — відчуття тривалості рухів і їх фаз;
- просторово-силові параметри — здатність одночасно контролювати силу та напрям руху.

Окремо виділяють здібності до збереження рівноваги, які включають статичну, динамічну та вестибулярну стійкість тіла.

Також координаційні здібності проявляються у:

- здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до змін умов;
- умінні поєднувати окремі рухи в єдині дії;
- здатності до швидкого навчання новим рухам;
- швидкій і точній реакції на сигнали.

Отже, координаційні здібності мають складну структуру та охоплюють широкий спектр умінь, що забезпечують ефективність і точність рухової діяльності людини. [9]

У науковій літературі часто одні й ті самі якості називають або руховими координаціями, або координаційними здібностями, вкладаючи в них подібний

зміст. Зазвичай до них відносять спритність, гнучкість, точність і рівновагу. Водночас дослідниця Л. Назаренко вважає, що спектр таких здібностей значно ширший і пропонує поняття базових рухових координацій, які відображають різні прояви рухової діяльності людини. До них вона зараховує спритність, гнучкість, влучність, точність, рухливість, стрибучість, рівновагу, ритмічність і пластичність.

В. Лях визначив основні критерії оцінювання координаційних здібностей, серед яких правильність виконання, швидкість, доцільність і креативність дій, що мають як якісні, так і кількісні показники. Він також запропонував їхню класифікацію. [5]

Зокрема, виділяють спеціальні координаційні здібності, які пов'язані з виконанням цілісних рухових дій, об'єднаних за рівнем складності. Відповідно до поділу на «тілесну» і «предметну» спритність (за М. Бернштейном), науковець визначає 16 груп таких здібностей. У межах «тілесної» спритності зосереджено більшість рухів, характерних для фізичного виховання і спорту, тоді як «предметна» спритність особливо важлива для єдиноборств, рухливих та спортивних ігор.

Окрім цього, розрізняють специфічні (або часткові) координаційні здібності, які формуються нерівномірно залежно від розвитку психофізіологічних функцій і рівнів організації рухів. До них належать уміння точно відчувати просторові, силові й часові параметри рухів, зберігати рівновагу, відчувати ритм, швидко реагувати, орієнтуватися в просторі, перебудовувати рухову діяльність, розслабляти м'язи та підтримувати вестибулярну стійкість. Їх кількість фактично необмежена, оскільки вони залежать від різноманітності видів діяльності людини.



Рис 1. Узагальнена класифікація координаційних здібностей людини.

Також виділяють загальні координаційні здібності, які є результатом розвитку спеціальних і специфічних. Вони відображають потенційні та реалізовані можливості людини ефективно керувати різними руховими діями та регулювати їх.

У межах цих класифікацій розглядають як потенційні, так і реалізовані координаційні здібності, які, своєю чергою, можуть бути простими або складними за своїм характером. Прості координаційні здібності пов'язані зі здатністю формувати й поєднувати окремі рухи у відносно нескладні рухові комплекси під час розв'язання завдань різного рівня складності.

Складні координаційні здібності характеризуються умінням досягати високої точності рухів, узгоджуючи їх параметри відповідно до вимог конкретної діяльності.

Окрім цього, виділяють надскладні (синтетичні або комбіновані) координаційні здібності. Вони проявляються у здатності точно виконувати рухи як за процесом, так і за кінцевим результатом у складних умовах, наприклад, за обмеженого часу, при раптовій зміні ситуації чи впливі фактора несподіванки.

Кожен вид координаційних здібностей має власну внутрішню будову. Водночас, незважаючи на певні відмінності, усі вони утворюють єдину систему, оскільки відображають різні сторони рухової діяльності та мають спільні характерні риси.(Рис 2.)

Рухливість забезпечує велику амплітуду обертальних і кругових рухів, тоді як гнучкість дозволяє досягати максимальної амплітуди під час нахилів і махів. Точність є необхідною умовою правильного виконання руху, оскільки саме вона забезпечує відповідність між його формою та змістом. Ритмічність дає змогу ефективно розподіляти зусилля у часі й просторі. Стрибучість проявляється у здатності максимально реалізувати вибухову силу в потрібний момент. Влучність спрямована на точне досягнення заданої цілі, а рівновага забезпечує стабільне положення тіла. Пластичність, у свою чергу, відображає високий рівень технічної майстерності, сприяє формуванню індивідуального стилю рухів і надає їм естетичності. [8]

На думку В. Ляха, до основних якісних показників координаційних здібностей належать адекватність, своєчасність, доцільність і ініціативність. Серед кількісних критеріїв він виділяє точність, швидкість, економічність і стабільність. Учений підкреслює, що координацію рухів можна оцінювати як за одним показником, так і за їх сукупністю, причому на практиці частіше застосовують комплексні критерії. Водночас жоден із показників не дає повного уявлення про рівень координаційних здібностей, адже кожен із них має багатогранний характер. [5]

ОСНОВНІ РІЗНОВИДИ ТА ПРОЯВИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	
Спритність 1	1. Диференціювання: просторово-силових, просторово-часових параметрів. Прояв у стандартних, нестандартних, у прогнозованих умовах
Точність 2	2. Диференціювання зусиль в конкретній ситуації: точність руху, на зовнішній подразник у балістичних вправах, при реагуванні на рушійний предмет, при маніпуляції предметами у просторі
Рівновага 3	3. Після обертань, після стрибків, в діях з прямолінійними і кутовими прискореннями, у метаннях, у вправах з предметами, в різних умовах опори
Гнучкість 4	4. У махових рухах, в рухах з обтяженнями, у безопорному положенні. При нахилах: вперед, назад, вбік
Рухливість 5	5. У поворотах: кульшових, гомілко-стопних суглобів, тіла і його ланок, у безопорному стані
Стрибучість 6	6. У стрибках: у довжину, у висоту, з місця, з розбігу, після стрибка в глибину, після вистрибування на одній нозі
Влучність 7	7. При метанні: з місця і з розгону, з різних вихідних положень, без попередньої підготовки, по мішені, що рухається
Ритмічність 8	8. Індивідуальний ритм, колективний ритм, у циклічних, ациклічних вправах, з музичним супроводом
Пластичність 9	9. У спортивних рухах, русі тіла, верхніх кінцівок, нижніх кінцівок, кистей рук

Рис. 2 Основні різновиди та прояви координаційних здібностей
(за Є. Назаренко)

Спільною рисою для всіх координаційних здібностей є необхідність оцінювання їх розвитку за допомогою якісних показників. Кількісні ж критерії використовують для визначення динаміки розвитку таких якостей, як спритність, точність, гнучкість, стрибучість і влучність. Важливо розглядати базові рухові координації у взаємозв'язку з фізичними якостями, оскільки це сприяє ефективному вдосконаленню функціональних систем організму. Недостатня увага до будь-якого компонента цієї системи може призвести до порушення її узгодженості, що, своєю чергою, негативно впливає на ефективність рухової діяльності або потребує більших зусиль для досягнення того самого результату.

Руховий компонент є основою фізичного виховання молодших школярів і відображає ступінь їх залучення до фізкультурно-спортивної діяльності. Рівень сформованості фізичної культури дитини визначається сукупністю її індивідуальних досягнень: розвитком фізичних якостей, координаційних здібностей, умінням контролювати власні рухи, ефективно розв'язувати рухові завдання та раціонально використовувати свій фізичний потенціал. Саме тому розвиток координаційних здібностей має важливе значення у фізичному вихованні учнів початкових класів. [6]

Найбільш ефективним є цілеспрямований вплив на координаційні здібності в періоди їх інтенсивного розвитку, адже саме тоді досягається найвищий педагогічний результат. Водночас формування цих здібностей відбувається лише в процесі активної діяльності та залежить від умов життя, рухової активності й соціального середовища. Важливо не лише розвивати, а й зберігати та вдосконалювати координаційні можливості дітей із віком.

Дослідження свідчать, що у молодшому шкільному віці активно формуються фізіологічні системи організму, зокрема центральна нервова система, що створює сприятливі умови для розвитку рухових здібностей. Діти цього віку швидко засвоюють нові рухи, добре виконують різноманітні фізичні вправи, удосконалюють рівновагу, координацію та загальну рухову активність.

Розвиток фізичних якостей відбувається у тісному зв'язку з навчанням рухових дій. Учитель, аналізуючи рівень підготовленості учнів, визначає пріоритетні завдання і добирає відповідні вправи. Успішність виконання рухових дій значною мірою залежить від здатності узгоджувати рухи.

Молодший шкільний вік вважається найбільш сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей завдяки високій пластичності нервової системи. У цей час спостерігається значний природний приріст показників координації, що підтверджує доцільність активного використання спеціальних вправ.

Загалом координаційні здібності є важливою основою успішного

розвитку інших фізичних якостей. Вони формуються під впливом рухової активності, тренувань і способу життя людини та можуть удосконалюватися протягом усього життя за умови систематичних занять фізичними вправами

Ідея гармонійного та всебічного розвитку особистості завжди була предметом уваги науковців. Дослідники (А. Коробейников, А. Міхєєв, І. Ніколенко) довели, що досягти такого розвитку лише за допомогою фізичних вправ неможливо. Для формування таких якостей, як спритність, координація, швидкість і кмітливість, необхідно залучати спеціальні спортивні та розвивальні ігри. Опанування рухових дій і розвиток рухових здібностей пов'язані зі здатністю людини контролювати власні рухи, узгоджувати їх із завданнями та правилами гри, а також своєчасно коригувати їх на основі свідомого й чуттєвого контролю.

Діти віком 6–10 років через особливості розвитку мають підвищену потребу в русі та високу рухову активність. Водночас сучасні умови навчання, значне інтелектуальне навантаження і недостатня фізична активність обмежують її прояв. У таких умовах роль рухливих ігор суттєво зростає, адже вони компенсують дефіцит руху та сприяють гармонійному розвитку дітей.

У цей період активно формується психіка дитини, а емоційне забарвлення рухливих ігор позитивно впливає на розвиток нервової системи. Діти прагнуть до активної діяльності, охоче грають і застосовують набуті рухові навички в ігрових ситуаціях. Однак під час вибору ігор необхідно враховувати фізіологічні особливості: дитячий організм не пристосований до тривалих навантажень, тому ігри мають передбачати чергування активності та відпочинку. Діти швидко втомлюються, але й швидко відновлюють сили.

Зміст ігор повинен відповідати анатомо-фізіологічним особливостям дітей. Оскільки опорно-руховий апарат ще формується, варто обирати вправи з різноманітними рухами, але без надмірного навантаження. Завдяки особливостям серцево-судинної системи рухлива діяльність сприяє активному розвитку серця та покращенню постачання організму киснем.

У віці 9–10 років у дітей помітно зростає м'язова сила, швидкість,

координація та витривалість. Водночас не рекомендується використовувати надто складні або емоційно перенасичені ігри. Найбільш доцільними є сюжетні ігри з елементами імітації рухів людей, тварин чи птахів, а також вправи з метанням і простими координаційними діями. [7]

Увага дітей цього віку ще нестійка, вони легко відволікаються, але водночас проявляють активність, самостійність і прагнення до досягнення результату. Через емоційну нестабільність вони можуть гостро реагувати на невдачі, проте швидко відновлюють позитивний настрій. Тому важливо, щоб учитель делікатно керував ігровим процесом, створюючи позитивну атмосферу. Не варто надовго виключати дитину з гри — це допустимо лише на короткий час.

Також слід враховувати розвиток мислення: у цьому віці діти переходять від образного до більш логічного, аналітичного мислення. Це дозволяє вводити складніші правила та елементи гри, що сприяють розвитку пізнавальних здібностей. При цьому ефективним є використання наочних пояснень і образних прикладів.

У практиці фізичного виховання молодших школярів використовують різноманітні рухливі ігри (Рис 3). Зокрема, індивідуальні ігри організовуються самою дитиною, яка визначає їх зміст, правила та мету. Діти цього віку часто надають перевагу вільним іграм, у яких самостійно вигадують сюжет і способи досягнення результату.



Рис. 3 Класифікація сучасних рухливих ігор

Колективні рухливі ігри — це такі ігри, у яких одночасно бере участь група дітей. Вони є найпоширенішими серед школярів і мають багато різновидів. Такі ігри поділяють на командні та некомандні. Некомандні можуть проводитися як із ведучим, так і без нього. У варіанті без ведучого гравці змагаються між собою за певне місце чи результат відповідно до правил. Якщо ж є ведучий, то гра передбачає протидію йому або взаємодію учасників між собою для досягнення спільної мети. [6]

Командні ігри, своєю чергою, бувають із фізичним контактом між суперниками або без нього. В іграх без контакту учасники змагаються, підтримуючи одне одного та діючи спільно. У контактних іграх можливе безпосереднє протистояння, де гравці або індивідуально борються за результат команди, або діють разом, допомагаючи партнерам.

Для молодших школярів як командні, так і некомандні ігри мають

спільні риси: вони включають різноманітні рухи — біг, стрибки, маніпуляції з предметами, дії на спритність і швидкість, а також вправи, що розвивають орієнтацію в просторі та спостережливість. Часто в таких іграх присутні елементи наслідування рухів тварин або творчі, ритмічні дії.

Ігри з ведучим і без нього можуть використовуватися для різних вікових груп, але їх складність слід підбирати відповідно до можливостей дітей. Ігри з фізичним контактом варто обирати обережно: контакт може бути як непрямим (наприклад, у перетягуванні каната), так і випадковим. Водночас бажано уникати варіантів, де можливий травматизм.

У практиці фізичного виховання виділяють дві основні форми організації рухливих ігор: урочну та позаурочну. Під час уроку вчитель керує процесом, визначає зміст і навантаження, а склад учасників зазвичай сталий. Поза уроками ігри частіше організовують самі діти, склад учасників може змінюватися, а самі ігри — бути більш різноманітними й спонтанними.

Рухливі ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Завдяки постійній зміні ігрових ситуацій діти вчаться швидко реагувати, приймати рішення та координувати свої рухи. Крім того, ігри створюють позитивний емоційний фон, допомагають зняти напруження й формують навички взаємодії між дітьми.

Для ефективного проведення ігор учителю важливо правильно дозувати навантаження, орієнтуючись на середній рівень підготовленості учнів і враховуючи індивідуальні особливості. Молодшим школярам особливо цікаві ігри з елементами співпраці. З віком з'являються певні відмінності в інтересах: дівчатка частіше обирають спокійніші ігри з точними рухами, а хлопчики — більш змагальні й динамічні.

Особливо популярними залишаються ігри з подоланням перешкод, переміщенням і діями з м'ячем або іншими предметами. Для дітей 9–10 років характерні довші та інтенсивніші ігри з чітким дотриманням правил. Важливо також використовувати безпечний і зручний інвентар, інколи залучаючи дітей

до його виготовлення, що підвищує їх інтерес і відповідальність.

На уроках фізичної культури застосовують як традиційні (академічні), так і ігрові методи навчання. Ігровий підхід додає мотивації, сприяє активності та самостійності учнів. Водночас через змагальний характер ігор діти можуть перевтомлюватися, тому вчитель має уважно контролювати їхній стан і вчасно зменшувати навантаження.

Висновки.

Координаційні здібності – це комплекс рухових умінь, що визначають, як швидко людина освоює нові рухи та вміє адекватно змінювати свої дії у несподіваних ситуаціях. Вони включають здатність швидко, точно й ефективно виконувати основні рухові завдання, будувати цілісні рухові акти, перетворювати вже освоєні дії та переходити від одних рухів до інших залежно від умов. Основні складові координаційних здібностей включають орієнтацію в просторі, рівновагу, швидкість реакцій, диференціювання параметрів рухів, ритмічність, уміння перебудовувати рухи, стійкість вестибулярного апарату та здатність до свідомого розслаблення м'язів. Координаційні здібності поділяють на загальні, спеціальні та специфічні.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку координації. Формування координаційних здібностей у дітей цього віку залежить від розвитку складових, які забезпечують їх прояв: орієнтація в просторі, точність рухів за просторовими, силовими та часовими параметрами, а також статична та динамічна рівновага. Розвинені координаційні здібності означають вміння керувати своїми рухами, володіти руховою вправністю, орієнтуватися у просторі та часі, виконувати завдання з високою точністю, узгоджувати роботу м'язів з темпом і ритмом, диференціювати м'язові зусилля та поєднувати рухи різних частин тіла, зберігаючи рівновагу.

Рухливі ігри мають велике значення у фізичному вихованні молодших школярів. Вони цінні завдяки своїй особистісній та командній сутності, доступності, різнобічному впливу на організм дитини та розвиток «школи рухів», а також через сприяння формуванню фізичних і психічних якостей та

високий емоційний потенціал. За допомогою рухливих ігор можна ефективно вирішувати широкий спектр завдань фізичного виховання: вони моделюють різні життєві ситуації, впливають на розвиток основних рухових якостей і сприяють гармонійному розвитку моторики та психіки дитини. Крім того, ігри допомагають поєднати фізичну та розумову підготовку дитини та розширюють її соціальний досвід.

Література:

1. Бернштейн Н. А. Спритність і її розвиток. К. : ФіС, 2001. 228 с.
2. Грабик Н. М. Актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матер. Всеукр. наук. конф. Т., 2003. С. 111-113.
3. Козетов І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7-9 років : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. К., 2001. 226 с.
4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с
5. Лях В. І. Координаційні здібності : діагностика і розвиток. Запоріжжя : ТВТ Астарта, 2006. 290 с.
6. Пермяков А. А., Мінжоріна І. Л. Ігри на уроках в 1-2 класах. Фізична культура в школі. 2010. № 2. С. 25-26
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Координація спортсмена і методика її вдосконалення : навч-метод. посіб. К. : КГИФК, 1992. 54 с.
8. Романенко В. Рухливі здібності людини. Донецьк : Новий світ, УКЦентр, 2003. С. 51-58
9. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 томах під ред.Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2003. Т. 1. 423 с.

8.2. Психолого - педагогічні та медико - біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання. Євгеній Парфьонов.

Фізична культура та адаптивне фізичне виховання (АФВ) є складними багатогранними системами, що спрямовані на гармонійний розвиток особистості. Якщо загальна фізична культура орієнтована на зміцнення здоров'я та досягнення високих результатів умовно здорових людей, то АФВ — це унікальна галузь, що поєднує в собі медицину, педагогіку, психологію та соціологію для реабілітації осіб з особливими потребами. Актуальність вивчення їхніх основ зумовлена необхідністю наукового обґрунтування навантажень, які б не шкодили, а стимулювали розвиток організму в умовах патології або вікових змін.

1. Медико-біологічний фундамент фізичної активності

В основі будь-якого фізичного виховання лежить розуміння біологічної природи людини. Організм розглядається як єдина саморегульована система, що постійно взаємодіє із зовнішнім середовищем. [3, с. 22].

1.1. Теорія адаптації та функціональних систем

Згідно з вченням П.К. Анохіна, будь-яка рухова дія формує функціональну систему — тимчасове об'єднання різних органів (серця, легенів, м'язів, нервової системи) для досягнення результату.

— Механізм термінової адаптації: Це миттєва відповідь організму на вправу (почастішання пульсу, поглиблення дихання).

— Механізм довготривалої адаптації: При регулярних заняттях в організмі відбуваються структурні зміни (збільшення об'єму серця, капіляризація м'язів, потовщення кісток). В адаптивному вихованні цей процес іде повільніше, тому потребує особливого медичного контролю.

1.2. Нейрофізіологічні основи руху

Рух — це не лише робота м'язів, а насамперед робота мозку. Концепція М.О. Бернштейна про рівні побудови рухів пояснює, як мозок координує складні дії. Для осіб з ураженнями ЦНС (наприклад, ДЦП) АФВ базується на нейропластичності — здатності здорових ділянок мозку брати на себе функції

пошкоджених. Через багаторазове повторення корекційних вправ створюються нові нервові шляхи, що дозволяє людині опанувати втрачені або нерозвинені рухові навички. [2, с. 96].

1.3. Енергозабезпечення та метаболізм

Фізичне виховання враховує типи енергообміну:

— Аеробний: Робота середньої інтенсивності, що зміцнює серцево-судинну систему.

— Анаеробний: Потужні короточасні навантаження для розвитку сили.

В адаптивній фізкультурі перевага надається аеробним навантаженням, оскільки вони сприяють загальному оздоровленню без ризику перенапруження енергетичних ресурсів організму.

2. Психолого-педагогічні аспекти виховного процесу

Педагогічна складова перетворює механічне виконання вправ на усвідомлений процес розвитку особистості.

2.1. Єдність психіки та моторики

Психологія стверджує: кожна емоція має м'язове вираження. В АФВ цей зв'язок використовується у зворотному напрямку: через розслаблення м'язів (релаксаційні вправи) ми впливаємо на зниження рівня агресії або тривожності в учнів. Розвиток дрібної моторики рук безпосередньо стимулює мовленнєві центри та інтелектуальні здібності, що є критично важливим для дітей із затримкою психічного розвитку. [2, с. 57].

2.2. Мотивація та подолання психологічних бар'єрів

Однією з найбільших проблем в АФВ є "комплекс неповноцінності". Педагогічна робота тут спрямована на:

- Формування віри у власні сили.
- Використання ігрового методу для зняття емоційної напруги.
- Створення ситуації успіху (навіть за мінімальних досягнень).

Педагог має враховувати типи темпераменту: холерикам підходять динамічні ігри, флегматикам — монотонні вправи на витривалість або точність.

2.3. Принципи спеціальної педагогіки:

- Принцип індивідуалізації: Програма пишеться не під групу, а під конкретний діагноз та психологічний стан людини.
- Свідомість та активність: Учень повинен розуміти, навіщо він виконує ту чи іншу вправу (наприклад, "ця вправа допоможе мені самостійно тримати ложку"). [1, с. 35].

3. Соціально-інтегративна роль адаптивного виховання

Адаптивне фізичне виховання виходить за межі залу. Його мета — соціальна інклюзія.

- Комунікативний аспект: Заняття в групах вчать людей із порушеннями здоров'я взаємодіяти, допомагати один одному та конкурувати в здоровий спосіб.
- Спортивна рекреація: Туризм, танці на візках, паралімпійський спорт дають змогу людині відчувати себе повноправним членом суспільства, а не об'єктом медичної опіки.
- Професійна орієнтація: Для багатьох молодих людей з інвалідністю спорт стає професією (тренерська діяльність, суддівство), що вирішує питання працевлаштування.

4. Методичний інструментарій та засоби

Для реалізації вищевказаних основ використовуються специфічні методи:

- Гідрореабілітація: Використання властивостей води для полегшення рухів.
- Іпотерапія та каністерапія: Психологічна та фізична корекція через взаємодію з тваринами.
- Кінезіотерапія: Лікування рухом через спеціальні підвісні системи або тренажери.

Висновок

Таким чином, психолого-педагогічні та медико-біологічні основи складають монолітний фундамент фізичної культури. Без знання фізіології

неможливо правильно дозувати навантаження, а без знання психології — неможливо залучити людину до регулярних занять. В адаптивному фізичному вихованні ці знання набувають особливого значення, стаючи інструментом не лише фізичного відновлення, а й духовного відродження особистості. Тільки комплексний підхід дозволяє перетворити фізичну активність на потужний засіб реабілітації та повноцінного життя.

Література

1. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: Підручник. — К.: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Строкатов В. В. Адаптивне фізичне виховання: Посібник. — Львів: ЛДУФК, 2012. — 158 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. — К.: Олімпійська література, 2015. — 488 с.
4. Приступа Є. Н. Соціально-педагогічні аспекти адаптивної фізичної культури: Монографія. — Львів: ЛДУФК, 2014.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. — К.: Олімпійська література, 2017.
6. Бернштейн М. О. Про побудову рухів. — К.: Здоров'я, 2010 (репринт).
7. Іващенко В. К. Психологія фізичного виховання і спорту. — К.: Вища школа, 2011.
8. Васильчук А. Л., Майструк В. В. Медико-біологічне забезпечення фізичної культури і спорту. — Вінниця: Нова книга, 2018.
9. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні: Навчальний посібник. — Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2012.
10. Цьось А. В., Касарда О. П. Теорія і методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності. — Луцьк: Вежа-Друк, 2021. (Видання висвітлює сучасні підходи до організації активного дозвілля та оздоровлення).

Розділ 9.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури в контексті гуманістичних і здоров'язбережувальних цінностей.

9.1. Каланетика як засіб розвитку гнучкості баскетболістів 7-9 років.

Владислав Гейтенко, Володимир Гейтенко, Андрій Треус.

Актуальність розвитку гнучкості у віці 7–9 років обумовлена низкою морфофункціональних та біомеханічних чинників, що визначають ефективність багаторічної підготовки баскетболіста. Ефективність виконання базових технічних елементів у баскетболі (ведення м'яча, кидок у кошик, передача, захисна стійка) безпосередньо залежить від амплітуди рухів у плечових та кульшових суглобах [1, с. 456]. Оптимальна мобільність гомілковостопного суглоба є важливою для правильного виконання амортизації та відштовхування під час стрибкових дій. Обмеження амплітуди рухів провокує формування компенсаторних рухів, що змінює біомеханічну структуру технічного прийому та знижує його результативність [2, с. 199].

Специфіка баскетболу передбачає асиметричні навантаження та високу інтенсивність локомоцій. У період інтенсивного остеогенезу міофасціальний апарат може не встигати за темпами подовження трубчастих кісток. Впровадження у тренувальний процес статико-динамічних вправ низької інтенсивності засобами каланетики дозволить запобігти виникненню ентезопатій та знизити ризик розвитку функціональних порушень постави, що є поширеною проблемою серед юних баскетболістів [3, с. 154].

Збільшення робочої амплітуди м'яза розширює діапазон сенсорної інформації, що надходить від м'язових веретен та сухожильних органів Гольджі. Це забезпечує вищий рівень кінестетичного контролю, дозволяючи юному баскетболісту швидше адаптуватися до мінливих ігрових ситуацій та ефективно координувати рухи в умовах обмеженого часу [4, с. 101].

Еластичний м'яз має менший внутрішній опір під час скорочення. Підвищення еластичності міофасціальних структур завдяки вправам із

каланетики дозволить знизити енерговитрати на подолання опору м'язів-антагоністів. Зниження енерговитрат на кожний рух дозволяє юному спортсмену довше зберігати працездатність. У дитячому віці, коли серцево-судинна система ще розвивається, зменшення зайвої м'язової напруги дає змогу організму функціонувати в оптимальному енергозберігаючому режимі [4, с. 100].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання вправ з каланетики для розвитку гнучкості та рухливості суглобів у баскетболістів 7–9 років на етапі початкової підготовки.

Специфічне навантаження у баскетболі (асиметричні рухи, різка зміна швидкості руху) на фоні інтенсивного росту дитини може призводити до м'язового дисбалансу. Високий рівень гнучкості розширює межі прояву інших фізичних якостей – швидкості та координації. Збільшення робочої амплітуди м'язів дозволяє підвищити силу їхнього скорочення, що є основою для подальшого розвитку швидкісно-силового потенціалу баскетболіста [5, с. 40].

Використання традиційних методів розвитку гнучкості в дитячо-юнацькому баскетболі часто супроводжується ризиком мікротравм м'язово-зв'язкового апарату через неконтрольовану інерцію рухів. Натомість впровадження статико-динамічних навантажень засобами каланетики забезпечує керовану адаптацію опорно-рухового апарату до навантажень [6, с. 107]. Це дозволяє не лише безпечно збільшувати амплітуду рухів, а й формувати функціональну стабільність суглобів, що є критично важливим для виконання різких технічних дій, зупинок, стрибків.

Оцінка фізичного розвитку людини традиційно базується на аналізі її функціонального стану, морфології та фізичних якостей. Серед останніх особливе місце посідає гнучкість, яку вчена О. Дубчук вважає дієвим засобом для профілактики захворювань і формування гарної постави [7, с. 105]. У процесі тренування важливо досягти оптимального діапазону рухів, що дозволить баскетболісту вільно й технічно правильно виконувати завдання,

підвищуючи загальну ефективність рухової діяльності.

Система вправ, відома як каланетика, базується на глибокому опрацюванні м'язово-зв'язкового апарату людини через статичні навантаження. Фізіологія цього процесу тісно пов'язана з виникненням міотонічного рефлексу, який змушує глибокі м'язи інтенсивно „працювати” й швидше оновлюватися на клітинному рівні [8, с. 19]. Тривала фіксація пози впливає на механорецептори шкіри та суглобів, створюючи потік імпульсів до вищих відділів нервової системи, що забезпечує потужний оздоровчий ефект для всього тіла. Оскільки такі тренування покращують тонус, рухливість та загальне самопочуття, каланетику активно впроваджують у програми підготовки спортсменів, а також використовують як основу сучасних оздоровчих комплексів [9, с. 84]. Відмінною особливістю вправ каланетики є їх повільне та плавне виконання без різких рухів. Тренування проходить у статико-динамічному режимі й передбачає дрібні, контрольовані скорочення як поверхневих, так і глибоких м'язів. Завдяки такій роботі активізуються навіть важкодоступні м'язи [10, с. 64]. Крім того, каланетика – це система вправ із незвичними, інколи не зовсім комфортними положеннями тіла, що потребують постійної зосередженості та контролю під час виконання кожного руху [11, с. 45].

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Краматорськ у період з вересня 2020 року по серпень 2021 року. У дослідженні взяли участь 48 баскетболістів віком 7–9 років, які були розподілені на дві групи: контрольну (КГ, n=24) та експериментальну (ЕГ, n=24).

Метою даного етапу було експериментально перевірити ефективність впровадження каланетики (статико-динамічних вправ) у тренувальний процес для розвитку гнучкості та рухливості суглобів (плечового, кульшового та гомілковостопного). Вибір плечового, кульшового та гомілковостопного суглобів як об'єктів моніторингу є доцільно правильним для баскетболу [12, с. 75]. Плечовий суглоб визначає ефективність фази замаху та винесення м'яча

вище голови під час кидку у кошик. Гнучкість кульшового суглоба (особливо відведення та ротація) дозволяє баскетболісту різко змінювати напрямок руху без втрати рівноваги. Якщо суглоб „затиснутий”, навантаження при поворотах переходить на коліна, що є головною причиною травм у майбутньому (наприклад, передньої або задньої хрестоподібної зв’язки). Кульшовий суглоб разом із гомілкостопним є головними амортизаторами баскетболіста, розвинена рухливість дозволяє м’язам ефективно знижувати ударну хвилю при приземленні після стрибка, захищаючи суглоби нижніх кінцівок від мікротравм [13, с. 17].

До тренувального процесу експериментальної групи було інтегровано експериментальний комплекс з каланетики, що виконувався у підготовчій та заключній частинах тренування. На відміну від традиційного вправ, методика базувалася на низькоінтенсивних ізометричних та статико-динамічних навантаженнях, що відповідає фізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку [14, с. 42].

Враховуючи специфіку каланетики, фізичне навантаження було регламентованим: робота виконувалася в аеробному режимі при ЧСС 130-145 уд./хв., статичні утримання поз тривали від 10 до 60 секунд з акцентом на контроль дихання (глибокий вдих через ніс та подовжений видих через рот, що дозволило запобігти небажаному натужуванню та затримці дихання, які можуть бути критичними для серцево-судинної системи дітей 7–9 років) та свідоме розслаблення м’язів-антагоністів, що забезпечувало безпечний вплив на м’язово-зв’язковий апарат без ризику травматизму. З метою підтримки високого рівня мотивації та попередження емоційного вигорання, статичні пози інтегрувалися в ігрові сюжети та чергувалися з активними фазами динамічного відновлення.

Зміст методики спирався на принципи оздоровчої спрямованості, систематичності та індивідуалізації, що дало змогу оптимізувати стан опорно-рухового апарату баскетболістів та створити функціональну основу для ефективного опанування складних технічних елементів в умовах зростання

інтенсивності тренувального процесу. Впровадження методики базувалось на принципах моделі довгострокового розвитку атлета (Long-Term Athletic Development – LTAD). На етапі „Learning to Train” пріоритетним завданням є формування всебічної рухової бази [15, с. 1494-1498].

У контексті комплексного контролю за фізичним станом баскетболістів вагоме значення має застосування стандартизованих діагностичних тестів, що дозволяють об’єктивно оцінити рівень гнучкості. Для оцінки гнучкості використовувалися наступні тести:

Тест 1. Нахил тулуба вперед із положення сидячи. Баскетболіст перебуває у вихідному положенні сидячи з прямими ногами (відстань 20-30 см), руки підняти вгору. На видиху спортсмен нахиляється вперед, намагаючись доторкнутися пальцями рук якнайдалі за вимірювальною шкалою. У крайньому положенні необхідно утриматися не менше 2 сек.; рухи мають бути плавними, без ривків.

Тест 2. Мах ногою назад. Вихідне положення: стійка ноги нарізно (для стабільності дозволяється триматися рукою за шведську стінку). Утримуючі рівновагу на одній нозі, баскетболіст плавно відводить махову ногу назад за рахунок роботи сідничного м’яза, уникаючи прогину в попереку. У крайньому положенні ногу необхідно утримувати не менше 2 сек. Вимірювалася лінійна відстань від п’яти до підлоги. Даний тест (leg swing back) застосовується для оцінки динамічної гнучкості та мобільності кульшових суглобів, що є важливим для ефективного виконання ігрових рухів.

Тест 3. Викрут гімнастичної палиці. Призначений для вимірювання динамічної гнучкості плечових суглобів та еластичності м’язів грудей. Вихідне положення: стійка ноги нарізно, палиця попереду, хват нормований. Повільно підняти прямі руки вгору, переводячи палицю за голову до максимального відведення з фіксацією на 2 сек. Лікті мають бути повністю випрямленими.

За результатами проведеного дослідження в експериментальній групі зафіксовано статистично достовірне покращення показників у тесті „Нахил

тулуба вперед із положення сидячи” (з $11,5 \pm 2,4$ см до $13,7 \pm 2,8$ см). Розрахунок за критерієм Стюдента ($p < 0,05$) підтверджує, що позитивні зміни рухливості хребта зумовлені ефективністю статико-динамічних навантажень. Отриманий приріст свідчить про успішну адаптацію м’язово-зв’язкового апарату баскетболістів 7–9 років до запропонованої програми.

Водночас у контрольній групі за результатами аналогічного тесту спостерігалася лише незначна позитивна динаміка. Середні показники рухливості хребта змінилися несуттєво (з $11,7 \pm 2,1$ см до $12,1 \pm 2,5$ см). Виявлені зміни не мають закономірного характеру та є статистично непереконливими ($p > 0,05$). Відсутність вагомого приросту свідчить про те, що традиційна програма підготовки не забезпечує достатнього впливу на розвиток гнучкості хребта юних баскетболістів.

Аналіз результатів у тесті „Мах ногою назад” засвідчив позитивний вплив розробленої програми на рухливість кульшових суглобів юних баскетболістів. Показники експериментальної групи достовірно зросли (з $14,8 \pm 2,4$ см до $17,6 \pm 2,1$ см), що підтверджує ефективність впроваджених статико-динамічних вправ для підвищення еластичності м’язів передньої поверхні стегна та клубово-поперекового м’яза. Водночас у контрольній групі спостерігалася позитивна спрямованість змін, проте темпи приросту були значно менш вираженими: середні показники контрольної групи підвищилися з $14,3 \pm 2,9$ см до $15,1 \pm 2,5$ см.

В експериментальній групі за результатами тесту „Викрут гімнастичної палиці” також встановлено статистично достовірне покращення показників. Середня відстань між кистями рук зменшилася з $58,2 \pm 2,7$ см до $53,1 \pm 2,9$ см, що вказує на суттєве підвищення мобільності плечових суглобів. Такий приріст підтверджує ефективність обраних вправ з каланетики для оптимізації стану м’язово-зв’язкового апарату плечового поясу. Результати контрольної групи у тесті „Викрут гімнастичної палиці” протягом експерименту не зазнали суттєвих змін: середній показник на початку дослідження становив $58,7 \pm 3,0$ см, а під час підсумкового тестування – $57,9 \pm 3,2$ см.

Висновок. Аналіз результатів проведеного дослідження дозволив встановити ефективність впровадженої програми з каланетики для розвитку гнучкості баскетболістів 7–9 років. Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп засвідчив, що у всіх контрольних тестах („Нахил вперед”, „Мах ногою назад”, „Викрут гімнастичної палиці”) зафіксовано статистично значущий приріст результатів ($p < 0,05$). У контрольній групі за аналогічний період спостереження статистично достовірних змін не виявлено. Відсутність позитивної динаміки в контрольній групі пояснюється тим, що чинна програма підготовки в ДЮСШ орієнтована переважно на оволодіння техніко-тактичним уміннями та навичками, де вправи на розвиток гнучкості мають загальнопідготовчий характер.

Доведено, що інтеграція статико-динамічних вправ у тренувальний процес баскетболістів 7–9 років забезпечує формування функціональної основи для вдосконалення технічної майстерності та мінімізації ризиків травматизму в умовах високоінтенсивної ігрової діяльності. Розширення діапазону мобільності у кульшових та гомілковостопних суглобах формує сприятливу біомеханічну структуру. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні кореляційного зв'язку між рівнем розвитку гнучкості та ефективністю виконання техніко-тактичних дій у юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Література:

1. Marga M. and Anwar M. The Effect of Flexibility Exercise on Lay-up Skills in Basketball. *In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports*. 2019. Vol. 1. P. 454-459.
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
3. Мітова О.О., Онищенко В.М. Аналіз сучасних підходів до структури та змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Він.*

держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. 2016. С. 151–160.

4. Ayala, F., Sainz de Baranda, P., De Ste Croix, M., & Santonja, F. Comparison of active stretching technique in males with normal and limited hamstring flexibility. *Physical Therapy in Sport*. 2013. 14(2), P. 98-104.

5. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол: навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 176 с.

6. Герасименко С. М. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 102–109.

7. Дубчук, О. В. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням каланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II-III ступенів. *Нова педагогічна думка: науково-методичний журнал*. 2013. 4(76), С. 100-106.

8. Осіпова І. В. Методичні рекомендації «Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість». Одеса; Університет Ушинського, 2019. 31 с.

9. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с.

10. Куліш Н. М., Гординський С. І. Вплив засобів каланетики на показники фізичного розвитку та рухових якостей у студенток. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : монографія / за ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольські, Ю. Шкребтія. Дрогобич: КОЛО, 2007. С. 60-68.

11. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

12. Івченко О.М. Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015.

С. 72-76.

13. Маслова О.В. Спеціальна працездатність і функціональні можливості юних баскетболісток з урахуванням їх біологічного дозрівання автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2010. 24 с.

14. Поплавський Л.Ю., Маслова О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А. Баскетбол. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 166 с.

15. Rhodri S Lloyd 1, John B Cronin, Avery D Faigenbaum, G Gregory Haff, Rick Howard, William J Kraemer, Lyle J Micheli, Gregory D Myer, Jon L Oliver. National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Official position stand of the national strength and conditioning association*. 2016. Jun 30 (6) P. 1491-1509.

9.2. Підходи та стратегії практичних варіантів педагогічної моделі підготовки майбутніх тренерів-викладачів. *Сергій Черненко, Юрій Долинний, Олег Олійник.*

Триваючі процеси глобалізації та євроінтеграції суспільства призвели до зміни соціально-економічної ситуації в державі, що суттєво вплинуло на поглиблення реформування наявних ринкових відносин. Зазначені обставини позначилися на вимогах до структури та змісту підготовки кадрів і визначення педагогічної скерованості суб'єктів діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Відбулась зміна освітньої парадигми, почався активний перехід від репродуктивно-педагогічної моделі класичної освіти до креативно-педагогічного освітнього процесу [2, 4].

Сучасний стан професійної підготовки тренерів-викладачів у спеціалізованих закладах вищої освіти передбачає формування фахівця, який володіє достатніми знаннями, уміннями та навичками в підготовці спортивного резерву та висококваліфікованих спортсменів у вибраному виді спорту, де результативність зазначеного процесу визначається здатністю до оволодіння професійними компетентностями здобувачами [4, 6,10].

Критичний аналіз сучасного навчального процесу у сфері спортивної освіти вказує на наявні суттєві недоліки системи підготовки. Зокрема, відсутнє цілісне уявлення і системна побудова процесу засвоєння знань, формування професійних умінь і навичок, пропонований навчальний матеріал і методи навчання не забезпечують цільової спрямованості на формування стійкої, зростаючої професійної компетентності. Таким чином, перед педагогічною наукою та практикою постає актуальна потреба в проведенні досліджень з метою оптимізації професійної підготовки тренерів-викладачів.

Теоретико-методичні основи професійної підготовки тренерів-викладачів у своїх працях розглядали М. М. Василенко, Г. П. Васянович, В. Г. Григоренко, І. А. Зязюн, Т. Ю. Круцевич, Є. О. Павлюк, В. М. Пристинський, А. В. Свасьєв, Б. В. Сермеєв, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, А. В. Цьось, Ю. М. Шкребтій.

Аналіз праць науковців доводить відсутність ефективної моделі побудови освітньої траєкторії підготовки тренерів-викладачів у профільних закладах освіти. Таким чином, одним з актуальних та своєчасних напрямів оптимізації процесу професійної підготовки фахівців вважаємо структурно-функціональне моделювання процесу підготовки тренерів-викладачів на основі конструювання практичних варіантів когнітивного компонента підготовки.

Мета дослідження – обґрунтування необхідності оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів на основі застосування методу конструювання практичних варіантів когнітивного компонента.

Завдання:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з питань технологічного забезпечення реалізації основних положень, які визначають теоретико-методологічні аспекти підготовки тренерів-викладачів.

2. Визначити базові структурні компоненти схеми професійної підготовки тренерів-викладачів.

3. Визначити зміст практичних варіантів когнітивного компонента педагогічної моделі підготовки, заснованих на використанні алгоритмізованих навчальних завдань.

4. Обґрунтувати необхідність оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів на основі застосування методу конструювання практичних варіантів підготовки у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань.

Методи дослідження: теоретико-методологічні дослідження вчених, класифікація, ідеалізація та педагогічне моделювання, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, спостереження, методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження. Концепція сучасної підготовки тренерів-викладачів в умовах креативно-педагогічного освітнього процесу розглядається як наукова система поглядів, яка визначає процес

функціонування та керування освітнім процесом у профільних закладах освіти. Пошук шляхів підвищення ефективності освітньої діяльності в умовах сталого інноваційного розвитку сконцентровано, головним чином, на втіленні провідних педагогічних технологій формування професійної готовності до оволодіння компетентностями, які забезпечують формування та вдосконалення педагогічної майстерності [1, 3]. У системі підготовки сучасного спеціаліста провідну роль відіграють питання інтеграції та диференціації наукового знання. Зазначені процеси виявляються в необхідності поєднувати планування змісту підготовки тренерів-викладачів з обов'язковою орієнтацією на кінцеві результати навчання, на багатофункціональну діяльність фахівців, що є досить складною категорією під час реалізації наявної нині моделі звуженої скерованості навчання в аспекті вирішення завдань формування професійних компетентностей [5, 8, 9].

Під час навчання тренерів-викладачів одним із провідних і самостійних предметів засвоєння знань повинні стати системи специфічних і логічних прийомів розумової діяльності. Тому в процесі навчання особливу роль грають інноваційні методики та технології формування знань, умінь і навичок. Зміст підготовки тренерів-викладачів концентрується у засвоєнні студентами професійно-спеціалізованих компетентностей, до яких належать компетентності з формування умінь вирішення інтелектуальних завдань у вузькопрофесійній галузі знань; компетентності з формування умінь здійснення квазіпрофесійної діяльності; компетентності з формування фундаментальних знань, умінь та навичок вирішувати професійні завдання; компетентності з формування загальних і прикладних знань, умінь та навичок вирішувати професійні завдання; компетентності з формування умінь аналізувати, оцінювати та корегувати результати власної трудової діяльності.

Узагальнено наведений перелік професійно-спеціалізованих компетентностей можна представити як здатність тренера-викладача здійснювати керівні впливи в навчально-тренувальному процесі. У спортивній практиці до керівних впливів можна віднести необхідні за структурою вправи,

певні варіації тривалості та різні рівні інтенсивності їх виконання, режим чергування серій вправ із відпочинком, кількість повторень, завдання дій у різних техніко-тактичних вправах. Формування знань, умінь та навичок представлено процесом отримання та перероблення інформації. Відповідний процес реалізується за певними правилами, так званими алгоритмами. Алгоритм – це послідовність розгортання процесів функціонування певної системи. Процес керування у системі концентрується в реалізації певного алгоритму функціонування системи.

Отже, процес формування знань, умінь і навичок здійснювати керівні впливи тренером-викладачем можна представити певною системою. Вивчення категорій функціонування системи в різних умовах впливу на неї дає можливість розробити алгоритм формування знань з реалізації керівних впливів та змінювати її стан. Це така властивість, яка за допомогою ефективного керування через певний проміжок часу повинна привести до мети, переходячи з вихідного стану в необхідний.

У результаті алгоритмізованого формування здатності до практичного використання керівних впливів у процесі підготовки тренерів-викладачів відбувається накопичення у майбутніх фахівців інформації у вигляді моделей, які представлені їхніми структурою та функцією. Треба зазначити, що засвоєння інформації та її перероблення представлені процесом трансформації одних моделей в інші шляхом порівняння з еталоном з пам'яті [7].

Сучасний процес підготовки тренерів-викладачів орієнтований переважно на формування і застосування в практичній діяльності інтуїтивних моделей реалізації керівних впливів у навчально-тренувальному процесі з виду спорту. Зазначений підхід не спроможний досягти своєї мети через відсутність досить точних меж факторів впливу у структурі реалізації професійно спеціалізованих компетентностей.

Отже, технологічне забезпечення реалізації процесу підготовки тренерів-викладачів повинно передбачати оновлення методичних підходів до освітнього процесу, де головним аспектом повинні стати технології

розвивального і проблемного навчання шляхом побудови індивідуальної освітньої траєкторії особистісної підготовки фахівця, яка заснована на використанні моделі конструювання практичних варіантів підготовки у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань. Моделювання як дослідження процесів та об'єктів повинно стати одним із головних методологічних принципів підготовки тренерів-викладачів. Для правильного конструювання змісту практичних варіантів підготовки у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань необхідно знати співвідношення рівнів параметрів, які визначають стан системи на даний час.

Процес формування професійних компетентностей тренерів-викладачів повинен передбачати етапну реалізацію таких компонентів: *мотиваційно-пізнавального, когнітивного, операційно-діяльнісного, рефлексивно-оціночного*. Когнітивний компонент є базовим у формуванні професійно спеціалізованих компетентностей, адже він передбачає набуття теоретичних знань із використанням засобів і методів під час тренувальних занять з видів спорту та видів рухової активності, а також набуття спеціальних знань з побудови тренувальних програм і модельних тренувальних завдань з видів спорту та видів рухової активності. Для конструювання практичних варіантів когнітивного компонента у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань пропонуємо особливий підхід, який полягає у такому. На першому етапі виділяються системи головних ідей, законів, положень (інваріантів), які зберігають своє значення та зміст у всіх частинах явищ, фактів і в предметних галузях. Зазначена інваріативна частина формує так зване фундаментальне теоретичне ядро. На його основі конструюються предметні профільні компоненти, які орієнтовані на засвоєння професійно спеціалізованих компетентностей і включають професійно орієнтовані категорії навчального курсу. Зазначені компоненти характеризуються варіативністю і можуть піддаватись модифікаціям під час зміни в змісті та структурі професійної освіти. При цьому алгоритмізовані навчальні завдання повинні включати реальні ситуації з майбутньої професійної діяльності фахівців в аспекті

практичного використання керівних впливів (блок ситуаційних завдань із біомеханічного аналізу рухів і техніки змагальних вправ; блок ситуаційних завдань з розроблення й аналізу тренувальних програм розвитку та вдосконалення рухових здібностей; блок ситуаційних завдань із розроблення та аналізу модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття; блок ситуаційних завдань з розроблення й аналізу модельних тренувальних завдань для основної частини тренувального заняття; блок ситуаційних завдань з планування тренувального процесу та його аналізу; блок ситуаційних завдань з функціональної діагностики). Пропонований підхід дозволить здійснити системну відповідність і змістовну наступність курсу підготовки.

Таким чином, пропонована модель підготовки тренерів-викладачів із використанням методу конструювання практичних варіантів у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань дозволить якісно сформувати спеціальні знання з побудови тренувальних програм і модельних тренувальних завдань з видів спорту та видів рухової активності. Крім того, у майбутніх тренерів-викладачів будуть сформовані типові моделі поведінки зі швидкого діагностування проблем під час реалізації моделі тренувального заняття з видів спорту та видів рухової активності та прийняття корегувальних керівних рішень.

Висновки. Інтеграція та диференціації наукового знання зумовлюють необхідність поєднувати планування змісту підготовки тренерів-викладачів з обов'язковою орієнтацією на кінцеві результати навчання, на багатофункціональну діяльність фахівців.

За допомогою алгоритмізованого формування здатності до практичного використання керівних впливів у процесі підготовки тренерів-викладачів відбувається накопичення у майбутніх фахівців інформації у вигляді моделей. Засвоєння інформації та її перероблення представлені процесом трансформації одних моделей в інші шляхом порівняння з еталоном з пам'яті.

Процес підготовки тренерів-викладачів повинен передбачати оновлення

методичних підходів до освітнього процесу, де головним аспектом повинні стати технології розвивального і проблемного навчання шляхом побудови індивідуальної освітньої траєкторії особистісної підготовки фахівця, яка заснована на використанні моделі конструювання практичних варіантів підготовки у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань.

Конструювання практичних варіантів когнітивного компонента у вигляді алгоритмізованих навчальних завдань має етапну структуру, де по чергово реалізуються варіативні компоненти. Пропонована модель підготовки тренерів-викладачів із використанням методу конструювання практичних варіантів підготовки дозволить якісно сформулювати спеціальні знання з побудови тренувальних програм і модельних тренувальних завдань із видів спорту та видів рухової активності.

Література:

1. Горбенко О. В. Науково-методичне обґрунтування кадрової потреби сфери фізичної культури і спорту в Україні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. / Горбенко О. В. – Львів, 2002. – 19 с.
2. Григоренко В. Г. Теоретичні та експериментальні засади інноваційного формування у студентів педагогічного університету позитивної групової мотивації до фахової підготовки / Григоренко В. Г. // Проблеми трудової і професійної підготовки : науково-методичний збірник / Мін-во освіти і науки молоді та спорту України ; Слов'янський. держ. пед. ун-т. ; відп. ред. і укл. В. В. Стешенко. – Слов'янськ, 2012. – Вип. 17, т. 1. – С. 200–208.
3. Данилко М. Т. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера / Данилко М. Т. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2010. – № 2 (10). – С. 22–26.

4. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні / Дутчак М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – Вип. 2. – С. 124–129.
5. Завальнюк О. В. Науково-методичне забезпечення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту в системі післядипломної освіти / Завальнюк О. В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 5 (48). – С. 59–63.
6. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карченкова Марина Володимирівна. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 228 с.
7. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / Клопов Р. В. – Запоріжжя : ЗДУ, 2010. – 386 с.
8. Левків В. І. Тенденції розвитку системи професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах / Левків В. І. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт : збірник наукових праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45). 14. С. 107–111.
9. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. – Вінниця, 2017. – 629 с.
10. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Сущенко Людмила Петрівна ; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

9.3. Професійна готовність фахівців фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища: аксіологічний аспект.

Олена Ткачук, Олена Гетта.

Професійна готовність фахівців фізичної культури і спорту до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища в сучасних соціокультурних реаліях набуває особливої значущості, оскільки відображає не лише рівень їхньої фахової підготовки, а й глибину ціннісного усвідомлення гуманістичних засад освітньої діяльності. Трансформаційні процеси, що відбуваються в системі освіти України, пов'язані з утвердженням принципів рівності, доступності та недискримінації, актуалізують необхідність переосмислення професійної ролі викладача фізичної культури та спорту як суб'єкта формування інклюзивної культури суспільства.

У сучасних наукових дослідженнях [2; 3; 5; 11] наголошується, що реалізація інклюзивного підходу в освіті виступає одним із ключових напрямів модернізації освітньої системи України, оскільки спрямована на створення рівних можливостей для навчання й всебічного розвитку всіх здобувачів освіти. Інклюзивне освітнє середовище розглядається як простір, у якому створюються умови для ефективного саморозвитку кожного учасника освітнього процесу шляхом адаптації освітнього простору до індивідуальних потреб та можливостей особистості [7].

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним упровадженням положень міжнародних нормативних актів, зокрема Саламанкська декларація [8] та Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю [4], у яких задекларовано право кожної людини на освіту без дискримінації та на основі рівних можливостей. У контексті фізичної культури та спорту реалізація цих принципів пов'язана зі створенням умов для повноцінної участі осіб з особливими освітніми потребами у руховій діяльності, що передбачає не лише організаційні чи методичні зміни, а насамперед трансформацію професійної свідомості фахівця, його мотиваційно-ціннісної сфери та особистісних установок.

Специфіка інклюзії у фізичній культурі та спорті зумовлена тілесною природою цієї сфери діяльності, де центральним об'єктом і засобом освітнього впливу виступає рухова активність. Фізична культура і спорт безпосередньо пов'язані з функціональними можливостями організму, рівнем фізичного розвитку, станом здоров'я та психофізіологічними характеристиками здобувачів освіти. Саме тому індивідуальні відмінності тут проявляються особливо виразно, що потребує від фахівця не лише методичної компетентності, а й розвинених особистісних якостей, серед яких емпатія, толерантність, емоційна стабільність, відповідальність та здатність до рефлексії.

У цьому контексті науковці Пріма Д., Гац Г. [7] підкреслюють, що професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до діяльності в інклюзивному середовищі повинна розглядатися як цілеспрямований процес спеціально організованого навчання у закладі вищої освіти, спрямований на формування готовності створювати безбар'єрне здоров'язбережувальне середовище та застосовувати індивідуалізовані підходи у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами.

У контексті психологічних аспектів формування готовності до професійної діяльності заслуговують на увагу наукові розвідки Чопик Т. та ін. [10; 14], які розглядають готовність як багатовимірне утворення, що поєднує мотиваційні, когнітивні, операційні та особистісні складові. Автори наголошують, що психологічна підготовка майбутніх фахівців має розглядатися одночасно як процес і як результат, що виявляється у сформованості мотивації до професійної діяльності, розвитку комунікативних умінь, лідерських якостей, стресостійкості та здатності до командної взаємодії. Такий підхід є надзвичайно важливим для осмислення інклюзивної практики, оскільки робота в умовах різнорівневості освітнього середовища вимагає підвищеної психологічної зрілості фахівця.

У свою чергу, Шинкарук В. [12] зазначає, що розвиток інклюзивної освіти у сфері фізичного виховання потребує модернізації змісту професійної

підготовки педагогів, оскільки ефективна інтеграція дітей з особливими освітніми потребами у рухову діяльність можлива лише за умови володіння викладачами сучасними методиками адаптації фізичних вправ та створення безпечного освітнього середовища

Дослідження розвитку інклюзивної фізичної підготовки в Україні свідчать [5; 9-12], що однією з ключових проблем залишається недостатній рівень підготовленості педагогічних кадрів до роботи з різнорівневими групами здобувачів освіти, що зумовлює необхідність оновлення навчальних програм та впровадження інноваційних методів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Отравенко О. [6] у своїх працях підкреслює значення стресостійкості, емоційної стабільності та комунікативних здібностей як критично важливих характеристик майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту. В умовах інклюзивного освітнього середовища ці якості набувають особливого значення, оскільки педагог змушений оперативно реагувати на нестандартні ситуації, враховувати психоемоційний стан здобувачів освіти та підтримувати позитивний психологічний клімат у групі.

Аналіз наукової літератури [10; 14] дозволив розглядати професійну готовність як інтегративну систему підструктур, серед яких можна виокремити: спеціальну, методичну, соціально-психологічну, диференціально-психологічну, психофізичну, фізичну та аутопсихологічну. У площині інклюзивної освіти така структуризація дозволяє глибше осмислити аксіологічний вимір готовності, оскільки кожна з підструктур передбачає певну систему ціннісних орієнтацій. Зокрема, соціально-психологічна підструктура ґрунтується на повазі до іншого, готовності до співпраці, а диференціально-психологічна – на прийнятті індивідуальності як норми освітнього процесу.

Водночас сучасні дослідження [3; 5; 12] підкреслюють, що ефективне функціонування інклюзивного фізичного виховання передбачає комплексний підхід, який поєднує педагогічні, медико-біологічні та соціально-психологічні

аспекти підтримки дітей з особливими освітніми потребами, а також міждисциплінарну співпрацю фахівців різних галузей

Інклюзивний підхід у фізичній культурі та спорті передбачає не лише формальне включення осіб з особливими освітніми потребами до спільних занять, а створення умов для їхньої повноцінної та безпечної участі у руховій діяльності. Йдеться про педагогічно доцільну адаптацію змісту занять, варіативність фізичних вправ, індивідуалізацію навантаження та забезпечення психологічного комфорту в групі. У цьому контексті гностичні, проектувальні, конструктивні, комунікативні, організаторські та оцінювальні вміння, виокремлені Чопик Т. та співавторами [10], набувають нового змістового наповнення, оскільки повинні реалізовуватися з урахуванням принципів інклюзії та гуманістичної педагогіки.

Таким чином, узагальнення положень психолого-педагогічних досліджень [3; 5; 10; 14] дозволяє стверджувати, що професійна готовність фахівців фізичної культури та спорту до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища є складним багаторівневим утворенням, у структурі якого аксіологічний компонент виконує системоутворювальну функцію. Науковці розширюють розуміння психологічних і ціннісних засад формування професійної готовності та створюють теоретичне підґрунтя для подальшої розробки критеріїв і показників її сформованості в контексті інклюзивної освіти.

Формування такої готовності в системі вищої освіти потребує інтеграції психологічної підготовки, розвитку внутрішньої мотивації, цілеспрямованого формування гуманістичних цінностей і створення умов для набуття практичного досвіду роботи в інклюзивному середовищі. Саме поєднання професійної компетентності та аксіологічної зрілості забезпечує перехід від декларативного визнання принципів інклюзії до їх реальної реалізації у фізкультурно-спортивній діяльності.

Також слід особливу увагу звернути на проблему безпеки, оскільки фізична активність пов'язана з ризиком травмування або перевантаження, що

може бути критичним для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи чи іншими особливостями здоров'я. Тому інклюзія у фізичній культурі та спорті передбачає тісну міждисциплінарну взаємодію фахівця з медичними працівниками, психологами, асистентами вчителя, а також активне залучення батьків до процесу планування індивідуальної освітньої траєкторії.

У цьому контексті професійну готовність фахівця фізичної культури та спорту до роботи в інклюзивному освітньому середовищі доцільно розглядати як інтегративну особистісно-професійну характеристику, що поєднує ціннісні орієнтації, мотиваційну спрямованість, систему спеціальних знань, практичних умінь і здатність до рефлексії. Така готовність не зводиться до формального володіння методикою адаптації фізичних вправ або знання нормативно-правових документів; вона відображає внутрішньо прийняту позицію викладача, його світоглядні установки та моральну відповідальність за створення безпечного й підтримувального освітнього простору.

Аксіологічний аспект професійної готовності [14] виступає методологічним ядром підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки саме система цінностей визначає спрямованість педагогічної діяльності, характер професійної взаємодії та ставлення до здобувачів освіти. У цьому контексті формування гуманістичних цінностей у процесі професійної підготовки виступає важливою умовою готовності майбутніх фахівців до діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Особливого значення набуває поняття аксіологічного потенціалу майбутнього фахівця, яке відображає систему його ціннісних орієнтацій, установок і смислів та визначає спрямованість професійної діяльності. Аналіз аксіологічного потенціалу дозволяє глибше зрозуміти механізми формування гуманістичних установок і їх роль у підготовці фахівців до роботи в умовах інклюзивної освіти. У цьому контексті аксіологічний потенціал розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає ставлення до

інклюзії, готовність приймати різноманіття та забезпечувати рівні можливості для розвитку кожного здобувача освіти.

У сучасних педагогічних дослідженнях [1; 2; 13] аксіологічний потенціал розглядається як багатокомпонентне утворення, що охоплює когнітивно-смисловий, мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий та рефлексивно-оцінювальний компоненти. Когнітивно-смисловий компонент пов'язаний із розумінням цінностей, норм і смислів професійної діяльності та усвідомленням філософії інклюзивної освіти. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає внутрішню мотивацію до педагогічної діяльності, професійні орієнтири та позитивне ставлення до роботи в умовах різноманітності освітнього середовища. Емоційно-вольовий компонент включає емпатію, моральні установки, толерантність і готовність підтримувати гуманістичні принципи взаємодії. Рефлексивно-оцінювальний компонент пов'язаний зі здатністю до самоаналізу, осмислення власних ціннісних установок і корекції педагогічної діяльності відповідно до принципів інклюзії.

Визначення рівня сформованості аксіологічного потенціалу майбутніх фахівців фізичної культури і спорту потребує використання комплексу психолого-педагогічних методів дослідження, які дозволяють оцінити ціннісні орієнтації, мотиваційну спрямованість та професійні установки студентів. Для цього можуть застосовуватися спеціальні психодіагностичні методики, спрямовані на визначення ставлення до інклюзивної освіти, рівня прийняття ідеї освітнього різноманіття та готовності до взаємодії з особами з особливими освітніми потребами. Їх використання забезпечує можливість виявлення структури ціннісної сфери студентів і оцінювання сформованості гуманістичних установок майбутніх фахівців.

Для аналізу мотиваційного аспекту аксіологічного потенціалу доцільним є застосування методик діагностики професійної мотивації [1], які дозволяють встановити рівень внутрішньої мотивації до педагогічної діяльності та готовність працювати в умовах інклюзивного освітнього

середовища. Додатково можуть використовуватися методи експертного оцінювання та самооцінювання, що дають можливість визначити ступінь сформованості ціннісних установок щодо гуманістичних принципів педагогічної діяльності.

У межах педагогічних досліджень ефективним є також використання методу педагогічних ситуацій (case-методу) [1; 13], який передбачає аналіз студентами реальних або змодельованих інклюзивних освітніх ситуацій. Такий підхід дозволяє виявити не лише декларативний рівень ціннісних орієнтацій, а й їх практичну реалізацію у процесі прийняття педагогічних рішень. Комплексне використання зазначених методів забезпечує багатовимірну оцінку аксіологічного потенціалу майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та дозволяє сформуванати інтегральну характеристику їхньої ціннісної сфери [1; 2] — аксіологічний профіль, який відображає співвідношення когнітивно-сміслового, мотиваційно-ціннісного, емоційно-вольового та рефлексивно-оцінювального компонентів.

Такий профіль може бути представлений у графічній формі та використовуватися для оцінювання рівня сформованості ціннісних орієнтацій майбутніх педагогів, дозволяючи наочно відобразити структуру аксіологічного потенціалу, визначити сильні та проблемні аспекти ціннісної сфери майбутнього фахівця та простежити динаміку її розвитку у процесі професійної підготовки.

Водночас формування аксіологічних установок не обмежується теоретичною підготовкою і потребує створення відповідного освітнього середовища у процесі професійного навчання. Особливого значення у цьому процесі набуває організація педагогічної практики, яка забезпечує безпосереднє включення студентів у реальні умови інклюзивного освітнього процесу та надає можливість взаємодіяти з різнорівневими групами здобувачів освіти.

У сфері фізичної культури та спорту ціннісна позиція фахівця набуває особливої ваги, адже він працює з морфофункціональними особливостями

людини, фізичними можливостями та обмеженнями людини, які нерідко стають підґрунтям для формування стереотипів або соціальної стигматизації. Визнання безумовної цінності кожної особистості незалежно від її фізичних характеристик є концептуальною основою особистісно орієнтованої освітньої парадигми та ключовим орієнтиром інклюзивної практики.

Професійна готовність у зазначеному аспекті передбачає глибоке усвідомлення фахівцем філософії інклюзивної освіти як концепції, що базується на ідеях рівності, поваги до людської гідності, підтримки різноманіття та соціальної справедливості. Вона передбачає прийняття різноманіття як природної характеристики освітнього середовища, а не як відхилення від умовної норми. Така позиція трансформує саму логіку педагогічної діяльності: акцент переноситься з уніфікації результатів на створення умов для індивідуального прогресу, розвитку потенціалу кожного здобувача освіти.

Особливої уваги вимагає усвідомлення інтегративного потенціалу фізичної культури і спорту. Спільна рухова діяльність сприяє формуванню командної взаємодії, взаємопідтримки, емпатії та толерантності. Інклюзивне спортивне середовище здатне руйнувати усталені соціальні стереотипи щодо осіб з інвалідністю, формувати культуру прийняття та партнерства. У цьому контексті показовим є феномен Паралімпійські ігри, які демонструють високий рівень спортивних досягнень спортсменів з інвалідністю та водночас утверджують цінності рівності, гідності й сили людського духу. Їхній вплив виходить за межі спортивної арени, формуючи суспільне уявлення про можливості людини та значущість інклюзії.

Мотиваційний вимір професійної готовності [2; 11] тісно пов'язаний з аксіологічним, оскільки внутрішні спонукання фахівця ґрунтуються на його ціннісних орієнтаціях. Позитивне ставлення до інклюзії, готовність працювати в умовах різнорівневості, прагнення забезпечити рівний доступ до фізкультурно-оздоровчої діяльності формуються на основі усвідомлення соціальної значущості професії. За відсутності внутрішньої мотивації навіть

достатній рівень знань і практичних умінь може залишатися нереалізованим або застосовуватися формально.

Когнітивний аспект професійної готовності [2] забезпечує науково обґрунтоване розуміння специфіки інклюзивної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Він охоплює знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних і методичних дисциплін, що дозволяють адекватно оцінювати функціональні можливості здобувачів освіти, прогнозувати вплив фізичних навантажень, адаптувати зміст занять відповідно до індивідуальних потреб. Водночас саме аксіологічна позиція визначає, яким чином ці знання будуть використані — з орієнтацією на підтримку й розвиток чи з формальним дотриманням вимог.

Операційно-діяльнісний аспект професійної готовності в умовах інклюзивного середовища полягає у здатності фахівця гнучко модифікувати фізичні вправи, індивідуалізувати навантаження, створювати безпечні умови для занять і забезпечувати психологічний комфорт у групі. Проте навіть найвищий рівень методичної майстерності не гарантує ефективності діяльності без ціннісного підґрунтя. Саме аксіологічний компонент визначає характер взаємодії з учнями, тон педагогічного спілкування, ставлення до труднощів і готовність шукати індивідуалізовані рішення.

Важливою складовою професійної готовності є рефлексивна здатність фахівця, яка дозволяє критично осмислювати власні установки, долати упередження та стереотипи, аналізувати ефективність педагогічних дій. Інклюзивне середовище постійно ставить викладача перед новими викликами, що потребують гнучкості мислення, відкритості до співпраці з міждисциплінарною командою та готовності до професійного самовдосконалення. Рефлексія виступає механізмом внутрішньої корекції ціннісних орієнтацій і сприяє їх поступовому поглибленню.

Формування аксіологічної складової професійної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є системним процесом, що охоплює зміст освіти, методи навчання, організацію педагогічної практики та освітнє

середовище закладу вищої освіти. Інтеграція курсів з інклюзивної педагогіки й адаптивної фізичної культури має здійснюватися на концептуальному рівні, забезпечуючи взаємозв'язок між теоретичними знаннями та практичними вміннями. Обговорення етичних дилем, аналіз реальних педагогічних ситуацій, використання рефлексивних технологій навчання сприяють усвідомленню студентами значущості гуманістичних цінностей у професійній діяльності.

Особливого значення набуває організація педагогічної практики в інклюзивних закладах освіти, де майбутні фахівці отримують можливість безпосередньо взаємодіяти з різнорівневими групами здобувачів освіти. Саме практичний досвід дозволяє інтегрувати теоретичні уявлення з особистісним переживанням, формує емпатійне ставлення, відповідальність за безпеку й розвиток кожного учасника освітнього процесу. У таких умовах інклюзія перестає бути абстрактною концепцією й набуває конкретного життєвого змісту.

Вагомим чинником становлення аксіологічної позиції є формування досвіду міждисциплінарної взаємодії. Інклюзивна освіта передбачає співпрацю фахівця фізичної культури з психологами, асистентами вчителя, медичними працівниками та батьками. Усвідомлення цінності командного підходу, повага до професійної компетентності інших спеціалістів і готовність до партнерства сприяють розвитку відповідальності за спільний результат і формуванню культури професійної комунікації.

Висновки.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що професійна готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища є складним інтегративним утворенням, яке поєднує систему ціннісних орієнтацій, мотиваційну спрямованість, професійні знання, практичні вміння та рефлексивні здібності. У сучасних соціокультурних умовах розвиток інклюзивної освіти зумовлює необхідність переосмислення змісту

професійної підготовки майбутніх педагогів фізичної культури, оскільки ефективна організація фізкультурно-спортивної діяльності в різнорівневих групах потребує не лише методичної компетентності, а й сформованої гуманістичної позиції, орієнтованої на визнання цінності кожної особистості та підтримку освітнього різноманіття.

Визначено, що ключову роль у структурі професійної готовності відіграє аксіологічний компонент, який визначає спрямованість педагогічної діяльності та ставлення фахівця до реалізації принципів інклюзії. Саме система гуманістичних цінностей формує готовність майбутнього педагога приймати індивідуальні особливості здобувачів освіти, забезпечувати рівні можливості для участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та створювати безпечне й психологічно комфортне освітнє середовище. У цьому контексті важливого значення набуває розвиток аксіологічного потенціалу майбутнього фахівця, який відображає взаємодію когнітивно-смыслового, мотиваційно-ціннісного, емоційно-вольового та рефлексивно-оцінювального компонентів ціннісної сфери особистості.

Ефективність формування професійної готовності до роботи в інклюзивному освітньому середовищі значною мірою залежить від комплексності підготовки у закладах вищої освіти. Вона передбачає інтеграцію психолого-педагогічних, медико-біологічних і методичних знань, розвиток емпатії, толерантності та комунікативної культури, а також оволодіння технологіями адаптації фізичних вправ і організації рухової діяльності з урахуванням індивідуальних можливостей здобувачів освіти. Важливу роль у цьому процесі відіграє практико-орієнтована підготовка, яка забезпечує набуття досвіду роботи в інклюзивному середовищі та формування навичок міждисциплінарної взаємодії.

Отже, формування професійної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища має розглядатися як системний процес, спрямований на розвиток професійної компетентності, аксіологічної зрілості та особистісної відповідальності.

Поєднання теоретичної підготовки, розвитку гуманістичних цінностей і набуття практичного досвіду створює передумови для ефективної реалізації принципів інклюзивної освіти у сфері фізичної культури і спорту та сприяє фізичному, соціальному й особистісному розвитку кожного учасника освітнього процесу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням критеріїв і показників сформованості аксіологічного потенціалу майбутніх фахівців та удосконаленням педагогічних технологій їх професійної підготовки.

Література:

1. Бех І. Д. Життя особистості у смислоціннісному поступі / І. Д. Бех. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2020. Вип. 3. С. 44-57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2020_3_6
2. Демус, Я., & Корносенко, О. (2025). Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах інклюзивного освітнього середовища. Українська професійна освіта=Ukrainian Professional Education, (17), 94–102. <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2025.17.342527>
3. Денисенко, Н. Г., Іванова, Н. В., Митчик, О. П., & Кліш, І. С. (2025). Підготовка вчителя фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (16). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15081810>
4. Конвенція про права осіб з інвалідністю https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text (дата звернення: 28.02.2026).
5. Маринич, В., & Когут, І. (2022). Інклюзивність у дискурсах освіти та фізичної культури і спорту: національний вимір. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, (1), 75–80. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.75-80>
6. Отравенко О.В. (2025). Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Педагогічні науки. №109: С.70-77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

7. Пріма, Д. А., & Гац, Г. О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до діяльності в інклюзивному середовищі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 4, 50–54.
8. Саламанська декларація та рамки дій щодо освіти осіб з особливими освітніми потребами прийнята всесвітньою конференцією щодо освіти осіб з особливими освітніми потребами. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_001-94#Text (дата звернення: 28.02.2026).
9. Соколенко О. І. (2025). Формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до роботи в умовах інклюзивної освіти *SWorldJournal. Issue 33, Part 4. С. 184-196.*
10. Форостян О. І. (2023) Професійна готовність студентів до викладання дисципліни «Фізична культура» в умовах інклюзивного середовища *Olympicus: науковий журнал*. № 2. С. 61–68.
11. Чопик Т., Литвинов І., Дякун М., Чопик А. (2025). Психологічні аспекти формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців галузі «Фізичної культури і спорту» у процесі фахової підготовки. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2, 330-336. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.42>
12. Шинкарук В. О. (2025). Розвиток інклюзивної фізичної підготовки *Olympicus : науковий журнал*. № 1. С. 232-239.
13. Sharma, U., Loreman, T. and Forlin, C. (2012) Measuring Teacher Efficacy to Implement Inclusive Practices. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 12, 12-21. <https://doi.org/10.1111/j.1471-3802.2011.01200.x>
14. Shevchenko, O., Bahinska, O., Vasyliiev, H., Protsiuk, O., & Izbash, L. (2025). Rehabilitation readiness as an outcome of professional education in physical culture and sports. *Revista Eduweb*, 19(4), 217-243. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2025.19.04.13>

Розділ 10.

Фізична культура як ресурс соціальної стійкості, реабілітації та національно-патріотичного виховання в умовах воєнного часу.

10.1. Особливості проектування уроків фізичної культури з елементами патріотизму в Новій українській школі. *Юлія Мусхаріна, Денис Кутелія, Олександр Холодний.*

Актуальність теми. В умовах повномасштабної збройної агресії проти України питання патріотичного виховання підростаючого покоління набуває особливої гостроти та стратегічного значення. Формування національної ідентичності, громадянської свідомості та любові до Батьківщини стає одним із пріоритетних завдань сучасної освіти [3; 6]. Концепція Нової української школи (НУШ) визначає виховання патріота як одну з ключових цілей реформування загальної середньої освіти, що актуалізує потребу у розробці ефективних педагогічних моделей інтеграції патріотичного компонента у різні навчальні предмети, зокрема у фізичну культуру [2; 5].

Фізична культура як навчальний предмет має значний, проте недостатньо реалізований потенціал для патріотичного виховання. Традиційно зміст уроків фізичної культури зосереджений переважно на розвитку фізичних якостей та формуванні рухових навичок, тоді як виховний - зокрема патріотичний - компонент залишається на периферії педагогічної уваги [1; 3]. Водночас українська культурна спадщина містить багатий арсенал рухових практик, ігор та забав, які можуть бути ефективно інтегровані у зміст фізичного виховання: козацькі традиції фізичної підготовки, народні рухливі ігри, військово-прикладні вправи [6; 8].

Особливого значення набуває моделювання уроків фізичної культури, які поєднують оздоровчу та патріотичну спрямованість. Такий підхід дозволяє реалізувати наскрізні лінії НУШ («Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека») та водночас формувати в учнів комплекс фізичних, психологічних і ціннісних якостей, необхідних для становлення свідомого громадянина [2; 5].

Актуальність дослідження підсилюється тим, що в умовах воєнного стану значна частина учнів потребує не лише фізичного загартування, а й психологічної підтримки, формування впевненості у собі та відчуття причетності до національної спільноти. Уроки фізичної культури з патріотичним змістом можуть виконувати цю комплексну функцію, поєднуючи фізичний розвиток із формуванням ціннісних орієнтацій [3; 4].

Практична значущість дослідження полягає в розробці та експериментальній апробації моделі уроків фізичної культури з патріотичним змістом, яка може бути впроваджена у практику роботи закладів загальної середньої освіти без суттєвих матеріальних витрат. Запропонована модель ураховує вимоги Державного стандарту базової середньої освіти та принципи компетентнісного підходу НУШ [2].

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці моделі уроків фізичної культури з інтегрованим патріотичним компонентом для учнів базової середньої школи в умовах реалізації концепції НУШ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема патріотичного виховання засобами фізичної культури має глибоке історичне коріння та активно досліджується сучасними вітчизняними і зарубіжними науковцями. Теоретичні основи фізичного виховання, зокрема його виховна функція, розкриті у працях Т. Круцевич, О. Андрєєвої, Л. Сергієнка та інших провідних учених.

Т. Круцевич та О. Андрєєва [3] у підручнику з теорії та методики фізичного виховання наголошують, що фізичне виховання школярів повинно мати комплексний характер і поєднувати оздоровчу, освітню та виховну спрямованість. Автори підкреслюють, що виховний потенціал фізичної культури залишається значною мірою нереалізованим і потребує цілеспрямованого педагогічного моделювання.

Л. Сергієнко [5] досліджує питання тестування рухових здібностей школярів та обґрунтовує необхідність комплексного підходу до оцінювання

результатів фізичного виховання. Науковець зазначає, що ефективність фізичного виховання визначається не лише рівнем фізичної підготовленості, а й ступенем сформованості ціннісного ставлення учнів до фізичної активності та здорового способу життя.

О. Тимошенко та М. Тимчик [6] безпосередньо досліджують проблему патріотичного виховання учнів засобами фізичної культури. Автори обґрунтовують доцільність використання козацьких традицій фізичного загартування, українських народних ігор та військово-спортивних вправ у системі фізичного виховання школярів. Їхні дослідження підтверджують, що систематичне включення елементів національної культури у зміст уроків фізичної культури сприяє формуванню патріотичної свідомості та національної ідентичності учнів.

І. Бех та К. Чорна [2] розробили концептуальні основи патріотичного виховання в контексті реформи НУШ. Науковці наголошують, що патріотизм має формуватися не через декларативні заходи, а через діяльнісний підхід - залучення учнів до активних форм діяльності, які виховують відповідальність, командний дух та відданість національним цінностям. Фізична культура, на їхню думку, створює для цього оптимальні умови.

О. Андрєєва та Н. Гончарова [1] досліджують інноваційні підходи до фізичного виховання школярів і підкреслюють важливість мотиваційного компонента. Автори доводять, що використання нетрадиційних форм організації уроків, зокрема тематичних занять із національно-патріотичним спрямуванням, суттєво підвищує зацікавленість учнів та їхню активність на уроках.

М. Kowalczyk та М. Tomczak [8] у зарубіжному контексті досліджували вплив ігрових та командних форм фізичної активності на формування соціальних цінностей підлітків, зокрема відповідальності, солідарності та ідентичності. Їхні результати підтверджують, що колективні форми рухової активності, організовані за тематичним принципом, мають значний виховний потенціал.

В. Пасічник та О. Питомець [4] обґрунтували методику використання козацьких ігор та забав у фізичному вихованні школярів. Автори розробили класифікацію козацьких рухових практик за спрямованістю та довели їхню ефективність для розвитку фізичних якостей і формування патріотичних цінностей.

G. Abt та співавтори [7] обґрунтовують методологічні вимоги до планування педагогічних експериментів у галузі фізичного виховання та спорту, зокрема щодо визначення обсягу вибірки, обчислення статистичної потужності та коректної інтерпретації результатів.

Разом із тим, попри наявність значної кількості досліджень окремих аспектів проблеми, питання комплексного моделювання уроків фізичної культури з патріотичним змістом в умовах НУШ залишається недостатньо розробленим. Бракує цілісних моделей, які б поєднували завдання фізичного розвитку з формуванням патріотичних цінностей у рамках компетентнісного підходу. Це зумовлює потребу у проведенні спеціальних досліджень, спрямованих на розробку та експериментальну апробацію таких моделей [3; 6].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності моделі уроків фізичної культури з патріотичним змістом для учнів 7–8 класів в умовах реалізації концепції Нової української школи. Відповідно до мети визначено такі завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми патріотичного виховання засобами фізичної культури;
- розробити модель уроків фізичної культури з інтегрованим патріотичним компонентом;
- дослідити вплив експериментальної моделі на показники фізичної підготовленості учнів;
- проаналізувати динаміку рівня патріотичної свідомості та мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Гіпотеза дослідження: впровадження моделі уроків фізичної культури з патріотичним змістом сприятиме не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й формуванню патріотичних цінностей та стійкої мотивації учнів 7–8 класів до систематичної рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня-лютого 2025-2026 навчального року на базі комунального закладу загальної середньої освіти міста Слов'янськ Донецької області. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики [3; 5; 7].

У дослідженні взяли участь 35 учнів 7–8 класів віком 13–14 років, серед яких 18 хлопців та 17 дівчат. Усі учасники належали до основної медичної групи і мали допуск лікаря до занять фізичною культурою. Батьки надали письмову інформовану згоду на участь дітей у дослідженні.

Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=18) та контрольну (КГ, n=17). Розподіл здійснювався з урахуванням статевого складу та початкового рівня фізичної підготовленості для забезпечення однорідності груп. Учні КГ займалися за стандартною навчальною програмою з фізичної культури. Учні ЕГ навчалися за розробленою авторською моделлю, яка передбачала інтеграцію патріотичного компонента у зміст уроків фізичної культури.

Розроблена модель базувалася на принципах компетентнісного підходу НУШ та включала чотири змістові блоки, які циклічно чергувались протягом навчальної чверті [2; 5; 6]:

1) «Українські народні рухливі ігри» — блок, спрямований на залучення учнів до національної ігрової культури. Використовувались автентичні українські ігри («Горила», «Яструб і курчата», «У Панаса», «Квач» з модифікаціями та ін.), які адаптовувались до умов спортивного залу та віку

учнів. Кожна гра супроводжувалась короткою довідкою про її історичне походження та регіональні варіанти [4; 6];

2) «Козацьке загартування» — блок, побудований на основі козацьких традицій фізичної підготовки. Включав вправи з елементами козацького бойового мистецтва «Бойовий гопак», силові вправи з партнером, подолання перешкод, козацькі естафети. Учні отримували інформацію про Запорозьку Січ, систему козацького виховання та фізичної підготовки [4; 6];

3) «Військово-спортивна підготовка» — блок, що включав елементи прикладної фізичної підготовки: смуга перешкод, метання м'яча у ціль, естафети з елементами тактичних переміщень, командні змагання на витривалість. Зміст блоку відповідав сучасним вимогам допризовної підготовки та враховував реалії воєнного часу [2; 3];

4) «Тематичні уроки» — приурочені до визначних дат і подій української історії (День захисника України, День Гідності та Свободи, День Збройних Сил України та ін.). Ці заняття мали інтегрований характер: поєднували фізичні вправи з інформаційними блоками про історичні події та видатних українців [1; 2].

Загальний обсяг навчального навантаження для обох груп був однаковим — 3 уроки на тиждень по 45 хвилин. Різниця полягала у змістовому наповненні: в ЕГ приблизно 40% часу основної частини уроку та 30% підготовчої частини відводилось на вправи з патріотичним змістом, тоді як у КГ цей час заповнювався стандартними загальнорозвивальними вправами та рухливими іграми без тематичного спрямування [3; 7].

Важливим елементом моделі була систематична інтеграція теоретичного компонента: на кожному занятті протягом 2–3 хвилин учні отримували інформацію про українські традиції фізичної культури, видатних спортсменів-українців, історію козацтва або актуальні події, пов'язані з обороною України. Ця інформація органічно поєднувалась із руховою діяльністю і не знижувала моторну щільність уроку [1; 6].

Тестування фізичної підготовленості учнів проводилось на початку та наприкінці експерименту з використанням стандартизованих тестів, рекомендованих для учнів відповідного віку [3; 5]:

- біг 30 м з високого старту (швидкісні якості);
- човниковий біг 4×9 м (спритність та координаційні здібності);
- стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості);
- підтягування на перекладині / згинання-розгинання рук в упорі лежачи (силові якості);
- нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість).

Для оцінки рівня патріотичної свідомості розроблено авторську анкету, яка включала 20 запитань, розподілених за трьома компонентами: когнітивний (знання про українську історію, культуру, символіку), емоційно-ціннісний (ставлення до Батьківщини, почуття гордості за Україну, ідентифікація з національною спільнотою) та діяльнісний (готовність до дій на захист інтересів України, участь у патріотичних заходах). Рівень патріотичної свідомості визначався як високий (61–100%), середній (31–60%) або низький (0–30%) від максимально можливої суми балів [2; 8].

Мотивація до занять фізичною культурою оцінювалась за модифікованою анкетою ставлення учнів до фізичної активності. Результати оброблялись із використанням методів математичної статистики: обчислення середнього арифметичного ($\bar{X}$), стандартного відхилення (S), t -критерію Стьюдента для незалежних вибірок при рівні значущості $p < 0,05$ [7].

На констатувальному етапі проведено вхідне тестування, результати якого підтвердили однорідність сформованих груп за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$).

Таблиця 1.

**Показники фізичної підготовленості учнів на початку експерименту
($\bar{X} \pm S$)**

Тест	ЕГ (n=18)	КГ (n=17)	t	p
Біг 30 м (с)	5,78±0,46	5,82±0,44	0,27	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,32±0,74	11,40±0,70	0,34	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	172,4±16,2	170,8±15,6	0,31	>0,05
Силові вправи (разів)	14,6±4,8	14,2±4,6	0,26	>0,05
Нахил тулуба (см)	7,4±4,0	7,0±4,2	0,30	>0,05

Дані таблиці 1 свідчать, що на початку експерименту показники фізичної підготовленості в обох групах були статистично однорідними. Різниця за жодним тестом не досягла рівня значущості ($p > 0,05$), що підтверджує коректність розподілу учнів на групи.

Після завершення 12-тижневого формувального етапу було проведено підсумкове тестування фізичної підготовленості. Отримані результати представлено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники фізичної підготовленості учнів після експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Тест	ЕГ (n=18)	КГ (n=17)	t	p
Біг 30 м (с)	5,56±0,42	5,72±0,43	1,16	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,68±0,66	11,12±0,68	2,02	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	184,2±15,0	175,4±15,2	1,79	>0,05
Силові вправи (разів)	18,8±4,4	15,6±4,5	2,22	<0,05
Нахил тулуба (см)	9,2±3,8	7,8±4,0	1,11	>0,05

Аналіз підсумкових результатів (табл. 2) виявив позитивну динаміку в обох групах, проте покращення показників в ЕГ було значно більш вираженим. Статистично достовірні відмінності між групами зафіксовано за показниками спритності (човниковий біг 4×9 м: $t=2,02$; $p<0,05$) та силових якостей ($t=2,22$; $p<0,05$).

Покращення результатів човникового бігу в ЕГ на 5,7% (з 11,32±0,74 до 10,68±0,66 с) порівняно з 2,5% у КГ свідчить про ефективний вплив козацьких ігор та естафет, які потребують швидких змін напрямку руху, координації та спритності [4; 6]. Значне покращення силових показників у ЕГ на 28,8% (з 14,6±4,8 до 18,8±4,4 разів) проти 9,9% у КГ пояснюється включенням у зміст занять вправ козацького загартування та елементів військово-спортивної

підготовки, які передбачають подолання перешкод, вправи з партнером та силові естафети [1; 6].

За показниками швидкості та швидко-силових якостей різниця між групами не досягла рівня статистичної значущості, хоча тенденція до більш вираженого покращення в ЕГ спостерігалась. Показник гнучкості також покращився в обох групах, проте різниця не є статистично значущою, оскільки модель не передбачала цілеспрямованого розвитку цієї якості.

Таблиця 3.

Порівняльна динаміка приросту показників фізичної підготовленості учнів (%)

Показник	ЕГ до	ЕГ після	Приріст ЕГ (%)	Приріст КГ (%)
Біг 30 м (с)	5,78	5,56	3,8	1,7
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,32	10,68	5,7	2,5
Стрибок у довжину (см)	172,4	184,2	6,8	2,7
Силові вправи (разів)	14,6	18,8	28,8	9,9
Нахил тулуба (см)	7,4	9,2	24,3	11,4

Як свідчать дані таблиці 3, приріст показників фізичної підготовленості в учнів ЕГ перевищує відповідні показники КГ за всіма тестами. Найбільш виражений приріст зафіксовано за показниками силових якостей (28,8% проти 9,9%) та гнучкості (24,3% проти 11,4%). Ці результати узгоджуються з даними О. Тимошенка та М. Тимчика [6], які також фіксували більш виражене покращення фізичних якостей при використанні козацьких ігор та забав у порівнянні з традиційними засобами фізичного виховання.

Таблиця 4.

Динаміка рівня патріотичної свідомості учнів (%)

Рівень	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Високий	22,2	55,6	23,5	29,4
Середній	44,4	38,9	41,2	47,1
Низький	33,3	5,6	35,3	23,5

Результати анкетування (табл. 4) засвідчили значні позитивні зміни у рівні патріотичної свідомості учнів ЕГ. Кількість учнів із високим рівнем патріотичної свідомості в ЕГ зросла з 22,2% до 55,6%, а з низьким — зменшилась із 33,3% до 5,6%. У КГ зміни були значно менш вираженими: високий рівень зріс із 23,5% до 29,4%, низький знизився з 35,3% до 23,5% [2; 8].

Детальний аналіз за компонентами патріотичної свідомості показав, що найбільш виражені зміни відбулися у когнітивному компоненті: учні ЕГ значно покращили знання про українські козацькі традиції, народні ігри та їхнє історичне значення. Суттєві позитивні зміни зафіксовано також в емоційно-ціннісному компоненті: учні ЕГ демонстрували підвищений рівень гордості за національну культуру та спортивні традиції України [4; 6].

Таблиця 5.

Динаміка мотивації учнів до занять фізичною культурою (%)

Рівень мотивації	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Високий	16,7	50,0	17,6	23,5
Середній	50,0	44,4	47,1	52,9
Низький	33,3	5,6	35,3	23,5

Дані таблиці 5 підтверджують суттєвий мотиваційний ефект розробленої моделі. В ЕГ частка учнів із високим рівнем мотивації зросла втричі — з 16,7% до 50,0%, а з низьким рівнем зменшилась із 33,3% до 5,6%. У КГ зростання високого рівня мотивації було незначним (з 17,6% до 23,5%). Ці результати підтверджують висновки О. Андрєєвої та Н. Гончарової [1] про те, що тематичні форми організації уроків суттєво підвищують інтерес учнів до фізичної активності.

Педагогічне спостереження засвідчило, що учні ЕГ виявляли значно більшу активність та ініціативність під час занять. Командні козацькі ігри та естафети сприяли формуванню дружніх стосунків, почуття відповідальності за команду та лідерських якостей. 15 учнів ЕГ (83,3%) висловили бажання продовжити заняття у форматі козацького гуртка або військово-спортивної секції, що свідчить про високу мотиваційну ефективність запропонованої моделі [6; 8].

Варто зазначити, що ефективність моделі забезпечувалась не лише змістовим наповненням, а й методичними особливостями організації занять. Зокрема, використання змагального та ігрового методів, групових форм роботи, елементів театралізації (відтворення козацьких звичаїв) створювало емоційно насичене освітнє середовище, що сприяло як фізичному розвитку, так і формуванню патріотичних цінностей. Результати дослідження М. Kowalczyk та М. Tomczak [8] також підтверджують, що колективні форми рухової активності з тематичним спрямуванням мають значний виховний потенціал у формуванні соціальних цінностей підлітків.

Слід також наголосити, що впровадження моделі не потребувало суттєвих матеріальних ресурсів. Козацькі ігри та народні рухливі ігри проводились із мінімальним обладнанням (м'ячі, скакалки, гімнастичні лави), а інформаційний компонент забезпечувався підготовленими вчителем короткими довідками та ілюстративними матеріалами. Це робить запропоновану модель доступною для впровадження у будь-якому закладі

загальної середньої освіти незалежно від рівня матеріально-технічного забезпечення [3; 4; 7].

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Проведене дослідження підтвердило ефективність розробленої моделі уроків фізичної культури з патріотичним змістом для учнів 7–8 класів в умовах реалізації концепції Нової української школи.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив наявність значного, проте недостатньо реалізованого потенціалу фізичної культури як засобу патріотичного виховання школярів. Українська культурна спадщина містить багатий арсенал рухових практик, ігор та забав, які доцільно інтегрувати у зміст фізичного виховання [2; 3; 4].

2. Розроблена модель, що включає чотири змістові блоки (українські народні рухливі ігри, козацьке загартування, військово-спортивна підготовка, тематичні уроки), забезпечує комплексну реалізацію оздоровчої та патріотичної спрямованості фізичного виховання в умовах НУШ.

3. Статистично достовірне покращення показників фізичної підготовленості зафіксовано за тестами спритності (приріст 5,7% в ЕГ проти 2,5% у КГ; $p < 0,05$) та силових якостей (28,8% проти 9,9%; $p < 0,05$). Загальна динаміка приросту за всіма показниками була більш вираженою в ЕГ [2; 5; 6].

4. Рівень патріотичної свідомості учнів ЕГ суттєво зріс: частка учнів із високим рівнем збільшилась із 22,2% до 55,6%, а з низьким — зменшилась із 33,3% до 5,6%. Мотивація до занять фізичною культурою зросла втричі за показником високого рівня (з 16,7% до 50,0%) [2; 4; 6].

5. Педагогічне спостереження підтвердило, що модель сприяє формуванню командного духу, лідерських якостей та відповідальності. 83,3% учнів ЕГ виявили бажання продовжувати заняття з козацькою та військово-спортивною тематикою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вікового діапазону учасників (учні початкової та старшої школи), вивченні довготривалих ефектів впровадження моделі, розробці диференційованих

програм із урахуванням регіональних особливостей козацьких традицій, а також дослідженні впливу патріотично спрямованих уроків фізичної культури на психоемоційний стан учнів в умовах воєнного часу. Особливої уваги заслуговує вивчення можливостей інтеграції патріотичного компонента у позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу та розробка відповідних програм підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури.

Отримані результати можуть бути використані у практиці роботи закладів загальної середньої освіти для вдосконалення змісту уроків фізичної культури, реалізації наскрізних ліній НУШ та підвищення ефективності патріотичного виховання школярів засобами фізичної культури.

Література

1. Андрєєва О. В., Гончарова Н. М. Інноваційні підходи до фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022, № 1, С. 38–46.
2. Бех І. Д., Чорна К. І. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах НУШ. Київ : НАПН України, 2021. 64 с.
3. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ЗВО. Т. 2. Київ : Олімпійська література, 2020. 448 с.
4. Пасічник В. Р., Питомець О. П. Козацькі ігри та забави у фізичному вихованні школярів : метод. рекомендації. Львів : ЛДУФК, 2022. 112 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2020. 342 с.
6. Тимошенко О. В., Тимчик М. В. Патріотичне виховання учнів засобами фізичної культури : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2021. 196 с.
7. Abt G., Boreham C., Davison G., Jackson R., Nevill A., Wallace E., Williams M. Power, precision, and sample size estimation in sport and exercise science research. *Journal of Sports Sciences*, 2020, Vol. 38(17), pp. 1933–1935.

8. Kowalczyk M., Tomczak M. The impact of team-based physical activities on social values formation in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, Vol. 18(12), pp. 6284–6298.

ПІСЛЯМОВА

Сучасний розвиток фізичної культури, освіти та здоров'язбереження в Україні відбувається в умовах глибоких суспільних трансформацій, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людини. Воєнний стан, демографічні зміни, цифровізація суспільства, тривале дистанційне навчання, зниження рівня рухової активності дітей та молоді, психоемоційне виснаження населення та зміна освітніх пріоритетів актуалізують потребу у переосмисленні ролі фізичної культури як важливого соціального, освітнього й здоров'язбережувального феномена. У сучасних умовах фізична культура та спорт виступають не лише засобами фізичного розвитку, а й потужними інструментами соціалізації, психологічної підтримки, формування життєстійкості, національної свідомості та громадянської відповідальності.

Сьогодні особливої ваги набуває створення безпечного, інклюзивного та мотиваційного освітнього середовища, у якому фізична активність розглядається як необхідна умова гармонійного розвитку особистості. Рухова діяльність сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню комунікативних навичок, розвитку емоційного інтелекту, лідерських якостей, уміння працювати в команді та адаптуватися до нових соціальних умов. Саме тому сучасна фізична культура дедалі більше інтегрується з педагогікою, психологією, соціальною роботою, цифровими технологіями та здоров'язбережувальними практиками.

Матеріали колективної монографії засвідчують, що фізична культура в умовах сучасних змін перестає бути виключно сферою спортивної підготовки чи розвитку фізичних якостей. Вона трансформується у багатофункціональний простір формування цінностей, розвитку особистості, підтримки психічного здоров'я та побудови позитивної освітньої взаємодії. Представлені авторами дослідження переконливо демонструють, що ефективно впровадження інноваційних підходів, інтерактивних технологій, цифрових ресурсів, творчих методик та сучасних моделей фізкультурно-

оздоровчої діяльності здатне суттєво підвищити мотивацію дітей і молоді до активного способу життя.

Важливо, що у представлених матеріалах фізична культура розглядається не ізольовано, а у взаємозв'язку з процесами соціалізації, виховання, інклюзії, національно-патріотичного становлення та формування культури здоров'я. У сучасному освітньому просторі урок фізичної культури стає не лише місцем рухової активності, а середовищем підтримки, комунікації, розвитку творчості, емоційного розвантаження та формування позитивного світогляду. Особливого значення це набуває в умовах воєнного часу, коли фізична активність допомагає дітям і молоді долати тривожність, стрес, соціальну ізоляцію та наслідки психоемоційного навантаження.

Формування фізичної культури особистості передбачає створення умов для всебічного розвитку людини, її фізичного, духовного, інтелектуального та соціального потенціалу. Саме тому сучасна система освіти повинна орієнтуватися не лише на передачу знань, а й на формування компетентностей здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку потреби у регулярній руховій активності та здатності до саморозвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграють учителі, тренери, викладачі та всі фахівці, які формують культуру здоров'язбереження й створюють умови для позитивного особистісного досвіду дітей та молоді.

Особливої актуальності сьогодні набувають питання забезпечення рівного доступу до фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг для різних категорій населення, у тому числі осіб з особливими освітніми потребами, внутрішньо переміщених осіб, дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, та ветеранів війни. Фізична культура і спорт мають значний потенціал у сфері соціальної адаптації, реабілітації, психологічного відновлення та інтеграції особистості у суспільство. Саме тому важливим завданням сучасної науки та педагогічної практики є пошук нових моделей фізкультурно-оздоровчої діяльності, які відповідатимуть реаліям сьогодення та потребам українського суспільства.

У матеріалах монографії значна увага приділяється впровадженню інноваційних освітніх технологій, цифрових платформ, елементів гейміфікації, тематичних уроків, тренінгових вправ, нестандартного обладнання та інтерактивних форм навчання. Подібні підходи сприяють підвищенню зацікавленості здобувачів освіти, створюють позитивний емоційний фон та допомагають зробити фізичну культуру ближчою й зрозумілішою для сучасної молоді. У цьому контексті особливого значення набувають творчі педагогічні ініціативи, які дозволяють перетворювати урок фізичної культури на простір активності, співпраці, самовираження та розвитку.

Представлені в монографії наукові напрацювання й практичний досвід підтверджують, що ефективне поєднання науки, освіти та практики створює передумови для подальшого розвитку фізкультурно-оздоровчої галузі України. Важливим результатом такої взаємодії є формування нових підходів до організації освітнього процесу, популяризації здорового способу життя, розвитку спортивної культури та підвищення рівня соціальної активності дітей і молоді.

Матеріали видання сформовано за результатами роботи XIII Міжнародна науково-практична конференція «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості», яка об'єднала науковців, педагогів, тренерів, аспірантів і практиків з різних регіонів України. Конференція стала важливим майданчиком для обговорення сучасних тенденцій розвитку фізичної культури, освіти та здоров'язбереження, обміну інноваційним досвідом і пошуку ефективних рішень у сфері формування гармонійно розвиненої особистості. Запропоновані авторами ідеї, методики та наукові підходи відображають прагнення освітянської та наукової спільноти до модернізації освітнього простору відповідно до сучасних викликів і потреб українського суспільства.

Висловлюємо щирю вдячність усім авторам, рецензентам, педагогам і науковцям, які долучилися до створення колективної монографії та

поділилися власними науковими здобутками, професійним досвідом і практичними напрацюваннями. Окрема подяка Збройним Силам України за можливість продовжувати освітню, наукову та просвітницьку діяльність навіть у надзвичайно складних умовах сьогодення.

Нехай представлені у монографії матеріали стануть підґрунтям для подальших наукових досліджень, розвитку інноваційних педагогічних практик, професійного зростання фахівців та утвердження фізичної культури й здоров'язбереження як важливих складових сучасної української освіти та суспільства.

З повагою, редакційна колегія

АНОТАЦІЇ

Розділ 1.

Фізична культура як соціокультурний і духовний феномен формування гармонійно розвиненої особистості.

1.1. Олександр Холодний, Валентин Горбенко. Застосування нетрадиційного інвентарю на уроках фізичної культури. У статті висвітлено особливості використання нетрадиційного інвентарю на уроках фізичної культури. Обґрунтовано його роль у підвищенні зацікавленості учнів до занять, урізноманітненні навчального процесу та створенні позитивного емоційного фону. Розкрито можливості застосування нестандартного обладнання для розвитку основних фізичних якостей, координаційних здібностей і рухових навичок школярів. Підкреслено ефективність такого підходу в активізації рухової діяльності учнів та формуванні стійкої мотивації до фізичного вдосконалення. Зазначено доцільність використання доступних і безпечних засобів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Oleksandr Kholodnyi, Valentyn Horbenko. The use of non-traditional equipment in physical education lessons. The article highlights the features of using non-traditional equipment in physical education lessons. Its role in increasing students' interest in classes, diversifying the educational process and creating a positive emotional background is substantiated. The possibilities of using non-standard equipment for the development of basic physical qualities, coordination abilities and motor skills of schoolchildren are revealed. The effectiveness of such an approach in activating students' motor activity and forming a stable motivation for physical improvement is emphasized. The expediency of using accessible and safe means, taking into account the age and individual characteristics of children, is noted.

1.2. Сергій Віцько, Віталій Колісник, Віктор Бугайцев. Педагогічні умови виховання фізичної культури підлітків у позакласній діяльності закладу загальної середньої освіти. Останнім часом у науковому дискурсі

особливе значення надається культурологічному аспекту освіти, зокрема в межах середньої школи. Пріоритетною стає концепція, згідно з якою головною метою освітнього процесу є формування культурно розвиненої особистості та підготовка творців культурних цінностей. Українська школа XXI століття покликана забезпечити середовище, що сприятиме засвоєнню кожним учнем фундаментальних основ культури. Сучасна педагогіка дедалі частіше розглядає школу як осередок культури. Кінцевим результатом навчання тепер вважають високий рівень освіченості та культурної свідомості учня.

Вивчення теорії та практики фізичного виховання показує, що питання формування фізичної культури як інтегративної властивості особистості учня залишається недостатньо вивченим і потребує окремого наукового аналізу.

Serhii Vitsko, Vitalii Kolisnyk, Viktor Buhaitsev. Pedagogical conditions for fostering physical culture of adolescents in extracurricular activities of secondary general education institutions. Recently, in scientific discourse, special emphasis has been placed on the culturological aspect of education, particularly within secondary schools. The priority is shifting towards a concept where the primary goal of the educational process is the formation of a culturally developed personality and the preparation of creators of cultural values. The 21st-century Ukrainian school is designed to provide an environment that facilitates the assimilation of fundamental cultural principles by every student. Modern pedagogy increasingly views the school as a center of culture. The ultimate result of learning is now considered to be a high level of education and cultural consciousness in the student. A study of the theory and practice of physical education shows that the issue of forming physical culture as an integrative quality of a student's personality remains insufficiently studied and requires separate scientific analysis.

1.3. Олександр Зінов'єв, Богдан Поляков. Теоретико-методологічні засади формування фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання. У статті розглянуто теоретико-методологічні засади формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця фізичного виховання. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння фізичної культури як цілісного

духовно-фізичного феномену, що поєднує ціннісні орієнтації, знання, рухові вміння та рівень соматичного здоров'я. Особливу увагу приділено акмеологічному, особистісно-діяльнісному, середовищному, аксіологічному, антропологічному та синергетичному підходам, які визначають цілі, зміст і умови формування фізичної культури особистості в системі професійної підготовки.

Обґрунтовано необхідність комплексного поєднання методологічних підходів для забезпечення ефективного розвитку фізичної культури майбутніх фахівців. Визначено роль освітнього середовища, індивідуальних особливостей здобувачів освіти та вікових закономірностей розвитку у формуванні їхньої фізкультурної компетентності. Розкрито значення ціннісних орієнтацій, мотивації до рухової активності та саморозвитку як ключових чинників професійного становлення.

Зроблено висновок, що формування фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання є багатокомпонентним процесом, який потребує системного підходу, урахування взаємозв'язку фізичного, духовного та соціального розвитку, а також орієнтації на сучасні гуманістичні концепції освіти.

Oleksandr Zinoviev, Bogdan Polyakov. Theoretical and methodological foundations of the formation of the physical culture of the personality of a physical education specialist. The article examines the theoretical and methodological principles of the formation of the physical culture of the personality of the future specialist in physical education. Modern approaches to the understanding of physical culture as a holistic spiritual and physical phenomenon combining value orientations, knowledge, motor skills and the level of somatic health are analyzed. Special attention is paid to acmeological, personal-activity, environmental, axiological, anthropological and synergistic approaches, which determine the goals, content and conditions of the formation of the physical culture of the individual in the professional training system.

The need for a complex combination of methodological approaches to ensure

the effective development of physical culture of future specialists is substantiated. The role of the educational environment, individual characteristics of the students of education and age-related patterns of development in the formation of their physical culture competence is determined. The importance of value orientations, motivation for motor activity and self-development as key factors of professional formation is revealed.

It was concluded that the formation of the physical culture of a physical education specialist is a multi-component process that requires a systematic approach, taking into account the interrelationship of physical, spiritual and social development, as well as orientation to modern humanistic concepts of education.

Розділ 2.

Цінності здоров'я та здорового способу життя в системі фізичного виховання: аксіологічний і поведінковий виміри.

2.1. Ганна Бугайова, Юлія Мусхаріна. Позакласна робота з волейболу як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя школярів. Позакласна робота з волейболу як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя школярів. У статті розглянуто проблему формування мотивації школярів до занять фізичною культурою засобами позакласної діяльності. Проаналізовано можливості використання волейболу як ефективного засобу підвищення рухової активності та розвитку фізичних якостей учнів. Представлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед школярів віком 14–17 років, які є внутрішньо переміщеними особами. Досліджено динаміку фізичної підготовленості, рівня мотивації до занять фізичною культурою та ставлення до здорового способу життя. Отримані результати свідчать про ефективність позакласних занять волейболом у формуванні позитивної мотивації до систематичної фізичної активності.

Hanna Buhaiova, Yuliia Muskharina. Extracurricular volleyball activities as a means of forming school students' motivation for physical education and a

healthy lifestyle. The article discusses the problem of motivating schoolchildren to engage in physical education through extracurricular activities. It analyses the possibilities of using volleyball as an effective means of increasing motor activity and developing physical qualities in students. The results of a pedagogical experiment conducted among schoolchildren aged 14-17 who are internally displaced persons are presented. The dynamics of physical fitness, the level of motivation to engage in physical education, and attitudes towards a healthy lifestyle are examined. The results obtained indicate the effectiveness of extracurricular volleyball activities in forming positive motivation for systematic physical activity.

2.2. Тетяна Андрусик, Тетяна Багрій, Тетяна Кобзар. Здоров'я дитини: педагогічна підтримка та роль батьків (інформаційно-практичний проєкт). У проєкті розглядається проблема формування цінності здоров'я в умовах сучасного освітнього середовища. Особлива увага приділяється ролі співпраці закладу освіти та сім'ї у процесі виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. Висвітлено основні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

Підкреслюється, що саме узгоджені дії педагогів і батьків сприяють формуванню стійких навичок здорового способу життя, значення сімейного виховання як першооснови становлення ціннісного ставлення до фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Розглянуто форми та методи партнерської співпраці педагогів і батьків у формуванні культури здоров'я дітей. Наголошується на важливості спільних виховних заходів, інформаційно-просвітницької роботи. Матеріал може бути використаний педагогами та батьками для вдосконалення практики виховання здорового покоління.

Tetiana Andrusyk, Tetiana Bahriy, Tetiana Kobzar. Child Health: Pedagogical Support and the Role of Parents (An Informational and Practical Project). The project addresses the issue of fostering the value of health within the context of the modern educational environment. Particular attention is given to the role of cooperation between educational institutions and families in the process of

cultivating a responsible attitude toward one's own health. The paper highlights the main approaches to the development of health-preserving competence among students.

It is emphasized that the coordinated efforts of teachers and parents contribute to the formation of sustainable healthy lifestyle skills. The study also underlines the significance of family upbringing as the fundamental basis for developing a value-based attitude toward physical, mental, and social health.

Furthermore, the forms and methods of partnership between educators and parents in shaping children's health culture are examined. Special emphasis is placed on the importance of joint educational activities and informational and awareness-raising initiatives. The material may be useful for educators and parents seeking to improve practices aimed at promoting the development of a healthy younger generation.

2.3. Юлія Мусхаріна, Римма Багнюк, Ігор Котляров. Використання елементів пауерліфтингу для розвитку силових якостей учнів старших класів. У статті розглянуто проблему розвитку силових якостей старшокласників засобами пауерліфтингу в умовах уроків фізичної культури. Проаналізовано сучасні підходи до силової підготовки школярів старших класів та обґрунтовано доцільність використання елементів пауерліфтингу у шкільній програмі фізичного виховання. Представлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Досліджено динаміку показників силової підготовленості, функціонального стану та мотивації учнів до занять фізичною культурою. Отримані результати свідчать про ефективність використання елементів пауерліфтингу як засобу розвитку сили у старшокласників.

Yuliia Muskharina, Rymma Bahniuk, Ihor Kotliarov. The use of powerlifting elements for developing strength qualities in senior school students. The article examines the problem of developing strength qualities in high school students using powerlifting elements during physical education classes.

Modern approaches to strength training of senior students are analyzed, and the feasibility of incorporating powerlifting elements into the school physical education curriculum is substantiated. The results of a pedagogical experiment conducted among 10th–11th grade students of secondary schools are presented. The dynamics of strength fitness indicators, functional status, and students' motivation for physical education classes were examined. The obtained results demonstrate the effectiveness of using powerlifting elements as a means of developing strength in high school students.

2.4. Юлія Мусхаріна, Даниїл Олексієнко, Олександр Холодний.
Цифрові технології як засіб формування мотивації школярів до занять футболом у системі фізичного виховання. У статті досліджено проблему використання цифрових технологій для підвищення мотивації учнів до занять футболом у закладах загальної середньої освіти. Обґрунтовано доцільність застосування мобільних фітнес-додатків, відеоаналізу техніки рухів, електронних щоденників фізичної активності та інтерактивних платформ у процесі навчання футболу. Представлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед учнів 7–9 класів (n=33). Досліджено динаміку показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також рівня мотивації учнів. Результати підтверджують ефективність інтеграції цифрових технологій у процес фізичного виховання для формування стійкої мотивації школярів до систематичних занять футболом.

Yuliia Muskharina, Danyil Oleksiienko, Oleksandr Kholodnyi. Digital technologies as a means of forming schoolchildren's motivation for football in the physical education system. The article examines the problem of using digital technologies to increase students' motivation for football in general secondary education institutions. The expediency of using mobile fitness applications, video analysis of movement technique, electronic physical activity diaries, and interactive platforms in football training is substantiated. The results of a pedagogical experiment conducted among 7th–9th grade students (n=33) are presented. The dynamics of physical and technical-tactical fitness indicators, as well as the level of

student motivation, were studied. The results confirm the effectiveness of integrating digital technologies into the physical education process for forming a stable motivation of schoolchildren for systematic football training.

2.5. *Олександр Зінов'єв, Олександр Лісниченко.* Теоретико-методичні основи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді.

У статті розкрито теоретико-методичні засади організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді як важливої складової сучасної системи фізичного виховання. Проаналізовано сутність понять «рекреація», «фізична рекреація» та «оздоровчо-рекреаційна діяльність», узагальнено підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до їх трактування. Визначено основні функції, принципи, засоби та форми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний час школярів.

Окрему увагу приділено проблемі недостатнього рівня рухової активності учнів та обґрунтовано необхідність впровадження інноваційних підходів до організації дозвілля. Розглянуто можливості закладів позашкільної освіти, туристсько-краєзнавчої діяльності, фітнес-програм та інших сучасних форм рухової активності у формуванні здорового способу життя.

У роботі висвітлено педагогічні умови ефективної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, зокрема врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, їх інтересів і мотивації, а також забезпечення різноманітності форм і засобів діяльності. Підкреслено значення поєднання навчальної та позанавчальної роботи, використання природних факторів та створення позитивного емоційного середовища.

Зроблено висновок, що раціонально організована оздоровчо-рекреаційна діяльність сприяє зміцненню здоров'я учнівської молоді, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, формуванню стійкої мотивації до рухової активності та здорового способу життя.

***Oleksandr Zinoviev, Oleksandr Lisnychenko.* Theoretical and methodological foundations of organizing health and recreational activities for schoolchildren.** The article reveals the theoretical and methodological principles of

organizing recreational and health activities of schoolchildren as an important component of the modern system of physical education. The essence of the concepts of "recreation", "physical recreation" and "recreational and health activities" is analyzed, the approaches of domestic and foreign scientists to their interpretation are summarized. The main functions, principles, means and forms of organizing recreational and health activities in the free time of schoolchildren are determined.

Special attention is paid to the problem of insufficient level of physical activity of students and the need to introduce innovative approaches to organizing leisure is substantiated. The possibilities of institutions of extracurricular education, tourist and local history activities, fitness programs and other modern forms of physical activity in the formation of a healthy lifestyle are considered.

The work highlights the pedagogical conditions for the effective organization of health and recreation activities, in particular, taking into account the age and individual characteristics of students, their interests and motivation, as well as ensuring a variety of forms and means of activity. The importance of combining educational and extracurricular work, the use of natural factors and the creation of a positive emotional environment is emphasized.

It is concluded that rationally organized health and recreation activities contribute to the strengthening of the health of students, increasing their level of physical fitness, and the formation of a stable motivation for physical activity and a healthy lifestyle.

Розділ 3.

Фізичне, психічне та ментальне здоров'я людини: інтегративні підходи збереження і зміцнення.

3.1. Лілія Чівуріна. Поняття стану фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. Здоров'я організму - це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем, на основі якого індивід виконує біологічні та соціальні функції. Аналіз статистичних даних і наукової літератури за соціально-демографічними показниками свідчить про те, що в сучасних

умовах розвитку українського суспільства назріває криза, симптомами якої є старіння населення, захворюваність і поширення хвороб і зниження народжуваності. У ситуації, що склалася, необхідний комплексний підхід до підвищення фізичної підготовленості і вирішення соціальних, поведінкових і біологічних проблем, що впливають на формування і зміцнення здоров'я населення України.

Liliya Chivurina. The concept of the state of physical health of women of early adulthood. The organism's health is a dynamic state characterized by a reserve of organ and system functions, on the basis of which the individual performs biological and social functions. Analysis of statistical data and scientific literature on socio-demographic indicators indicates that in the current conditions of development of Ukrainian society, a crisis is brewing, the symptoms of which are the aging of the population, the incidence and spread of diseases and a decrease in the birth rate. In the current situation, a comprehensive approach is needed to increase physical fitness and solve social, behavioral and biological problems that affect the formation and strengthening of the health of the population of Ukraine.

3.2. Оксана Баитовенко. Можливості оздоровчого бігу як засобу рекреації молоді. У статті проаналізовано можливості оздоровчого бігу як ефективного засобу фізичної рекреації молоді в умовах зростання гіподинамії та зниження рівня рухової активності. Узагальнено сучасні наукові дані щодо впливу систематичних бігових занять на показники фізичного розвитку, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень аеробної витривалості, а також психоемоційне благополуччя молодих людей. Визначено переваги оздоровчого бігу порівняно з іншими рекреаційними засобами з огляду на його доступність, економічність, варіативність навантаження та можливість індивідуалізації. Окреслено педагогічні й організаційно-методичні аспекти впровадження бігових програм у систему фізичного виховання та позааудиторну діяльність молоді. Доведено, що систематичні бігові заняття сприяють покращенню функціонального стану організму, зниженню ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань,

підвищенню стресостійкості, формуванню мотивації до здорового способу життя та загальному підвищенню якості життя молоді. **Ключові слова:** фізична рекреація, молодь, оздоровчий біг, фізичне та психічне здоров'я, рухова активність, профілактика захворювань.

Oksana Bashtovenko. Opportunities of healthy running as a means of recreation for youth. The article analyzes the possibilities of health-improving running as an effective means of physical recreation for young people in conditions of increasing physical inactivity and a decrease in the level of motor activity. It summarizes modern scientific data on the influence of systematic running on indicators of physical development, the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, the level of aerobic endurance, as well as the psycho-emotional well-being of young people. The advantages of health-improving running compared to other recreational means are determined in terms of its accessibility, cost-effectiveness, variability of the load and the possibility of individualization. The pedagogical and organizational and methodological aspects of implementing running programs in the system of physical education and extracurricular activities of young people are outlined. It is proven that systematic running helps to improve the functional state of the body, reduce the risk of developing chronic non-communicable diseases, increase stress resistance, form motivation for a healthy lifestyle and generally improve the quality of life of young people. **Key words:** physical recreation, youth, health running, physical and mental health, physical activity, disease prevention.

3.3. Катерина Гордєєва. Здоров'я як багатоаспектне поняття в науковій ланці фізичної культури. У статті проаналізовано поняття фізичного, психічного та ментального компонентів здоров'я, найбільш типові елементи визначення здоров'я, проаналізовано підходи до визначення поняття фізичного та соціального здоров'я людини.

Kateryna Gordeeva. Health as a multifaceted concept in the scientific field of physical culture. The article analyzes the concepts of physical, mental and psychological components of health, the most typical elements of the definition of

health.

3.4. Олена Філик, Леся Вороневич. Формування психоемоційної резильєнтності дошкільників засобами фізичного виховання: через досвід впровадження челенджу «Крила впевненості». У статті представлено практичний досвід подолання «ментального блекауту» у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Автори аналізують результати 30-денного челенджу «Крила впевненості», проведеного у ЗДО «Промінь» для 80 вихованців. Висвітлено методику поєднання інтенсивних фізичних вправ із засобами емоційного розвантаження (обійми, арт-техніки з літачками, робота з ігровим парашутом). Доведено, що створення атмосфери психологічного комфорту сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню соціальної стійкості та згуртованості дитячого колективу.

Olena Filyk, Lesia Voronevych. Formation of Preschoolers' Psycho-Emotional Resilience through Physical Education: Experience of Implementing the "Wings of Confidence" Challenge. The article presents practical experience in overcoming "mental blackout" in preschool children under martial law. The authors analyze the results of a 30-day challenge "Wings of Confidence," conducted at the Pre-school Educational Institution "Promin" for 80 children. The study highlights the methodology of combining intensive physical exercises with tools for emotional relief (hugs, art techniques with paper airplanes, work with a play parachute). It is proven that creating an atmosphere of psychological comfort contributes not only to physical development but also to the formation of social resilience and cohesion within the children's group.

Розділ 4.

Фізичне виховання, реабілітація та рекреація як єдина система відновлення і підтримки здоров'я.

4.1. Віра Касьяненко, Олеся Потьомка. Інкorporація спортивних проєктів у процеси реабілітації та рекреації для підтримки ментального здоров'я в кризових умовах. У статті розглядається роль фізичної активності

як інструменту стабілізації емоційного стану в умовах кризи. Проаналізовано механізми впливу фізичної культури на зменшення тривожності та подолання стресових станів, із фокусом на особливостях розвитку дітей дошкільного віку. Оскільки діти часто не можуть вербалізувати свої переживання, спорт стає для них основним способом заняття психологічної напруги та відновлення відчуття безпеки. Практична частина базується на досвіді участі у міжнародних та локальних ініціативах: програмі UkraineActive «Активуй свою школу», проєктах UNICEF «Гратися і не боятися», «ІгриДляВсіх», європейському тижні руху MOVE Week Ukraine та оновленому проєкті «Цікава фізкультура 2.0 – Перезавантаження». У роботі продемонстровано методи адаптації спортивних вправ для потреб дошкільнят, де реабілітація та рекреація розглядаються як єдина система відновлення та підтримки здоров'я.

Vira Kasianenko, Olesia Potomka. Incorporation of sports projects into the rehabilitation and recreation system to support mental health in crisis conditions. The report examines the role of physical activity as a tool for stabilizing the emotional state during crises. It investigates the mechanisms of sports' influence on reducing anxiety and overcoming stress, with a special focus on preschool children. Since children often cannot verbalize their experiences, sports become their primary method for releasing psychological tension and restoring a sense of security. The practical part is based on participation in international and local initiatives: UkraineActive, UNICEF projects, MOVE Week Ukraine, and "Fun PE 2.0". The study demonstrates methods for adapting physical exercises to the needs of preschoolers, where rehabilitation and recreation are viewed as a unified health support system.

4.2. *Юлія Мусхаріна, Ілона Шпакова, Вікторія Яковенко.* Нетрадиційні оздоровчі засоби у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. У статті досліджено проблему впровадження нетрадиційних засобів оздоровлення на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Обґрунтовано доцільність інтеграції елементів йоги, дихальних вправ, стретчингу та фітбол-гімнастики

у навчальний процес. Представлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед учнів 8–9 класів ($n=34$). Досліджено динаміку показників фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації учнів до занять фізичною культурою. Результати дослідження підтверджують ефективність комплексного застосування нетрадиційних оздоровчих засобів для покращення фізичного стану та підвищення інтересу школярів до фізичної активності.

Yuliia Muskharina, Ilona Shpakova, Viktoriia Yakovenko. Non-traditional health-improving means in the system of physical education of secondary school students. The article examines the problem of implementing non-traditional health-improving means in physical education lessons in general secondary education institutions. The expediency of integrating yoga elements, breathing exercises, stretching, and fitball gymnastics into the educational process is substantiated. The results of a pedagogical experiment conducted among students of 8th–9th grades ($n=34$) are presented. The dynamics of physical fitness indicators, functional state, and motivation of students for physical education were studied. The research results confirm the effectiveness of the comprehensive application of non-traditional health-improving means for improving the physical condition and increasing the interest of schoolchildren in physical activity.

4.3. *Сергій Віцько, Олена Багрій, Тетяна Багрій. Організація і методика фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ліцях і гімназіях у позакласній роботі.* Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання. Особливої значущості розв’язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу ліцеїв та гімназій, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спромозі систематичні заняття фізичними вправами.

Великий обсяг денного і тижневого навантаження учнів ліцеїв та гімназій, - стверджують вони, - призводить до систематичного накопичення

втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я вихованців. Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

У матеріалі розглядаються істотні переваги та специфічні можливості, які закладені у позакласній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі з фізичного виховання, сприяючи поліпшенню розумової працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності й розвитку особистості в цілому.

Serhii Vitsko, Olena Bahrii, Tetiana Bahrii. Organization and methodology of health-oriented physical activity and mass sports programs in lyceums and gymnasiums. The analysis of the processes of physical formation and development of schoolchildren's personality prompts a revision and restructuring of the organizational and methodological foundations, as well as the content of physical education. Addressing these issues becomes particularly significant under the specific conditions of intensified educational processes in lyceums and gymnasiums; such intensity causes overstrain of students' physiological systems, which can be alleviated through systematic physical exercise. The large volume of daily and weekly workload for students in lyceums and gymnasiums leads to a systematic accumulation of fatigue, which negatively affects the overall health of the pupils. Therefore, the issue of restoring their mental and physical working capacity, maintaining health, and improving physical development becomes extremely relevant. This material examines the significant advantages and specific opportunities inherent in extracurricular health-oriented physical activity and mass sports programs. These activities contribute to the improvement of mental performance, physical fitness, motor activity, and overall personality development.

4.4. Олександр Зінов'єв, Катерина Дріга. Фактори ризику формування функціональних порушень опорно-рухового апарату в учнів молодшого шкільного віку. У статті розглянуто актуальну проблему зростання поширеності функціональних порушень опорно-рухового апарату в

учнів молодшого шкільного віку. Проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення основних факторів ризику їх формування. Встановлено, що розвиток функціональних відхилень обумовлений комплексною взаємодією біологічних, соціально-гігієнічних і педагогічних чинників. До провідних факторів ризику віднесено гіподинамію, порушення режиму рухової активності, нераціональну організацію навчального процесу, тривале перебування у статичних позах, використання електронних пристроїв, недостатній рівень фізичної підготовленості, а також індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитини. Обґрунтовано значення своєчасної профілактики та впровадження інноваційних підходів у систему фізичного виховання з метою попередження формування порушень опорно-рухового апарату. Підкреслено необхідність комплексного підходу, що передбачає поєднання освітніх, оздоровчих і реабілітаційних заходів.

Oleksandr Zinoviev, Kateryna Driga. Risk factors for the formation of functional disorders of the locomotor system in primary school students. The article deals with the current problem of increasing the prevalence of functional disorders of the musculoskeletal system in primary school students. Modern scientific approaches to determining the main risk factors of their formation are analyzed. It has been established that the development of functional deviations is due to the complex interaction of biological, socio-hygienic and pedagogical factors. The leading risk factors include hypodynamism, violation of the motor activity regime, irrational organization of the educational process, prolonged stay in static positions, use of electronic devices, insufficient level of physical fitness, as well as individual anatomical and physiological features of the child's development. The importance of timely prevention and the introduction of innovative approaches to the physical education system in order to prevent the formation of disorders of the musculoskeletal system are substantiated. The need for a comprehensive approach, which involves a combination of educational, health and rehabilitation measures, is emphasized.

4.5. Олександр Холодний, Юлія Мусхаріна, Ян Солоділов. Науково-

методичні основи організації рекреації школярів. Оздоровчо-рекреаційна діяльність є невід'ємною частиною життя сучасної людини, яка має високий рівень загальної культури і піклується про власне здоров'я. Тому залучення дітей, молоді і юнацтва до оздоровчо- рекреаційної діяльності є першочерговим завданням фахівців з фізичної культури.

Oleksandr Kholodnyi, Yuliia Muskharina, Yan Solodilov. Scientific and methodological foundations of organizing schoolchildren's recreation.

Recreational activities are an integral part of the life of a modern person who has a high level of general culture and cares about his own health. Therefore, involving children, youth and young people in recreational activities is a priority task of physical education specialists.

4.6. Вікторія Ципко. Масштабні спортивні заходи як стимул для розвитку сучасної туристичної інфраструктури. У дослідженні проаналізовано роль масштабних спортивних заходів (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, гонки Формули-1) як потужного каталізатора трансформації регіональної туристичної інфраструктури. Визначено механізми впливу спортивного туризму на розширення готельної мережі, модернізацію транспортних комунікацій та створення мультифункціональних рекреаційних зон. Особлива увага приділяється концепції «спадщини» заходів, яка дозволяє використовувати об'єкти інфраструктури після завершення змагань для підвищення туристичної привабливості DESTINACIY. Встановлено, що успішна інтеграція спортивних споруд у міський простір сприяє диверсифікації туристичного продукту та стимулює залучення іноземних інвестицій в економіку країни.

Victoria Tsytko. Large-scale sporting events as an incentive for the development of modern tourism infrastructure. The study analyzed the role of large-scale sporting events (Olympic Games, World Championships, Formula 1 stages) as a powerful catalyst for the transformation of the tourism infrastructure of regions. The mechanisms of the influence of sports tourism on the expansion of the hotel network, the modernization of transport communications and the creation of

multifunctional recreational areas were determined. Particular attention was paid to the concept of "legacy" of events, which allows using infrastructure facilities after the end of the competitions to increase the tourist attractiveness of destinations. It was found that the successful integration of sports facilities into the urban space contributes to the diversification of the tourism product and stimulates the attraction of foreign investments into the country's economy.

Розділ 5.

Здоров'язбережувальний освітній простір сучасного закладу освіти.

5.1. *Тетяна Андрусик, Валентина Гурська, Олена Шевчук.* Безпечний освітній простір – запорука здоров'я дітей. Одним із першочергових завдань КЗ «ЗДО №10 ВМР» є створення безпечного освітнього здоров'язбережувального простору для перебування в закладі всіх здобувачів дошкільної освіти. Тому педагогічний колектив спрямовує свою роботу на забезпечення безпеки дітей у всіх аспектах їхнього життя, включаючи фізичний, емоційний, психологічний, соціальний та правовий, а також безпеку в навколишньому середовищі.

Розроблена система роботи, яка містить інноваційні форми та методи освітньої діяльності щодо особливості організації безпечного освітнього середовища в закладі як важливої складової нових реалій життя.

***Tetiana Andrusyk, Valentyna Hurska, Olena Shevchuk.* Safe educational space: a guarantee of children's health.** One of the primary tasks of the Municipal Institution "Pre-school education institution N. 10 of the Vinnitsya City Council" is to create a safe, health-preserving educational space for the stay in the institution of all pre-school education students. Therefore, the teaching staff directs its work to ensure the safety of children in all aspects of their lives, including physical, emotional, psychological, social and legal, as well as safety in the environment.

A system of work has been developed, which contains innovative forms and methods of educational activity regarding the peculiarities of the organization of a safe educational environment in the institution as an important component of the

new realities of life.

5.2. *Світлана Тітаренко.* Зміцнення соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих технологій.

Розглядається проблема зміцнення соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку в сучасних умовах розвитку освіти. Обґрунтовано значення соціального здоров'я як важливого складника гармонійного розвитку особистості дитини. Проаналізовано психолого-педагогічні підходи до формування соціальних навичок та культури здорового способу життя у дошкільників. Визначено особливості соціального розвитку дітей старшого дошкільного віку. Розкрито роль закладу дошкільної освіти у створенні здоров'язберезувального освітнього середовища. Окреслено можливості використання оздоровчих технологій у педагогічному процесі. Висвітлено їх вплив на формування комунікативних умінь, емоційної стабільності та здатності до соціальної взаємодії. Проаналізовано основні види оздоровчих технологій, що можуть застосовуватися у роботі з дітьми. Показано їх значення для зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя дошкільників. Наголошено на важливості комплексного підходу до організації здоров'язберезувальної діяльності. Підкреслено роль педагогів і батьків у формуванні позитивного ставлення дітей до власного здоров'я.

Svitlana Titarenko. Enhancing the Social Health of Senior Preschool Children through Health-Promoting Technologies. The article examines the problem of strengthening the social health of senior preschool children in modern educational conditions. The importance of social health as an essential component of a child's harmonious personality development is substantiated. Psychological and pedagogical approaches to the formation of social skills and a healthy lifestyle culture among preschoolers are analyzed. The specific features of the social development of senior preschool children are determined. The role of preschool educational institutions in creating a health-preserving educational environment is revealed. The possibilities of using health-promoting technologies in the educational process are outlined. Their influence on the development of communication skills,

emotional stability, and social interaction abilities is highlighted. The main types of health-promoting technologies used in work with children are analyzed. Their importance for strengthening the physical, psychological, and social well-being of preschoolers is emphasized. The need for a comprehensive approach to organizing health-preserving activities is highlighted. The role of teachers and parents in forming children's positive attitudes toward their own health is emphasized.

5.3. Юлія Мусхаріна, Римма Курусь, Вікторія Яковенко. Засоби фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи. У статті розглянуто проблему формування навичок здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури. Обґрунтовано актуальність дослідження в контексті сучасних тенденцій зниження рухової активності дітей та зростання рівня захворюваності. Здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Представлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед учнів 1–4 класів (n=34). Визначено ефективність розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять, спрямованої на формування знань, умінь і навичок здорового способу життя. Досліджено динаміку показників фізичної підготовленості, рівня знань про здоров'я та ставлення до здорового способу життя. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексних засобів фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

Yuliia Muskharina, Rimma Kurus, Viktoriia Yakovenko. Physical education tools in the formation of health-preserving skills of primary school students. The article examines the problem of forming healthy lifestyle skills in primary school children through physical education. The relevance of the study is substantiated in the context of current trends of declining physical activity among children and increasing morbidity rates. An analysis of scientific and methodological literature on the research problem is carried out. The results of a pedagogical experiment conducted among students of grades 1–4 (n=34) are presented. The effectiveness of the developed program of physical culture and health classes aimed

at forming knowledge, skills and healthy lifestyle habits has been determined. The dynamics of physical fitness indicators, health knowledge levels and attitudes towards a healthy lifestyle have been studied. The obtained results confirm the expediency of using comprehensive physical education tools in the formation of health-preserving behaviour of primary school students.

5.4. *Karina Molozhon. Ecologization of the higher education environment as a health-preserving pedagogical strategy.* The article provides a conceptual and systematic analysis of the greening of the educational environment in higher education institutions as a health-promoting pedagogical strategy in the context of contemporary educational and socio-ecological challenges. It is argued that the greening of the educational environment should be considered not as a fragmented process, but as a holistic interdisciplinary process aimed at harmonizing the interaction of students with the educational, social, and natural environment.

The paper analyzes the theoretical and methodological foundations of the greening of the educational environment through the prism of systemic, ecological, health-preserving, and axiological approaches. The main components of an ecologized higher education environment are identified and their potential for preserving the physical, psycho-emotional, and social health of students is revealed.

The empirical part of the study is aimed at identifying the relationship between the level of greening of the educational environment and indicators of subjective well-being and health-saving behavior of students. The results of the study confirm that the introduction of eco-pedagogical practices and environmentally oriented educational solutions contributes to reducing psycho-emotional stress, increasing environmental awareness, and forming a responsible attitude towards one's own health.

It is concluded that the greening of the educational environment of higher education institutions is an effective health-promoting pedagogical strategy, the implementation of which is of strategic importance for the sustainable development of modern higher education.

5.5. *Ірина Сундукова. Психолого-педагогічні умови розвитку*

інтересу студентів до занять гімнастикою як засобу збереження здоров'я.

У статті розглянуто психолого-педагогічні аспекти розвитку інтересу студентської молоді до занять гімнастикою як ефективного засобу збереження та зміцнення здоров'я. Проаналізовано роль мотиваційних, емоційних та вольових чинників у залученні студентів до систематичної рухової активності. Визначено, що формування стійкого інтересу до занять гімнастикою сприяє підвищенню рівня фізичної активності, розвитку позитивного ставлення до здорового способу життя та покращенню психоемоційного стану студентів.

У статті обґрунтовано значення педагогічних і психологічних умов, що сприяють підвищенню зацікавленості молоді у заняттях гімнастикою, зокрема створення ситуації успіху, використання ігрових і змагальних методів, застосування індивідуального підходу та впровадження сучасних мотиваційних технологій. Підкреслено, що поєднання фізичних вправ із позитивним емоційним досвідом сприяє формуванню внутрішньої мотивації до регулярних занять гімнастикою.

Iryna Sundukova. Psychological and pedagogical conditions for developing students' interest in gymnastics as a means of maintaining health.

The article examines the psychological and pedagogical aspects of developing students' interest in gymnastics as an effective means of preserving and strengthening health. The role of motivational, emotional and volitional factors in involving students in systematic physical activity is analyzed. It is determined that the formation of a stable interest in gymnastics contributes to an increase in the level of physical activity, the development of a positive attitude towards a healthy lifestyle and the improvement of the psycho-emotional state of students.

The article substantiates the importance of pedagogical and psychological conditions that contribute to increasing young people's interest in gymnastics, in particular, creating a situation of success, using game and competitive methods, applying an individual approach and implementing modern motivational technologies. It is emphasized that the combination of physical exercises with

positive emotional experiences contributes to the formation of internal motivation for regular gymnastics classes.

5.6. Олександр Холодний, Світлана Євтушенко. Фізичне виховання як чинник адаптації учнів до навчання. У статті розглянуто особливості адаптації учнів до навчання в закладах загальної середньої освіти та роль фізичного виховання у цьому процесі. Проаналізовано психолого-педагогічні умови успішної адаптації дітей, зокрема значення рухової активності, індивідуального підходу та сприятливого освітнього середовища. Обґрунтовано вплив фізичних вправ на фізичний розвиток, емоційний стан і навчальну діяльність школярів. Визначено основні напрями підвищення ефективності фізичного виховання в умовах сучасної школи.

Oleksandr Kholodnyi, Svitlana Yevtushenko. Physical education as a factor in students' adaptation to learning. The article examines the peculiarities of students' adaptation to studying in secondary education institutions and the role of physical education in this process. The psychological and pedagogical conditions for the successful adaptation of children are analyzed, in particular the importance of motor activity, an individual approach and a favorable educational environment. The influence of physical exercises on the physical development, emotional state and educational activity of schoolchildren is substantiated. The main directions for increasing the effectiveness of physical education in the conditions of a modern school are identified.

5.7. Олександр Холодний, Юлія Мусхаріна, Тарас Котіков. Огляд сучасних оздоровчих технологій, застосовуваних у системі шкільного фізичного виховання. У статті проведено огляд сучасних оздоровчих технологій, що застосовуються у системі шкільного фізичного виховання. Розглянуто різні підходи до формування фізичної культури особистості учнів, їх мотивації до систематичних занять фізичною активністю та зміцнення здоров'я. Окрему увагу приділено технологіям, спрямованим на підвищення рухової активності, розвитку фізичної підготовленості та формування здоров'язберігаючих навичок у дітей і підлітків. Проаналізовано застосування

фітнес-технологій, аеробних програм, інформаційних технологій («Атлет», «Міні-шейпінг») та організаційно-педагогічних моделей позакласного фізичного виховання, що сприяють самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності школярів. Визначено, що ефективне використання цих технологій передбачає комплексне поєднання урочної, позаурочної та позакласної роботи, індивідуального підходу та діяльнісного спрямування на самореалізацію особистості учня, розвиток його фізичних та соціальних компетентностей.

Oleksandr Kholodnyi, Yuliia Muskharina, Taras Kotikov. Overview of modern health technologies used in the school physical education system. The article reviews modern health technologies used in the school physical education system. Various approaches to the formation of students' physical culture, their motivation for systematic physical activity and health promotion are considered. Special attention is paid to technologies aimed at increasing motor activity, developing physical fitness and forming health-preserving skills in children and adolescents. The use of fitness technologies, aerobic programs, information technologies ("Athlete", "Mini-shaping") and organizational and pedagogical models of extracurricular physical education that promote independent physical education and health activities of schoolchildren is analyzed. It is determined that the effective use of these technologies involves a comprehensive combination of classroom, extracurricular and extracurricular work, an individual approach and an activity focus on the self-realization of the student's personality, the development of his physical and social competencies.

Розділ 6.

Нова українська школа: фізична культура в умовах освітніх трансформацій і сучасних викликів.

6.1. Олександр Зінов'єв, Єгор Гунічев. Реалізація варіативного модуля «Футбол» у навчальному процесі ЗЗСО. У статті розглянуто особливості реалізації варіативного модуля «Футбол» у навчальному процесі закладів

загальної середньої освіти. Проаналізовано його місце в сучасній програмі з фізичної культури, визначено основні завдання та методичні підходи до організації занять. Окреслено умови ефективного формування технічних і тактичних умінь учнів, а також шляхи підвищення їхньої рухової активності та мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Розкрито значення використання сучасних методів навчання, диференційованого підходу та поетапного засвоєння технічних прийомів у процесі опанування змісту модуля.

Oleksandr Zinoviev, Yehor Hunichev. Implementation of the variable module "Football" in the educational process of the ZZSO.

The article considers the features of the implementation of the variable module "Football" in the educational process of secondary education institutions. Its place in the modern physical education program is analyzed, the main tasks and methodological approaches to organizing classes are determined. The conditions for the effective formation of students' technical and tactical skills are outlined, as well as ways to increase their motor activity and motivation for systematic physical exercise. The importance of using modern teaching methods, a differentiated approach and gradual mastery of technical techniques in the process of mastering the module content is revealed.

6.2. Григорій Колозін, Юлія Мусхаріна. Особливості організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами у Новій українській школі. У статті розглянуто особливості організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи. Проаналізовано сучасні підходи до інклюзивної освіти та можливості адаптації фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Представлено результати педагогічного дослідження, проведеного серед учнів закладів загальної середньої освіти міста Дружківка. Досліджено особливості участі дітей з особливими освітніми потребами у заняттях фізичною культурою, рівень їхньої рухової активності та соціальної взаємодії. Отримані результати свідчать про важливість

використання адаптованих методик фізичного виховання для забезпечення ефективної інтеграції таких учнів у навчальний процес.

Hryhorii Kolozin, Yuliia Muskharina. Peculiarities of organizing physical education for children with special educational needs in the New Ukrainian School. The article examines the peculiarities of organizing physical education for children with special educational needs in the conditions of the New Ukrainian School. Modern approaches to inclusive education and the possibilities of adapting physical education activities according to the individual capabilities of students are analyzed. The results of a pedagogical study conducted among students of general secondary education institutions in the city of Druzhkivka are presented. The participation of children with special educational needs in physical education classes, their level of motor activity, and social interaction are examined. The obtained results indicate the importance of using adapted physical education methods to ensure effective integration of such students into the educational process.

6.3. *Сергій Віцько, Олександр Зінов'єв, Микола Пилипенко.* Використання українських народних ігор для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. За останні роки зросла потреба піднести національне фізичне виховання особистості на якісно новий рівень, посилити його результативність, відновити витoki фізичного здоров'я українців, які ґрунтуються на народних звичаях, іграх, забавах, тому особливого значення в умовах сьогодення набуває така категорія фізичного виховання, як “українська народна гра”, що сприяє розвитку фізичних якостей молоді. У статті розглянуто питання вивчення стану впровадження українських народних ігор у фізичне виховання учнів старшого шкільного віку. Розглядаючи українську народну фізичну культуру як цілісну систему фізичного виховання підростаючого покоління, науковці вказують на необхідність дослідження її засобів, тобто тих традиційних непрофесійних видів рухової активності українців, які позитивно впливали на природний розвиток учнів.

Serhii Vitsko, Oleksandr Zinoviev, Mykola Pylypenko. Use of Ukrainian

Folk Games for the Development of Students' Physical Qualities in Physical Education Classes. In recent years, there has been a growing need to elevate the national physical education of the individual to a qualitatively new level, enhance its effectiveness, and restore the origins of Ukrainians' physical health based on folk customs, games, and entertainment. Therefore, in today's conditions, the category of "Ukrainian folk game" acquires special significance as a means of developing the physical qualities of youth. The article examines the current state of implementing Ukrainian folk games into the physical education of senior high school students. Considering Ukrainian folk physical culture as an integrated system for the physical education of the younger generation, scholars emphasize the need to study its tools—traditional non-professional forms of physical activity that historically had a positive impact on a child's natural development.

6.4. Олексій Качан, Олександр Устенко. Фізкультурна анімація як педагогічний інструмент соціалізації учнів у сучасному освітньому середовищі. У статті розглянуто педагогічний потенціал фізкультурної анімації як інструменту соціалізації учнів у сучасному освітньому середовищі. Актуальність дослідження пов'язана з необхідністю пошуку інноваційних підходів до організації фізичного виховання в умовах зниження рухової активності дітей та недостатньої мотивації школярів до занять фізичною культурою. Проаналізовано сучасні підходи до проблеми соціалізації особистості у шкільному середовищі та визначено роль фізичної культури у формуванні соціальних компетентностей учнів. Особливу увагу приділено використанню анімаційних технологій у фізичному вихованні як інноваційної педагогічної практики.

Розкрито сутність фізкультурної анімації у педагогічному контексті та визначено її як інтерактивну технологію, що поєднує рухову активність, ігрові та сюжетні елементи, емоційне залучення учнів і комунікативну взаємодію. Проаналізовано форми її реалізації у шкільному фізичному вихованні, зокрема анімаційні уроки, сюжетні заняття, командні ігри, тематичні тренування та фізкультурні квести. Обґрунтовано, що такі форми діяльності сприяють

розвитку комунікації, співпраці та взаємопідтримки, створюють позитивний емоційний клімат у колективі та підвищують рівень соціальної адаптації учнів.

Oleksii Kachan, Oleksandr Ustenko. Physical Education Animation as a Pedagogical Tool for Students' Socialization in the Modern Educational Environment. The article examines the pedagogical potential of physical education animation as a tool for students' socialization in the modern educational environment. The relevance of the study is determined by the need to find innovative approaches to the organization of physical education in the context of decreasing physical activity among children and the insufficient motivation of school students to engage in physical exercise. The study analyzes contemporary approaches to the problem of personality socialization within the school environment and identifies the role of physical education in the formation of students' social competencies. Particular attention is paid to the use of animation technologies in physical education as an innovative pedagogical practice.

The essence of physical education animation is revealed in the pedagogical context and defined as an interactive technology that combines physical activity, game-based and narrative elements, emotional engagement of students, and communicative interaction. The forms of its implementation in school physical education are analyzed, including animation-based lessons, narrative activities, team games, thematic training sessions, and physical activity quests. It is substantiated that such forms of activity contribute to the development of communication, cooperation, and mutual support, create a positive emotional climate within the group, and enhance the level of students' social adaptation.

6.5. *Олександр Холодний, Ганна-Марія Колесник.* Інноваційні засоби фізичного виховання як чинник підвищення ефективності занять фізичною культурою. У статті розглядається проблема підвищення ефективності занять фізичною культурою шляхом упровадження інноваційних засобів фізичного виховання. Проаналізовано сучасний стан організації уроків фізичної культури в закладах освіти та обґрунтовано необхідність оновлення їх змісту відповідно до потреб і інтересів учнівської

молоді. Визначено, що традиційні підходи не завжди забезпечують достатній рівень рухової активності, мотивації та фізичної підготовленості школярів.

Особливу увагу приділено використанню сучасних оздоровчих технологій, зокрема фітнес-програм, аеробіки, степ-аеробіки, стретчингу та інших видів рухової активності, які сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей, покращенню функціонального стану організму та формуванню стійкого інтересу до занять. Розкрито їх вплив на розвиток координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, а також на психоемоційний стан учнів.

У роботі обґрунтовано доцільність інтеграції інноваційних засобів у навчальний процес, як під час уроків, так і в позаурочній діяльності, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Встановлено, що застосування сучасних підходів сприяє підвищенню мотивації до рухової активності, зміцненню здоров'я та формуванню культури здорового способу життя.

Зроблено висновок, що впровадження інноваційних засобів фізичного виховання є важливим чинником оптимізації навчального процесу та підвищення його результативності в сучасних умовах розвитку освіти.

Oleksandr Kholodnyi, Hanna-Mariia Kolesnyk. Innovative means of physical education as a factor in increasing the effectiveness of physical education classes. The article considers the problem of increasing the effectiveness of physical education classes by introducing innovative means of physical education. The current state of the organization of physical education lessons in educational institutions is analyzed and the need to update their content in accordance with the needs and interests of schoolchildren is substantiated. It is determined that traditional approaches do not always provide a sufficient level of motor activity, motivation and physical fitness of schoolchildren.

Particular attention is paid to the use of modern health technologies, in particular fitness programs, aerobics, step aerobics, stretching and other types of motor activity, which contribute to the harmonious development of physical

qualities, improving the functional state of the body and the formation of a stable interest in classes. Their influence on the development of coordination abilities, endurance, flexibility, as well as on the psycho-emotional state of students is revealed.

The work substantiates the feasibility of integrating innovative means into the educational process, both during lessons and in extracurricular activities, taking into account the age and individual characteristics of students. It has been established that the use of modern approaches contributes to increasing motivation for physical activity, improving health and forming a culture of a healthy lifestyle.

It is concluded that the introduction of innovative means of physical education is an important factor in optimizing the educational process and increasing its effectiveness in modern conditions of education development.

Розділ 7.

Цифровізація та дистанційне навчання у фізичній культурі: можливості, ризики, інновації.

7.1. Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Цифрові технології у практиці фізичної культури і спорту для всіх. Впровадження інформаційних технологій є пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти, які конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Дидактичні можливості сучасних комп'ютерних систем і технологій відкривають необмежений простір для творчої діяльності педагогів у взаємодії зі здобувачами освіти у контексті їх соціалізації. Представлено досвід впровадження інформаційних технологій у практику фізичної культури і спорту. Доведено, що використання мультимедійних технологій та різних модифікацій інноваційних пристроїв; пристроїв для оперативного контролю за функціональним станом організму та інтенсивністю фізичного навантаження; динамічно керованих моделей та безконтактних сенсорних технологій тощо, сприятиме підвищенню якості

професійної підготовки та подальшої професійної діяльності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, спорту для всіх.

Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska. Digital technologies in the practice of physical education and sports for everyone. The introduction of information technologies should be a priority direction in the development of pedagogical education, which are specified in new information, modular and distance learning forms. The didactic capabilities of modern computer systems and technologies open up unlimited space for the creative activity of teachers in interaction with students in the context of their socialization. The experience of implementing information technologies in the practice of physical culture and sports is presented. It is proven that the use of multimedia technologies and various modifications of innovative devices; devices for operational control of the functional state of the body and the intensity of physical activity; dynamically controlled models and contactless sensor technologies, etc., will contribute to improving the quality of professional training and further professional activity of a specialist in the field of physical culture and sports, sports for everyone.

7.2. Олександр Холодний, Олександр Коваленко. Застосування новітніх інформаційних технологій на уроках фізичної культури. У статті розглянуто особливості застосування новітніх інформаційних технологій на уроках фізичної культури в умовах сучасної освіти. Проаналізовано роль цифрових засобів навчання у підвищенні ефективності освітнього процесу, мотивації учнів до занять руховою активністю та формуванні їхньої інформаційної культури. Визначено основні напрями використання інформаційних технологій, зокрема мультимедійних засобів, інтернет-ресурсів, мобільних додатків і платформ дистанційного навчання.

Окреслено переваги впровадження ІТ у фізичне виховання, серед яких — наочність навчального матеріалу, індивідуалізація навчання, можливість оперативного контролю та оцінювання результатів діяльності учнів. Особливу увагу приділено організації уроків фізичної культури в дистанційному форматі та формуванню у вчителів відповідних професійних компетентностей.

Водночас визначено проблеми та обмеження використання інформаційних технологій, зокрема недостатній рівень підготовки педагогів, матеріально-технічне забезпечення та зниження рівня рухової активності учнів. Зроблено висновок про необхідність удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури та доцільність подальшого впровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес.

Oleksandr Kholodnyi, Oleksandr Kovalenko. Application of the latest information technologies in physical education lessons. The article examines the features of the use of modern information technologies in physical education lessons in the conditions of modern education. The role of digital learning tools in increasing the efficiency of the educational process, motivating students to engage in physical activity and forming their information culture is analyzed. The main directions of using information technologies are identified, in particular multimedia tools, Internet resources, mobile applications and distance learning platforms.

The advantages of introducing IT into physical education are outlined, including the clarity of educational material, individualization of learning, the possibility of operational control and evaluation of student performance. Particular attention is paid to the organization of physical education lessons in a distance format and the formation of relevant professional competencies among teachers.

At the same time, problems and limitations of the use of information technologies are identified, in particular the insufficient level of teacher training, material and technical support and a decrease in the level of student motor activity. The conclusion is made about the need to improve the professional training of physical education teachers and the feasibility of further introducing innovative technologies into the educational process.

7.3. *Інна Зайцева. Трансформація спортивного репортажу під впливом нових інформаційних технологій.* У статті досліджено трансформацію спортивного репортажу під впливом сучасних інформаційних технологій та цифровізації медіапростору. Проаналізовано особливості розвитку спортивної журналістики в умовах поширення інтернет-видань,

соціальних мереж, мультимедійних платформ і медіаконвергенції. Визначено основні тенденції адаптації класичного репортажу до цифрового середовища, зокрема використання гіпертекстуальності, інтерактивності, фото- та відеоконтенту, онлайн-репортажів і репортажів із соціальних мереж. З'ясовано, що сучасні технології змінюють не лише форму подачі спортивної інформації, а й професійні вимоги до журналістів. Наголошено, що розвиток нових медіа сприяє модернізації жанру репортажу та відкриває нові можливості для оперативного висвітлення спортивних подій.

Inna Zaitseva. Transformation of Sports Reporting under the Influence of Emerging Information Technologies. The article examines the transformation of sports reporting under the influence of modern information technologies and the digitalization of the media space. The study analyzes the development of sports journalism in the context of the spread of online media, social networks, multimedia platforms, and media convergence. The main trends in adapting classical reporting to the digital environment are identified, including the use of hypertextuality, interactivity, photo and video content, online reporting, and social media reporting. It is established that modern technologies change not only the form of sports information presentation but also the professional requirements for journalists. The study emphasizes that the development of new media contributes to the modernization of the reporting genre and creates new opportunities for prompt coverage of sports events.

7.4. Володимир Тимошенко. Специфіка використання дистанційних технологій навчання у процесі викладання фізичного виховання. У статті розглянуто особливості використання технологій дистанційного навчання у процесі викладання фізичної культури в закладах освіти. Проаналізовано вплив дистанційного формату навчання на рівень рухової активності студентів та їхній фізичний стан. Висвітлено основні принципи організації дистанційного навчання, роль інформаційно-комунікаційних технологій та сучасних освітніх платформ у забезпеченні ефективної взаємодії між викладачем і студентами. Окрему увагу приділено організації самостійної

роботи студентів, запропоновано напрями розвитку дистанційного фізичного виховання, зокрема використання цифрових оздоровчих програм, онлайн-челенджів, віртуальних спортивних модулів та систем моніторингу стану здоров'я студентів.

Volodymyr Tymoshenko. Specifics of Using Distance Learning Technologies in the Process of Teaching Physical Education. The article examines the features of using distance learning technologies in the process of teaching physical education in educational institutions. The impact of the distance learning format on the level of students' physical activity and their physical condition is analyzed. The main principles of organizing distance learning, as well as the role of information and communication technologies and modern educational platforms in ensuring effective interaction between teachers and students, are highlighted. Particular attention is paid to the organization of students' independent work. The article also proposes directions for the development of distance physical education, including the use of digital health programs, online challenges, virtual sports modules, and systems for monitoring students' health.

7.5. Ольга Шевченко. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін засобами дистанційного навчання. В статті надається інформація про використання інноваційних технологій в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Розглядаються питання особливостей дистанційної платформи навчання. Доведено, що в закладах вищої освіти використання інноваційних методик та технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури допомагає оптимізувати рухову активність здобувачів освіти, сприяє підвищенню, їх мотивації до навчання, стимулює сприйняття матеріалу та полегшує розвиток просторового уявлення, активізує освітній процес, підвищує ефективність навчання за рахунок його індивідуалізації та покращує якість управління та викладання. Використання інноваційних та дистанційних технологій дозволяє залучати студентів до освітнього процесу у будь який час та створювати умови контролю за

виконанням завдань. Студенти в свою чергу краще сприймають матеріал, то можуть навчатись у будь який зручний для себе час. Освітній процес зазвичай проходить індивідуалізовано, за допомогою непрямої взаємодії віддалених один від одного суб'єктів освітнього процесу. Новітні педагогічні та інформаційно-комунікативні технології відіграють одну з найважливіших ролей у цьому процесі.

Olha Shevchenko. Training future physical education teachers in the process of studying sports and pedagogical disciplines through distance learning. The article provides information on the use of innovative technologies in the system of training future physical education teachers. Issues of the features of the distance learning platform are considered. It has been proven that in higher education institutions the use of innovative methods and technologies in the training of future physical education teachers helps to optimize the motor activity of students, contributes to increasing their motivation to study, stimulates the perception of material and facilitates the development of spatial representation, activates the educational process, increases the effectiveness of learning due to its individualization and improves the quality of management and teaching. The use of innovative and distance technologies allows students to be involved in the educational process at any time and create conditions for monitoring the performance of tasks. Students, in turn, perceive the material better, so they can study at any time convenient for them. The educational process usually takes place individually, through indirect interaction of subjects of the educational process who are distant from each other. The latest pedagogical and information and communication technologies play one of the most important roles in this process.

Розділ 8.

Психолого-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання.

8.1. Григорій Григоренко, Вікторія Данічева. Теоретичні основи формування та вдосконалення координаційних здібностей у дітей

молодшого шкільного віку. У статті розглядаються теоретичні засади формування та вдосконалення координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Розкрито сутність координаційних здібностей, їх структуру, основні компоненти та класифікацію. Проаналізовано вікові особливості розвитку координації, визначено молодший шкільний вік як сенситивний період для їх цілеспрямованого розвитку. Обґрунтовано значення рухливих ігор як ефективного засобу формування координаційних здібностей, розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок дітей. Підкреслено необхідність комплексного підходу до організації фізичного виховання з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей учнів.

Hryhorii Hryhorenko, Viktoriia Danicheva. Theoretical foundations of the formation and improvement of coordination abilities in primary school children. The article examines the theoretical principles of the formation and improvement of coordination abilities in children of primary school age. The essence of coordination abilities, their structure, main components and classification are revealed. The age-related features of the development of coordination are analyzed, and primary school age is identified as a sensitive period for their targeted development. The importance of outdoor games as an effective means of forming coordination abilities, developing physical qualities and improving motor skills of children is substantiated. The need for a comprehensive approach to the organization of physical education, taking into account the individual and age characteristics of students, is emphasized.

8.2. Євгеній Парфьонов. Психолого-педагогічні та медико - біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання. Психолого-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання. У тезах розглянуто комплексний підхід до розуміння фізичної культури та адаптивного фізичного виховання (АФВ) як системи, що базується на єдності біологічних і психічних процесів. Проаналізовано роль медико-біологічних чинників у відновленні організму та психолого-педагогічних методів у соціальній адаптації осіб з обмеженнями

життєдіяльності. Висвітлено значення індивідуалізації навантажень для досягнення терапевтичного ефекту.

Yevhenii Parfonov. Psychological, Pedagogical, and Medico-Biological Foundations of Physical Culture and Adaptive Physical Education. The paper considers a comprehensive approach to understanding physical culture and adaptive physical education (APE) as a system based on the unity of biological and mental processes. The role of medico-biological factors in body recovery and psychological-pedagogical methods in social adaptation of persons with disabilities are analyzed. The importance of individualization of loads to achieve therapeutic and educational effects is highlighted.

Розділ 9.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури в контексті гуманістичних і здоров'язбережувальних цінностей.

9.1. *Владислав Гейтенко, Володимир Гейтенко, Андрій Треус.* **Каланетика як засіб розвитку гнучкості баскетболістів 7-9 років.** Проведено дослідження за участю 48 баскетболістів (хлопчики 7–9 років), розподілених на контрольну групу та експериментальну групу. Контрольна група займалася за стандартною державною програмою для ДЮСШ, тоді як у підготовчу та заключну частини тренувань експериментальної групи було впроваджено авторський комплекс статико-динамічних вправ з каланетики. Оцінка амплітуди рухів у суглобах (плечовому, кульшовому та гомілковостопному) здійснювалася через стандартизовані тести: нахил тулуба вперед із положення сидячи, мах ногою назад та викрут гімнастичної палиці. Для статистичної обробки отриманих даних та визначення достовірності відмінностей використано t-критерій Стюдента. У ході дослідження експериментальна група продемонструвала статистично значуще покращення всіх параметрів гнучкості порівняно з контрольною групою.

Vladislav Heitenko, Volodymyr Heitenko, Andriy Treus. **Kalanetics as a means of developing the flexibility of basketball players aged 7-9.** A study was

conducted with the participation of 48 basketball players (7–9-year-old boys), divided into a control group and an experimental group. The control group was engaged in the standard state program for secondary schools, while the author's complex of static-dynamic exercises in calanetics was introduced into the preparatory and final parts of the training of the experimental group. Evaluation of the amplitude of movements in the joints (shoulder, hip and ankle) was carried out through standardized tests: tilting the torso forward from a sitting position, flapping the leg back and twisting the gymnastic stick. The Student's t-test was used for statistical processing of the obtained data and determination of the reliability of the differences. In the course of the study, the experimental group demonstrated a statistically significant improvement in all flexibility parameters compared to the control group.

9.2. Сергій Черненко, Юрій Долинний, Олег Олійник. Підходи та стратегії практичних варіантів педагогічної моделі підготовки майбутніх тренерів-викладачів. Профільна освіта сьогодні орієнтована на формування спеціаліста, який досконало володіє методикою тренування у своєму виді спорту. Успіх такої підготовки визначається готовністю випускника застосовувати набуті компетентності для виховання висококваліфікованих кадрів у спорті. Отже, модернізація системи підготовки майбутніх тренерів зумовлює нагальну потребу в оптимізації освітнього процесу закладах вищої освіти. *Мета дослідження* – обґрунтування необхідності оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів на основі застосування методу конструювання практичних варіантів когнітивного компонента. *Методи дослідження:* теоретико-методологічні дослідження вчених, педагогічне моделювання, методи порівняння, синтезу, аналізу. *Висновки.* Головним аспектом процесу підготовки тренерів-викладачів повинні стати технології розвивального і проблемного навчання шляхом побудови індивідуальної освітньої траєкторії фахівця.

Serhii Chernenko, Iuriy Dolynnyi, Oleg Oliynyk. Approaches and strategies of practical options for the pedagogical model of training future

teacher trainers. Today, specialized education is focused on the formation of a specialist who perfectly masters the training methodology in his or her sport. The success of such training is determined by the graduate's readiness to apply the acquired competencies to educate highly qualified personnel in sports. Therefore, the modernization of the system of training future coaches determines the urgent need to optimize the educational process in higher education institutions. *The purpose* of the study is to substantiate the need to optimize the process of professional training of future coach-teachers based on the application of the method of constructing practical variants of the cognitive component. *Research methods:* theoretical and methodological research of scientists, pedagogical modeling, methods of comparison, synthesis, analysis. *Conclusions.* The main aspect of the process of training coach-teachers should be the technologies of developmental and problem-based learning by building an individual educational trajectory of a specialist.

9.3. Олена Ткачук, Олена Гетта. Професійна готовність фахівців фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища: аксіологічний аспект. У статті розглянуто теоретичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до індивідуальної роботи з учнями в умовах інклюзивного освітнього середовища. Актуальність дослідження зумовлена розвитком інклюзивної освіти та потребою у фахівцях, здатних організовувати фізкультурно-спортивну діяльність з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб дітей. Проаналізовано наукові підходи до трактування понять професійної підготовки, інклюзивного освітнього середовища та індивідуалізації освітнього процесу. Визначено основні складники професійної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до індивідуальної роботи з учнями, зокрема мотиваційний, когнітивний та діяльнісний компоненти. Обґрунтовано значення формування у майбутніх спеціалістів умінь адаптувати зміст занять фізичною культурою та спортивною діяльністю відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Підкреслено роль сучасних педагогічних технологій, міждисциплінарної

взаємодії та практико-орієнтованої підготовки у формуванні професійної компетентності майбутніх фахівців. Наголошено на необхідності створення безбар'єрного освітнього середовища, що сприяє залученню дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Olena Tkachuk, Olena Getta. Professional readiness of physical education specialists to work in an inclusive educational environment: an axiological aspect. The article discusses the theoretical foundations for training future physical education and sports specialists to work individually with students in inclusive educational environments. The study's relevance lies in the development of inclusive education and the need for specialists capable of organizing physical education and sports activities that take into account children's individual abilities and needs. Scientific approaches to interpreting the concepts of professional training, an inclusive educational environment, and the individualization of the educational process are analyzed. The main components of the professional readiness of future physical education and sports specialists for individual work with students are identified, in particular, motivational, cognitive, and activity components. The importance of developing future specialists' skills in adapting the content of physical education and sports activities to students' individual abilities is substantiated. The role of modern pedagogical technologies, interdisciplinary interaction, and practice-oriented training in the development of professional competence among future specialists is emphasized. The need to create a barrier-free educational environment that encourages children to participate in physical education and sports is emphasized.

Розділ 10.

Фізична культура як ресурс соціальної стійкості, реабілітації та національно-патріотичного виховання в умовах воєнного часу.

10.1. *Юлія Мусхаріна, Денис Кутелія, Олександр Холодний.* Особливості проектування уроків фізичної культури з елементами патріотизму в Новій українській школі. У статті обґрунтовано теоретико-

методичні засади моделювання уроків фізичної культури з патріотичним змістом у системі Нової української школи. Проаналізовано можливості інтеграції патріотичного компонента у зміст фізичного виховання через використання українських народних рухливих ігор, елементів козацьких забав, військово-спортивних естафет та тематичних уроків. Представлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед учнів 7–8 класів ($n=35$). Досліджено динаміку фізичної підготовленості, рівня патріотичної свідомості та мотивації учнів до занять фізичною культурою. Результати підтверджують ефективність розробленої моделі уроків для формування патріотичних цінностей та підвищення рухової активності школярів.

Yuliia Muskharina, Denys Kuteliia, Oleksandr Kholodnyi. Peculiarities of designing physical education lessons with elements of patriotism in the New Ukrainian School. The article substantiates the theoretical and methodological foundations of modeling physical education lessons with patriotic content within the system of the New Ukrainian School. It analyzes the possibilities of integrating the patriotic component into the content of physical education through the use of Ukrainian folk active games, elements of Cossack fun and games (Kozatski zabavy), military-sports relays, and thematic lessons. The results of a pedagogical experiment conducted among 7th–8th grade students ($n=35$) are presented. The study examines the dynamics of physical fitness, the level of patriotic consciousness, and students' motivation for physical education classes. The findings confirm the effectiveness of the developed lesson model for forming patriotic values and increasing the physical activity of schoolchildren.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Розділ 1.

Фізична культура як соціокультурний і духовний феномен формування гармонійно розвиненої особистості.

1.1. **Олександр Холодний** – в.о. завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – head of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, phd in pedagogical sciences; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net)

Валентин Горбенко - магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Valentyn Horbenko - master's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (thewalek@ukr.net)

1.2. **Сергій Віцько** кандидат педагогічних наук, доцент E-mail: dbwmrj@gmail.com, ORCID 0000-0002-7089-5482, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. PhD in Pedagogy, Associate Professor E-mail: sergejwitsko@gmail.com ORCID 0000-0002-7089-5482 SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine

Віталій Колісник - здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», E-mail: kuzhnev1037@gmail.com, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Vitalii Kolisnyk student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", E-mail: kuzhnev1037@gmail.com Donbas State Pedagogical University; Sloviansk,

Ukraine.

Віктор Бугайцев - здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», E-mail: viktorb.0130@gmail.com ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Viktor Buhaitsev student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", E-mail: viktorb.0130@gmail.com Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine.

1.3. Олександр Зінов'єв – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Zinoviev – associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Protection; Candidate of Pedagogical Sciences; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine. (aleksandrzinovjev888@gmail.com).

Богдан Поляков - магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Bogdan Polyakov - master's student of the Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine. (bogdanpolyakov25@gmail.com).

Розділ 2.

Цінності здоров'я та здорового способу життя в системі фізичного виховання: аксіологічний і поведінковий виміри.

2.1. Ганна Бугайова – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Hanna Buhaiova – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program “Secondary Education (Physical Culture)”, Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (anyuta20024b@gmail.com).

Юлія Мусхаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com)

2.2. **Тетяна Андрусик** - директор Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №10 Вінницької міської ради».

Tetiana Andrusyk — Director of the Municipal Institution “Preschool Education Institution No. 10 of the Vinnytsia City Council”, Vinnytsia, Ukraine. (andrusik2711@gmail.com)

Тетяна Багрій - вихователь Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №10 Вінницької міської ради», спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, педагогічне звання «вихователь - методист».

Tetiana Bahriy — Educator of the Municipal Institution “Preschool Education Institution No. 10 of the Vinnytsia City Council”, Specialist of the Highest Qualification Category, Pedagogical Title “Educator-Methodologist”, Vinnytsia, Ukraine. (tanywi@ukr.net)

Тетяна Кобзар - вихователь Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №10 Вінницької міської ради», спеціаліст другої кваліфікаційної категорії.

Tetiana Kobzar — Educator at the Municipal Institution “Preschool Education Institution No. 10 of the Vinnytsia City Council,” Specialist of the Second Qualification Category, Vinnytsia, Ukraine. (tukobzar@gmail.com)

2.3. **Юлія Мусхаріна** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com)

Римма Багнюк – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Rymma Bahniuk – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (bagnukrimma9@gmail.com).

Ігор Котляров – вчитель фізичної культури; Слов'янська спеціальна школа № 23 Донецької обласної ради; заслужений тренер України, тренер олімпійської збірної команди України з пауерліфтингу серед спортсменів з вадами зору; м. Слов'янськ, Україна.

Ihor Kotliarov – Physical Education Teacher; Sloviansk Special School No. 23 of the Donetsk Regional Council; Honored Coach of Ukraine, Coach of the Ukrainian National Paralympic Powerlifting Team for Athletes with Visual Impairments; Sloviansk, Ukraine (powerigor78@ukr.net)

2.4. **Юлія Мусхаріна** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com).

Даниїл Олексієнко – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський

державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Denys Kuteliia – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine (danyxa2004@gmail.com).

Олександр Холодний – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net).

2.5. **Олександр Зінов'єв** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Zinoviev – associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Protection; Candidate of Pedagogical Sciences; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine. (aleksandrzinovjev888@gmail.com).

Олександр Лісниченко – магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Lisnychenko – master's student of the Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine. (sasha2282334@gmail.com).

Розділ 3.

Фізичне, психічне та ментальне здоров'я людини: інтегративні підходи збереження і зміцнення.

3.1. **Лілія Чівуріна** – викладачка-методистка, Харківський фаховий

коледж спорту; м.Харків, Україна.

Liliya Chivurina - teacher-methodologist, Kharkiv Professional College of Sports; Kharkiv, Ukraine; e-mail: bulkaknopka@gmail.com

3.2. Оксана Баштовенко – кандидат біологічних наук, доцент, Ізмаїльський державний гуманітарний університет; м. Ізмаїл, Україна.

Oksana Bashtovenko – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Izmail State Humanitarian University; Izmail, Ukraine. (osiabasht@gmail.com).

3.3. Катерина Гордєєва – доцент кафедри ТМФК та ЗЗ, факультет природничо-математичної освіти та фізичної культури, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ - Дніпро, Україна.

Kateryna Hordieieva — Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation, Faculty of Natural Sciences and Mathematics Education and Physical Culture, SHEI “Donbas State Pedagogical University”; Sloviansk–Dnipro, Ukraine. (katrinzzz83@gmail.com).

3.4 Олена Філик – інструктор з фізичної культури ЗДО (ясла-садок) «Промінь» комбінованого типу Баришівської селищної ради.

Olena Filyk – Physical Education Instructor at “Promin” Preschool Educational Institution (Nursery-Kindergarten) of Combined Type, Baryshivka Settlement Council.

Леся Вороневич – методист ЗДО (ясла-садок) «Промінь» комбінованого типу Баришівської селищної ради.

Lesia Voronevych – Methodologist at “Promin” Preschool Educational Institution (Nursery-Kindergarten) of Combined Type, Baryshivka Settlement Council.

Розділ 4.

Фізичне виховання, реабілітація та рекреація як єдина система відновлення і підтримки здоров'я.

4.1. Віра Касьяненко – здобувачка вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» за спеціальністю «Дошкільне виховання», Жовтоводський педагогічний фаховий коледж; м. Кривий Ріг, Україна.

Vira Kasianenko – Student of the "Junior Specialist" educational and qualification level, majoring in "Preschool Education", Zhovti Vody Pedagogical College; Kryvyi Rih, Ukraine.(vovkina.vera@gmail.com)

Олеся Потьомка – здобувачка вищої освіти ступеня (магістерського), Запорізький національний університет; м. Кривий Ріг, Україна.

Olesia Potomka – Master's degree student, Zaporizhzhia National University; Kryvyi Rih, Ukraine.(12olesenka12@gmail.com)

4.2. Юлія Мусхаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com)

Ілона Шпакова – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Ilon Shpakova – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (ishpakova98@gmail.com)

Вікторія Яковенко – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Viktoriiia Yakovenko Associate Professor, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (viktorij280675@gmail.com).

4.3. Сергій Віцько – кандидат педагогічних наук, доцент E-mail: dbwmrj@gmail.com ORCID 0000-0002-7089-5482 ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Serhii Vitsko — PhD in Pedagogy, Associate Professor E-mail: dbwmrj@gmail.com ORCID 0000-0002-7089-5482 SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine

Олена Багрій – спеціаліст вищої категорії, вчителька фізичної культури E-mail: bagira70@ukr.net Курахівський ліцей «Престиж» Курахівської міської ради м. Курахове, Україна.

Olena Bagrii – specialist of the highest category, physical culture teacher E-mail: bagira70@ukr.net Kurakhiv Lyceum "Prestige" Kurakhiv City Council Kurakhove, Ukraina

Тетяна Багрій – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», E-mail: bagriytanya26@gmail.com ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Tetiana Bahrrii – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program “Secondary Education (Physical Culture)”, E-mail: bagriytanya26@gmail.com Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine.

4.4. Олександр Зінов'єв – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Zinoviev – associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Protection; Candidate of Pedagogical Sciences; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical

University"; Sloviansk, Ukraine. (aleksandrzinovjev888@gmail.com).

Катерина Дріга – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Kateryna Driga – master's student of the Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine. (katerynadriga11@gmail.com).

4.5. Олександр Холодний – в.о.завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – head of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, phd in pedagogical sciences; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net)

Юлія Мусхаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com)

Ян Солоділов – магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yan Solodilov – master's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviamnsk, Ukraine. (yan.solodilov999@gmail.com).

4.6. Вікторія Ципко – д. пед. н., проф., завідувач кафедри «Туризм».

Національний транспортний університет, Київ. Україна.

Victoria Tsypko – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Tourism. National Transport University, Kyiv. Ukraine.

e-mail: tsypkovictoria@gmail.com

Розділ 5.

Здоров'язбережувальний освітній простір сучасного закладу освіти.

5.1. Тетяна Андрусик - директор Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №10 Вінницької міської ради».

Tetiana Andrusyk — Director of the Municipal Institution “Preschool Education Institution No. 10 of the Vinnytsia City Council”, Vinnytsia, Ukraine. (andrusik2711@gmail.com)

Валентина Гурська – вихователь – методист Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №10 Вінницької міської ради», спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії.

Valentyna Hurska — Educator-Methodologist of the Municipal Institution “Preschool Education Institution No. 10 of the Vinnytsia City Council”, Specialist of the Highest Qualification Category, Vinnytsia, Ukraine. (valy0972@ukr.net).

Олена Шевчук – вихователь Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №10 Вінницької міської ради», спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, педагогічне звання «вихователь - методист».

Olena Shevchuk — Educator of the Municipal Institution “Preschool Education Institution No. 10 of the Vinnytsia City Council”, Specialist of the Highest Qualification Category, Pedagogical Title “Educator-Methodologist”, Vinnytsia, Ukraine. (olena250922@gmail.com).

5.2. Світлана Тітаренко – доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології; доцент, кандидат педагогічних наук; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка»; м. Глухів, Україна.

Svitlana Titarenko – Associate Professor of the Department of Preschool Pedagogy and Psychology; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences;

Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University; Hlukhiv, Ukraine.
(titarenko17.01@gmail.com).

5.3. Юлія Мусхаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com).

Римма Курусь – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Rymma Bahniuk – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine.
(rimmakurus19910405@gmail.com).

Вікторія Яковенко – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Viktoriia Yakovenko – Associate Professor, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine.
(viktorij280675@gmail.com).

5.4. Каріна Моложон – доктор філософії, старший викладач кафедри ботаніки, екології та садово-паркового господарства, МДПУ імені Богдана Хмельницького; м. Запоріжжя, Україна.

Karina Molozhon – PhD, Senior Lecturer, Department of Botany, Ecology, and Landscape Gardening, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University; Zaporizhia, Ukraine. (balerina24km@gmail.com).

5.5. Ірина Сундукова – доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін, доцент, кандидат психологічних наук; ЦДУ «Центральноукраїнський державний університет» ім. Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна.

Iryna Sundukova – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Medical and Biological Disciplines, Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences; Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko; Kropyvnytskyi, Ukraine. irinasyndykova@gmail.com

5.6. Олександр Холодний – в.о.завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – head of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, phd in pedagogical sciences; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net)

Світлана Євтушенко - магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Svitlana Yevtushenko - master's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (svetlanaevtushenko1973@gmail.com)

5.7. Олександр Холодний – в.о.завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – head of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, phd in pedagogical sciences; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net).

Юлія Мусхаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com)

Тарас Котіков - магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Taras Kotikov - master's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (taras.kotikov06@gmail.com).

Розділ 6.

Нова українська школа: фізична культура в умовах освітніх трансформацій і сучасних викликів.

6.1. Олександр Зінов'єв – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Zinoviev – associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Protection; Candidate of Pedagogical Sciences; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine. (aleksandrzinovjev888@gmail.com).

Єгор Гунічев - магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yehor Hunichev - master's student of the Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Sloviansk, Ukraine.

(gunichevem@gmail.com).

6.2. Григорій Колозін – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти А4 «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м.Слов'янськ, Україна.

Hryhoriy Kolozin – a student of another (master's) level of higher education A4 "Secondary Education (Physical Culture)", State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"; Slavyansk, Ukraine. (grishmen26@gmail.com).

Юлія Мусхаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com).

6.3. Сергій Віцько – кандидат педагогічних наук, доцент E-mail: sergejwitsko@gmail.com, ORCID 0000-0002-7089-5482, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Serhii Vitsko – PhD in Pedagogy, Associate Professor E-mail: sergejwitsko@gmail.com ORCID 0000-0002-7089-5482 SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine.

Олександр Зінов'єв – кандидат педагогічних наук, доцент E-mail: dbwmrj@gmail.com, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Zinoviev – PhD in Pedagogy, Associate Professor E-mail: dbwmrj@gmail.com SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine.

Микола Пилипенко - здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», E-mail: kuzhnev1037@gmail.com, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний

університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Mykola Pylypenko – student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program “Secondary Education (Physical Culture)”, E-mail: 27.10.1984mukola@gmail.com Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine.

6.4. Олексій Качан – асистент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ Донбаського державного педагогічного університету м. Слов'янськ - Дніпро, Україна.

Oleksii Kachan – Assistant of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation, Donbas State Pedagogical University, Sloviansk – Dnipro, Ukraine. (sportszaradirozvitku@gmail.com).

Олександр Устенко – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Ustenko – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program “Secondary Education (Physical Culture)”, Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (ustenko51926@gmail.com).

6.5. Олександр Холодний – в.о.завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – head of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, phd in pedagogical sciences; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net).

Ганна-Марія Колесник - магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Hanna-Mariia Kolesnyk - aster's student of the faculty of natural and

mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviamnsk, Ukraine. (kolesnykhannamariia@gmail.com).

Розділ 7.

Цифровізація та дистанційне навчання у фізичній культурі: можливості, ризики, інновації.

7.1. Володимир Пристинський – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження Донбаського державного педагогічного університету, м. Слов'янськ, Україна.

Volodymyr Prystynskyi – Candidate of Pedagogical sciences, Professor, Professor of the Department of Theoretical and Methodological of Physical Education, Donbas State Pedagogical University, Slov'yansk, Ukraine. Тел. 095 619 97 97; e-mail: v.prystynskyi@gmail.com ORCID <http://orcid.org/0000-0003-1681-3543>

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання, спорту і біології Донбаського державного педагогічного університету, м. Слов'янськ, Україна.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer at the Department of Physical Therapy, Physical Education, Sport and Biology, Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine. Тел. 095 619 97 97; e-mail: t.prystynska@gmail.com ORCID <http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>

7.2. Олександр Холодний – в.о.завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – head of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, phd in pedagogical sciences; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net).

Олександр Коваленко - магістрант факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kovalenko - aster's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviamnsk, Ukraine. (kovalenkoaleksandr.k@gmail.com).

7.3. Інна Зайцева – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри соціальних комунікацій, словесності та культури, Державний податковий університет, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Україна ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4149-2916>

Inna Zaitseva — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Communications, Philology and Culture, State Tax University, 31 Universytetska St., Irpin, Ukraine.

7.4. Володимир Тимошенко - викладач фізичної культури та фізичного виховання, кандидат педагогічних наук; Відокремлений структурний підрозділ «Краматорський фаховий коледж Криворізького національного університету», м. Кривий Ріг, Україна.

Volodymyr Tymoshenko – Lecturer in Physical Culture and Physical Education, PhD in Pedagogical Sciences; Separate Structural Subdivision “Kramatorsk Professional College of Kryvyi Rih National University”, Kryvyi Rih, Ukraine. vladimitimoshenko@gmail.com

7.5. Ольга Шевченко - доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін, кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна.

Olha Shevchenko – associate professor of the department of physical education and medical and biological disciplines; candidate of pedagogical sciences; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University; Kropyvnytskyi, Ukraine.

Розділ 8.

Психолого-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної культури й адаптивного фізичного виховання.

8.1. Григорій Григоренко – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Hryhorii Hryhorenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine. (g.v.grigorenco@ukr.net).

Вікторія Данічева - магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Viktoriia Danicheva - aster's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviamnsk, Ukraine. (gureevaviktoria87@gmail.com).

8.2. Євгеній Парфьонов, викладач другої категорії з фізичної культури. Працюю у Відокремленому структурному підрозділі «Запорізький гуманітарний фаховий коледж Національного університету «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя).

Yevhenii Parfonov, Physical Education teacher of the second category. I work at the Separate Structural Unit "Zaporizhzhia Humanitarian Professional College of the National University 'Zaporizhzhia Polytechnic'" (Zaporizhzhia).

Розділ 9.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури в контексті гуманістичних і здоров'язбережувальних цінностей.

9.1. Владислав Гейтенко – доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту; кандидат педагогічних наук; Донбаська державна машинобудівна академія; м. Краматорськ, Україна.

Vladyslav Heitenko – docent, 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; загальноосвітня школа № 18; м. Краматорськ, Україна.

Volodymyr Heitenko – teacher of physical culture; secondary school № 18; Kramatorsk, Ukraine (volodymyrgeitenko@gmail.com).

Андрій Треус – вчитель фізичної культури; загальноосвітня школа № 18; м. Краматорськ, Україна.

Andriy Treus – physical education teacher; secondary school № 18; Kramatorsk, Ukraine (19treys70@gmail.com).

9.2. Сергій Черненко – канд. наук з фіз. вих. і спорту; доцент кафедри фізичного виховання і спорту; Донбаська державна машинобудівна академія; м. Краматорськ, Україна.

Serhii Chernenko – candidate of Sciences in Physical Education and Sports; Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports; Donbas State Engineering Academy; Kramatorsk, Ukraine (chernenko.sergey65@ukr.net).

Юрій Долинний – канд. пед. наук; доцент кафедри фізичного виховання і спорту; Донбаська державна машинобудівна академія; м. Краматорськ, Україна.

Iuriy Dolyynniy – candidate of Pedagogical Sciences; Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports; Donbas State Engineering Academy; Kramatorsk, Ukraine (mr.dya69@gmail.com).

Олег Олійник – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту; Донбаська державна машинобудівна академія; м. Краматорськ, Україна.

Oleg Oliynyk – senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports; Donbas State Engineering Academy; Kramatorsk, Ukraine (olegoliynyk@ukr.net).

9.3. Олена Ткачук – доцент кафедри фізичної культури і спорту;

доцент, кандидат педагогічних наук; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля; м. Київ, Україна.

Olena Tkachuk – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Volodymyr Dahl East Ukrainian National University; Kyiv, Ukraine. (tkachuk@snu.edu.ua).

Олена Гетта – доцент кафедри охорони здоров'я; кандидат медичних наук; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля; м. Київ, Україна.

Olena Getta – Associate Professor of the Department of Health; Candidate of Medical Sciences; Volodymyr Dahl East Ukrainian National University; Kyiv, Ukraine. (gett18@snu.edu.ua).

Розділ 10.

Фізична культура як ресурс соціальної стійкості, реабілітації та національно-патріотичного виховання в умовах воєнного часу.

10.1. Юлія Мухаріна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (uliyamusharina@gmail.com).

Денис Кутелія – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Denys Kuteliia – a student of the second (Master's) level of higher education in the Educational Program "Secondary Education (Physical Culture)", Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine (bgena6290@gmail.com).

Олександр Холодний – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Oleksandr Kholodnyi – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Health Preservation; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine. (holodnijalexandr@ukr.net).

Наукове видання

**Фізична культура, освіта і здоров'язбереження
в контексті сучасних змін**

Колективна монографія

Мінімальні системні вимоги:

Операційна система Windows 98 і вище.

Процесор Pentium III, RAM 32 Mb, HDD 250 Mb

Відеоадаптер з розширенням 800x600, 256 кольорів 32 Mb відеопам'яті

DVD-ROM

Програмне забезпечення: Adobe Reader XI

Відповідальні за випуск: Олександр Холодний, Олексій Качан,
Юлія Мусхаріна

Комп'ютерний набір: Олексій Качан

Підписано до друку 28.05. 2026 р. Тираж 50 ел. прим.

Умовн. друк. арк. 33,75. Формат 60x84/16.

Гарнітура Таймс.

Copyright © 2026, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний
університет".