

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

Монографія

**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**

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

Монографія

**Дніпро-Слов'янськ
ДДПУ-2025**

УДК 37.015.31:796

О-72

Рекомендовано вченою радою

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(протокол № 7 від «20» березня 2025 року).

О-72 Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів. Монографія; за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2025. 810 с.

Copyright © 2025, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». [Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.
Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

Клочек Л. В.	доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
Дугчак Ю.В.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету
Філоненко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та спеціальної освіти Цentrальноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Редакційна колегія:

Віктор Корягін, Володимир Пристинський (*головний редактор*), Віктор Стрельніков, Микола Єфименко, Леся Лебедик, Юлія Мусхаріна, Олександр Холодний, Тетяна Пристинська (*технічний редактор*).

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

© Колектив авторів, 2025

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2025

© Донбаський державний педагогічний університет, 2025

ЗМІСТ

Передмова	7
Розділ 1. Теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту	10
1.1. Особливості формування потреби у здоровому способі життя у вищій школі на сучасному етапі	10
1.2. Соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості учнів закладів загальної середньої освіти	38
1.3. Законодавчі, правові, концептуальні та програмні засади фізичного виховання населення України	48
1.4. Роль фізичної культури у формуванні моральних цінностей школярів	58
1.5. Особливості реалізації заходів Регіональної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту в Донецькій області на 2022-2024 роки	69
1.6. Духовні цінності, вектори та рівні розвитку людини	84
Розділ 2. Національно-патріотичне виховання молоді в умовах сучасних викликів	104
2.1. Виховання громадянина й патріота: наскрізний досвід освіти ...	104
2.2. Вплив навчальних предметів «Фізична культура», «Захист України» та обов'язкова військова підготовка в закладах вищої освіти на формування національно-патріотичного виховання молоді	118
Розділ 3. Особливості впровадження інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті під час дистанційного та онлайн навчання	130
3.1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку під час дистанційного навчання ...	130
3.2. STEAM-освіта на уроках фізичної культури як фактор підвищення мотивації учнів до рухової активності	147
3.3. Інформаційно-комунікаційні технології в удосконаленні освітнього процесу закладу освіти	155

3.4.	Новітні інформаційні технології в освітньо-реабілітаційній практиці осіб з особливими потребами	167
Розділ 4.	Технології формування здоров'язбережувального освітнього середовища закладу освіти	180
4.1.	Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасному науковому просторі	180
4.2.	Теоретико-методичні положення розвитку фізичних якостей здобувачів закладів загальної середньої освіти	192
4.3.	Особливості організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання в сучасних закладах вищої освіти	210
4.4.	Черліденг як ефективний засіб фізичного розвитку та мотивації молоді до занять спортом	222
4.5.	Організація та керівництво процесом фізичного виховання в дошкільному закладі освіти	233
4.6.	Формування здорової особистості студента в умовах навчання у вищому освітньому навчальному закладі.....	240
4.7.	Розвиток координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіпінгу	252
4.8.	Зв'язок між рівнем теоретичних знань та рівнем мотивації до занять фізичною культурою у дітей 11-14 років	266
Розділ 5.	Психолого-педагогічні засади та технології забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки.....	302
5.1.	Психологічна підготовка спортивної діяльності баскетболістів групи початкової підготовки	302
5.2.	Спрямований розвиток координаційних здібностей гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки	312
5.3.	Інтерактивні тренувальні програми спеціальної фізичної підготовки юних баскетболістів	340
5.4.	Розвиток гнучкості у спортсменок на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці	355

5.5.	Програмування швидкісно-силової підготовки юних спортсменів 10-11 років у шин-кіокушинкай карате	389
5.6.	Організація навчально-тренувального процесу на засадах оцінювання рівня підготовленості в заняттях футболом	424
5.7.	Застосування допоміжного обладнання в процесі підготовки юних футболістів	430
Розділ 6.	Освітні практики та технології професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту	465
6.1.	Загальна характеристика педагогічних умов і моделі розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів	465
6.2.	Формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту	476
6.3.	Ігрові технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури	491
6.4.	Обґрунтування актуальності проблеми професійної підготовки вчителя фізичної культури в контексті ідей концепції Нової української школи	501
6.5.	Професійно-педагогічна підготовка та особливості діяльності тренера зі спортивного туризму та скелелазіння	516
6.6.	Сутність, структура та критерії готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності	535
6.7.	Підготовка майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку до надання психологічної підтримки вихованців, котрі постраждали внаслідок бойових дій	543
Розділ 7.	Технології фізичної культури і спорту, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні осіб з особливими освітніми потребами	563
7.1.	Фізична рекреація як важливий інструмент для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей в умовах війни	563
7.2.	Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я людини.....	594

7.3.	Реінтеграція ветеранів війни засобами фізичної культури та спорту в умовах закладів вищої освіти	608
7.4.	Силова підготовка і відновлення працездатності плавців із травмами спини	623
7.5.	Особливості фізичної реабілітації осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату	658
7.6.	Впровадження елементів художньої гімнастики та степ-аеробіки на заняттях фізичної культури в закладах дошкільної освіти з вадами зору	664
7.7.	Організація та методи дослідження рухової сфери дітей з особливим освітніми потребами	676
7.8.	Методи та організація дослідження фізичного стану осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату	690
Розділ 8.	Наукові ідеї та пошуки вчених і практиків для цілей сталого розвитку України	713
8.1.	Пошук інноваційних ідей та рішень шляхом проведення мозкового штурму для цілей сталого розвитку бізнес-процесів та технологій	713
8.2.	Нові «золоті правила» фізичного розвитку дітей та учнівської молоді	719
8.3.	Фізична культура XXI віку: європейський інтегративний вектор розвитку	722
8.4.	Інноваційні підходи до сучасного уроку дистанційного формату в проєкті «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження»	725
Післямова		727
Анотації		730
Відомості	про авторів	783

Передмова

Міністерство освіти і науки України ініціювало заходи щодо реалізації комплексної політики «Освіта для життя», сутність яких полягає у системному оновленні змісту освіти, що є продовженням та посиленням реформи Нової української школи. Політику спрямовано на подолання розриву між теорією та практикою, між шкільною програмою й реальними потребами учнів, на розвантаження вчителів та полегшення їхньої роботи. Кінцевим результатом стане розроблена концепція освітніх галузей, створена у співпраці громадськості, освітніх експертів, науковців і вчителів.

Пандемія, повномасштабна війна та дистанційне навчання докорінно змінили нашу реальність, тож освіта також має адаптуватися, щоб відповідати новим потребам суспільства, а також сучасним викликам.

У монографії представлено матеріали провідних вчених, учителів фізичної культури, тренерів, а також учасників XII Міжнародної науково-практичної конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» (Дніпро-Слов'янськ, Донбаський державний педагогічний університет, 20-21 березня 2025 р.)

(<https://www.youtube.com/watch?v=iCmM7jItDm8&t=615s>).

Викладені в матеріалах монографії результати теоретичних й експериментальних досліджень колективу авторів різних наукових шкіл України вважаємо вдалим долученням до «Освітнього кола галузі фізичної культури» в реалізації політики Міністерства освіти і науки України «Освіта для життя».

Так, у першому розділі монографії «Теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту» розглядаються духовні цінності, вектори та рівні розвитку людини в руслі індивідуальної освітньої траєкторії як можливості реалізувати свій потенціал; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні

гармонійно розвиненої особистості, важливим результатом реалізації яких є формування потреби у здоровому способі життя, морально-етичних цінностей здобувачів освіти; законодавчі, правові, концептуальні та програмні засади фізичного виховання різних верств населення України.

У другому розділі монографії «Національно-патріотичне виховання молоді в умовах сучасних викликів» представлено наскрізний досвід освіти щодо виховання громадянина й патріота; вплив навчальних предметів «Фізична культура», «Захист України» та військова підготовка в закладах вищої освіти на формування національно-патріотичного виховання молоді.

У третьому розділі монографії «Особливості впровадження інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті під час дистанційного та онлайн навчання» представлено новітні інформаційні й комп'ютерні технології, які сприятимуть удосконаленню освітнього процесу, зокрема освітньо-реабілітаційній практиці осіб з особливими потребами, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою під час онлайн та дистанційного навчання тощо.

У четвертому розділі монографії «Технології формування здоров'язберезувального освітнього середовища закладу освіти» представлено фізкультурно-оздоровчі технології в сучасному науковому просторі; теоретико-методичні та практичні аспекти щодо особливостей організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання в закладах освіти в контексті розвитку рухових здібностей (фізичних якостей) як чинника формування здорової та вмотивованої особистості.

У п'ятому розділі монографії «Психолого-педагогічні засади та технології забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки» представлено інтерактивні тренувальні програми, технології та особливості організації навчально-тренувального процесу в різних видах спорту.

У шостому розділі монографії «Освітні практики та технології професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту» наведено обґрунтування актуальності проблеми професійної підготовки вчителя фізичної культури в контексті ідей концепції Нової української школи; особливості формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; сутність, структуру та критерії готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності тощо.

У сьомому розділі монографії «Технології фізичної культури і спорту, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні осіб з особливими освітніми потребами» представлено особливості взаємодії фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я людини, зокрема в контексті реінтеграції ветеранів війни засобами фізичної культури і спорту в умовах закладів освіти.

У восьмому розділі монографії «Наукові ідеї та пошуки вчених і практиків для цілей сталого розвитку України» анонсовано досвід щодо інноваційних підходів у реалізації цілей сталого розвитку бізнес-процесів та технологій; фізичного розвитку дітей та учнівської молоді; участі закладів освіти у Національному проєкті «Цікава фізкультура», зокрема особливостей організації уроків в онлайн та дистанційному форматі тощо.

Висловлюємо вдячність авторам, представникам наукових шкіл, педагогам закладів дошкільної, загальної середньої та вищої освіти, здобувачам вищої освіти з різних регіонів України за надані актуальні матеріали досліджень, а також рецензентам за консультації щодо компонування структури і змісту монографії.

Доземний уклін Збройним Силам, які боронять незалежність України та дозволяють нам здійснювати науково-педагогічну місію!!!

*Володимир Пристинський,
Донбаський державний педагогічний університет*

Розділ 1

Теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту

1.1. Особливості формування потреби у здоровому способі життя у вищій школі на сучасному етапі

Нинішній етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем зацікавленості питаннями формування здорового способу життя молодого покоління. Проблема зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя молоді стає одним із пріоритетних державних завдань.

Пріоритетом освітньої політики є створення умов, що забезпечують можливість для студентів вищої освіти вести здоровий спосіб життя, систематично займатися фізичною культурою та спортом, отримувати доступ до розвиненої спортивної інфраструктури. Спорт здатний сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, фізичному вдосконаленню, формуванню здорового способу життя [4]. Компетенції та ціннісні орієнтації, що набуваються в результаті занять фізичними вправами, переходять у мотивований, індивідуальний процес саморегуляції особистості, тим самим формуючи потребу у здоровому способі життя. Вирішення проблеми формування потреби у здоровому способі життя залежить від особистої мотивації студентів, спрямованої на заняття активними видами фізичної активності та організації в освітньому просторі закладів вищої освіти (ЗВО) педагогічного супроводу цього процесу.

Актуальність дослідження зумовлена потребою подальшого вивчення теоретичних та методологічних питань, пов'язаних із фізичним вихованням особистості, а також необхідністю виявлення ефективних форм, методів і способів педагогічного супроводу, що сприяють

формуванню у студентів потреби у здоровому способі життя у процесі навчання у вищій школі.

Проблема формування потреби у здоровому способі життя є багатогранною, що зумовило міждисциплінарний підхід до її наукового вивчення. Вітчизняні та зарубіжні дослідження [10, 26] сформували велику теоретичну та емпіричну базу, що послужила основою для сучасних досліджень у цій галузі.

Проблема формування здорового способу життя у представників сучасної молоді, особливо студентів вищих навчальних закладів, знаходиться сьогодні у центрі уваги психолого-педагогічних, медичних, екологічних, соціологічних та філософських досліджень.

Аналіз сутності здоров'я, його ціннісно-сміслових особливостей проведений у дослідженнях Авдєєвої Н.Н., Ашмаріна І.І., Степанової Г.Б. (2000), Апанасенка Г.Л. (2003), Козенка Е.Ю., Карданової С.З. (2017), Кузнецова В.Ю. (2017) та інших. Проблеми використання сучасних підходів до формування здорового способу життя у молоді позначені в роботах Іванової О.А., Русинова А.А. (2016), Неделько О.Г. (2016), Романкіної М.Ю., Боєвої О.І. (2018). Оцінка сучасного стану потреби молоді у здоровому способі життя розглядається у роботах таких вчених як Ефімова В.М. (2012), Кажен С.Ж. (2016), Калімулліна В.Н., Калінієва М.А. (2016). Питання використання здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів досліджували Вайнер Е.Н. (2004), Глузман А.В., Глузман А.А. (2019), Маджуга А.Г., Мамадіяров М.Д., Ткаченко С.В. (2003).

Таким чином, за досліджуваною нами проблематикою наявний значний аналітичний матеріал, але при цьому слабо вивченими залишаються проблеми розробки та використання педагогічних засобів, прийомів, способів і методів формування потреб студентів у здоровому способі життя у процесі підготовки у закладі вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень, присвячених питанням формування здорового способу життя у студентів вищої школи, дозволив виявити протиріччя між:

- необхідністю вдосконалення уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя як соціально-педагогічної цінності та домінування в освітній практиці вищої школи декларативності цих категорій;
- потребою у формуванні здорового способу життя у студентів та недостатньою розробленістю методологічних засад її реалізації в освітньому просторі ЗВО;
- соціально-педагогічною значимістю процесу формування потреби у здоровому способі життя у студентів та відсутністю науково-обґрунтованих підходів до використання засобів його реалізації.

Методологічну основу дослідження складають комплексний підхід, що означає єдність цілей і завдань, змісту, методів і форм виховного впливу та взаємодії; системний, що передбачає, що процес формування уявлень про здоровий спосіб життя є багатоаспектною діяльністю педагога; аксіологічний, що встановлює взаємозв'язки між цінностями, особистістю, соціальними та культурними факторами; гуманістичний, що розглядає людину як самоцінність, наукові підходи, а також принципи детермінізму та розвитку, активності, взаємозв'язку та співпраці педагога зі студентами.

Сьогодні висуваються високі вимоги до процесу підготовки фахівця у вищій школі. Це зумовлено, в першу чергу, умовами життєдіяльності людини практично у всіх сферах. Випускник вищої школи повинен не просто мати певну теоретичну підготовленість, а й мати компетенції, які дозволять йому розвиватися відповідно до реалій навколишньої дійсності. Процес організації навчально-виховної діяльності у вищій школі має специфічні особливості. До актуальних проблем у вищій школі належить і формування потреби у здоровому способі життя (ПЗСЖ), від якої залежить ефективність професійної діяльності студентів [19].

Основна частина навчальної діяльності студентів – процес теоретичної підготовки, який не передбачає фізичних навантажень, пов'язаних із руховою діяльністю. В основному це сидячий спосіб життєдіяльності, який пов'язаний із психоемоційним навантаженням та шкідливий для здоров'я. Саме з цим пов'язана значущість виховання культури здоров'я та формування ПЗСЖ. У дослідженнях [6, 8] наголошується, що формування здорового способу життя корелює з мотивацією особистості на досягнення високої якості життя, наголошується на необхідності виховання ціннісного ставлення до здоров'я з урахуванням гендерного аспекту.

Можна провести умовну диференціацію між здоровим способом життя та ПЗСЖ. ПЗСЖ слід характеризувати як особистісну характеристику, як внутрішню установку особистості, тоді як здоровий спосіб життя – це результат реалізації внутрішньої установки та умов довкілля, спрямований на підвищення якості життя людини [6].

Формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів у вищій школі безпосередньо пов'язане з умінням піклуватися про власне здоров'я. Особа, що має таку якість, претендує на успішність у професійному відношенні. Вміння дбати про власне здоров'я та дотримуватися принципів ЗСЖ вказує на дисциплінованість та відповідальність особистості. Саме такі якості дозволяють людині відповідально ставитись до власного здоров'я і до здоров'я іншої людини. Автори [7] єдині на думці, що здоровий спосіб життя є основою всебічного розвитку особистості та виступає запорукою здоров'я. В умовах сучасної вищої школи особливого значення набувають форми, методи, прийоми та засоби, спрямовані на формування потреби особистості бути успішною фізично, психічно та матеріально [2].

Модернізаційні процеси, що характеризують сучасну освіту, диктують необхідність підготовки різнобічно розвиненої особистості спеціаліста. У світі до людини, яка здобуває вищу освіту, пред'являються

особливі вимоги. Вона повинна мати такі якості, як комунікативність, професіоналізм, мобільність, креативне мислення, знання та вміння застосовувати на практиці вимоги світових стандартів. У цьому ряду важливе місце займає потреба у ЗСЖ як особистісної якості студента. Для цього в освітній простір ЗВО необхідно інтегрувати процес формування потреби у ЗСЖ. В основу державного освітнього стандарту вищої освіти закладені системно-діяльнісний і компетентнісний підходи, що передбачають формування у студентів установки на безпечний, здоровий спосіб життя на системній основі та ставлення до потреби у здоровому способі життя як до компетенції. Відповідно до системно-діялісного та компетентнісного підходів сучасний випускник ЗВО повинен мати такі загальнокультурні компетенції, які дозволять йому використовувати для зміцнення фізичного здоров'я та підвищення ресурсного потенціалу організму методи фізичного виховання, спрямовані на формування ПЗСЖ. Крім того, він (випускник) має бути готовим забезпечувати охорону життя та здоров'я студентів у навчально-виховній діяльності. Особистість студента в освітньому просторі вищої школи виступає як інтегративна ланка. Студент є системоутворювальним суб'єктом життєдіяльності у процесі формування потреби сфери ЗСЖ [20].

Вважається [10], що добробут людини зумовлений його біологічною, соціальною та духовною адаптацією до тих умов, в яких вона живе, а пристосування індивіда до умов середовища не тільки за рахунок біологічних, а й культурних механізмів, показує його унікальність. Також слід враховувати й певні ризики, на які наражається студент у ЗВО.

Культура визначає способи та форми взаємовідносин людства з довкіллям, виступає головним показником їх гармонійності. Однак трансформації сучасної реальності призводять до змін поведінки особистості. Якісна освіта стає одним із факторів, що характеризують якість життя. Широкого поширення у молодіжному співтоваристві набули

негативний вплив реклами, алкоголь, наркотики, стрес, нездоровий спосіб життя. Для подолання такого спектра негативного впливу необхідно, насамперед, змінити свідомість особистості. Процеси зміни свідомості пов'язані з багатьма чинниками, в людини мають формуватися «особистісні цінності» [5]. Питання, пов'язані зі збереженням здоров'я, мають стати головними, що домінують у свідомості людини. Потреба здорового способу життя повинна формуватися осмислено; право бути здоровим має лише той, хто сам думає та зміцнює своє здоров'я.

У цьому сенсі розширюються і функції освіти. Освіта у найширшому розумінні спрямована на оволодіння студентами соціокультурним досвідом. Не можна не погодитися з думкою фахівців [4], що ціннісне ставлення студентів до здоров'я представляється як міра освоєння ними цінностей фізичної культури. Однак саме часу найчастіше студенту і не вистачає для підтримки здорового способу життя, завантажені навчальні програми забирають більшу його частину, решта йде на підробіток або даремно витрачається в соціальних мережах, клубах.

Сьогодні ключові соціальні функції освіти повинні полягати не лише у формуванні у студентів здатності до інтеграції у світове співтовариство, задоволенні соціального замовлення суспільства до якості підготовки фахівця, а й у розвитку компетенцій, що дозволяють долати негативні соціальні «захворювання» та кризові стани у процесі соціалізації, адаптації та самореалізації особистості. Крім того, важливе місце серед функцій освіти займає просвітницька діяльність, яка формує уявлення про здоров'я як ціннісну орієнтацію кожної людини, а також розвиток культури здоров'я у майбутніх фахівців [12]. Тут важливо навчити молоду людину долати стереотипи, пов'язані зі сприйняттям молодими людьми успішності з матеріальним благополуччям.

Питання, пов'язані з особливостями формування потреби у ЗСЖ у студентів вищої школи видаються значними, тому що вони розкривають

сутність теоретичних знань і практичних навичок збереження та зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я наступних поколінь. У цьому контексті важливим є спосіб життя студентів, освітнє середовище ЗВО. Спосіб життя, будучи найважливішим показником стану життя, може впливати на індивіда як стимулюючий, так і як стримуючий фактор в розвитку суспільства [20].

Наші міркування про спосіб життя, що сприяють формуванню ЗСЖ, обґрунтовують ідею про співвідношення потенціалу здоров'я особистості з відбитими в його психіці феноменами, які можна віднести до факторів формування ПЗСЖ.

Пошук методів і форм педагогічного супроводу процесу формування у студентів потреби у ЗСЖ орієнтує увагу на соціокультурній сутності освітнього середовища. Крім того, ефективно здійснювати процес формування навичок ведення здорового способу життя в цілісному педагогічному процесі неможливо через низку невіршених протиріч, наявність яких ускладнює вирішення цієї проблеми не тільки в рамках загальноосвітньої школи, а й у суспільстві загалом [2].

Розвиток мотивів здорового способу життя передбачає вдосконалення педагогічних методів, прийомів, способів і засобів [9]. Формування потреби в ЗСЖ особистості слід розглядати у таких контекстах: когнітивному, емоційному та духовному. При цьому відбувається трансцендування досвіду когнітивного, емоційного та духовного у зазначеній послідовності. Важливе значення у формуванні здоров'ятворчої спрямованості педагогічного процесу в освіті має розвивальне інформаційне освітнє середовище, що забезпечує формування у молоді людини стійких ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я.

Відомо [26], що як критерій психічного здоров'я виділяють баланс афекту та інтелекту. Виходячи з цього слід зазначити, що освіта у вищій школі орієнтована виключно на розвиток інтелектуальної сфери,

професійних компетенцій випускника. Незважаючи на актуальність питань, пов'язаних із формуванням потреби у ЗСЖ студентів, сучасна вища школа недостатньо враховує проблеми здоров'язбереження в освітній діяльності. У студентів часто виникають проблеми психологічного та поведінкового плану, що негативно позначається на їхньому особистісному та професійному розвитку [22]. У рамках холістичного підходу, що зумовлює неспроможність протиставлення духовно-психічних і матеріально-тілесних засад у людини, констатується відповідальність особистості за збереження та розвиток здоров'я як її ресурсного потенціалу. Згідно з холістичним підходом, хвороба спочатку зароджується на ментальному рівні, потім переходить в емоційну сферу і локалізується на тілесному, фізичному рівнях [3]. Молода людина, опинившись у такій ситуації, зазнає певних труднощів у самоактуалізації. У рамках холістичного підходу здоров'я постулюється у трьох іпостасях: духовне – осмислена відповідальність у глобальному розумінні; інтелектуальне – правильне розуміння ЗСЖ, вироблення ціннісних потребнісних установок; психічне – емоційна стійкість; фізичне – фізичні можливості, активність, енергійність. Виходячи з вищевикладеного, формувати потреби у ЗСЖ у студентів вищої школи дозволяє лише холістичний підхід, головний вектор якого спрямований на побудову здоров'ятворчої освіти. Однак виділений компетентнісний підхід як механізм самореалізації потенціалу особистості з метою зміцнення та збереження здорового та безпечного способу життя.

Огляд наукової літератури [13] дозволив нам виявити сутнісну характеристику ПЗСЖ як педагогічного феномена. ПЗСЖ – багатовимірний інтегральний особистісний освітній феномен, в якій відбивається рівень культури щодо індивіда до навколишнього світу у всьому різноманітті його проявів. ПЗСЖ розглядається як визначальна умова у формуванні у суб'єктів освітнього процесу готовності до зміцнення та збереження здоров'я.

Формування потреби у ЗСЖ – це перманентний процес, спрямований на розвиток продуктивного досвіду зміцнення та збереження здоров'я в еколого-особистісному та освітньому просторі. Цей процес впливає на можливу реконструкцію та переосмислення особистістю установок та вироблень нових стратегій ЗСЖ.

Таким чином, формуванню ПЗСЖ у студентів сприяє особливим чином організований цілісний педагогічний процес, націлений на формування у студентів готовності до зміцнення і збереження здоров'я в тривимірному його прояві, що зумовлює осмислену потребу в здоровому способі життя і забезпечує, завдяки цьому, зміцнення та нарощування їхнього здоров'я, що, зрештою, сприяє повноцінному вирішенню освітніх завдань. Наголошується [23], що навчально-тренувальні заняття повинні мати інтегрований характер, оскільки вони надають всебічний вплив на розвиток всіх м'язових груп та систем організму.

З метою розуміння семантики категорії «потреба у ЗСЖ» важливо проаналізувати поняття «задоволеність» як психічний стан особистості. Згідно з визначенням, даним у класичному психологічному словнику [25], існують різноманітні інтерпретації цього стану. Так, «задоволеність працею» розуміється як емоційно-оцінне ставлення особистості чи групи до реалізованої діяльності. У цьому зазначається, що «задоволеність працею» корелює з економічною ефективністю праці та сприймається як важливий показник соціально-психологічного клімату в колективі.

Поняття «задоволеність» [17] характеризується як емоційно забарвлений психічний стан людини. Він виникає на основі узгодженості намірів, установок та потреб особистості з наслідками та результатами діяльності, а також взаємодією із соціальним і природним середовищем. Задоволеність, передусім, пов'язана з найбільш значущими для особистості сферами життєдіяльності: працею, взаємовідносинами, спілкуванням. При цьому слід зазначити відсутність взаємозв'язку задоволеності людини з

освітніми або іншими послугами та отриманими від їх споживання емоційними станами.

У вітчизняному науковому дискурсі проблему задоволеності особистості не розроблено на достатньому рівні. Пильну увагу проблемам задоволеності особистості приділяється у дослідженнях [21, 24], в яких доводиться, що у зв'язку з очікуваннями людини виникла сама єдність протилежних психологічних понять «задоволеність – незадоволеність». Автори [21, 24] вважають, що психологічні очікування пов'язані з так званим «критерієм задоволеності». Інтерпретація критерію задоволеності представлена ними як значення питомої цінності від очікуваної події. При цьому при отриманні менш цінного результату суб'єкт повертається до цієї проблеми, а в іншому випадку – вважає її вирішеною.

Також задоволеність виділяють як предмет психологічного дослідження. Автор [1] вважає, що не можна пов'язувати задоволеність суто із потребою, яка задовольняється тут і зараз, а її слід розглядати у широкому контексті психологічних явищ.

Два протилежні полюси – задоволеність і незадоволеність – взаємопов'язані між собою. Певною мірою цей взаємозв'язок представляється у формі спіралі. Особистість у процесі життєдіяльності стикається з тим, що вирішення значної потреби через певний час втрачає свою актуальність, знову настає почуття незадоволеності, яке мотивує людину до нової діяльності. Таким чином, незадоволеність служить джерелом соціальної активності особистості, а на кожному етапі задоволення потреби з'являється нова потреба, яка також потребує вирішення. Тому можна припустити, що помірна незадоволеність – явище позитивне. Саме воно визначає спрямованість мислення, почуттів та волі людини, які виступають первинною ланкою активності. Етап досягнення мети (задоволеності) призводить до згасання актуальної потреби [1].

Людина протягом усього життя стикається з кризами, які у психології розглядаються як можливість розвитку. Особистість, зіштовхуючись на своєму шляху з досягненням поставленої мети (базової потреби) з певними перешкодами, наприклад, з неможливістю реалізації цілей, що пов'язані з професійним зростанням, перебуває у кризовій ситуації. З психологічної точки зору з цієї кризової ситуації є два виходи: або людина через негативні переживання впадає в стан фрустрації, що призводить до внутрішнього особистісного конфлікту, або, використовуючи внутрішній потенціал, мотивує себе на досягнення поставленої мети, використовуючи нові засоби та методи.

Аналіз наукових досліджень [1] за останні роки доводить неоднозначність підходів у визначенні категорії «потреба». Виділяється чотири підходи у визначенні цього поняття. Так, потребу розглядають як цінність, систему, процес та результат. На наш погляд, категорія «потреба» є сукупністю виділених чотирьох аспектів. З вищевикладеного можна резюмувати: потреба як цінність важлива для людини, нашого суспільства та держави. Це пов'язано з тим, що моральний, інтелектуальний, економічний та культурний потенціал держави залежать від стану суспільства та можливостей для прогресивного розвитку людини.

Потреба як система характеризується певною структурою та ієрархією елементів. У системі потреби диференціюються від психофізіологічних (нижчих) до духовних (вищих). Для ефективного функціонування потреба має відповідати всім вимогам системи. Потреба як процес є траєкторією – руху у часі, від мети до кінцевого результату. При цьому в результаті зовнішніх і внутрішніх змін і перетворень кінцевий результат призводить до трансформації різниці між вихідним і кінцевим станами особистості. Потреба як наслідок констатує завершення освітнього процесу. В результаті студент набуває якісно нових показників грамотності, освіченості, компетентності. Завершення формалізованого процесу

підтверджується кваліфікаційними документами – дипломом, посвідченням.

У роботах авторів [3, 12] простежується думка, що механізм задоволення потреб особистості, втрата ними актуальності після реалізації та утворення нової потреби є своєрідним стимулом для подальшого розвитку людини. Процес «потреба – задоволення – нова потреба» призводить до розвитку світогляду особистості. У русі до досконалості людина в такий спосіб піднімається на більш високий рівень, відбувається переоцінка цінностей, сприйняття навколишнього світу, власної Я-концепції і ставлення до інших людей. Таким чином, якісно змінене на краще, позитивне сприйняття навколишньої реальності демонструє і рівень зростання самої особистості, де проявляється її сутність, нове світосприйняття та світовідчуття.

Розгляд проблеми формування потреби у ЗСЖ у такому ракурсі показує, що у нашому дослідженні аналізуються не окремі психологічні характеристики людини, а об'єктом психологічного впливу є особистість.

Динаміка зміни потреб, прогресивний рух від нижчих рівнів до вищих доводить, що трансформація світогляду особистості призводить до розвитку її самостійності у «конструюванні» власної картини світу. Отже, процес задоволення потреб є механізмом проектування життєвої траєкторії особистості, тоді як психічна сфера особистості пов'язані з соціумом, у якому створені умови на формування суспільно прийнятного «конструювання» траєкторії розвитку особистості [16].

Амбівалентність проблеми розвитку особистості за допомогою задоволення потреб дозволяє констатувати недостатність розробленості заявленої проблеми у вітчизняній психолого-педагогічній науці. Існуючі наукові підходи до класифікації потреб недостатньо відбивають базові потреби студентів у вищій школі. При цьому слід зауважити, що базові потреби студентів також можна кваліфікувати за різними критеріями. Як

було зазначено вище, базові потреби студентів переважно диференціюються за такими ознаками: за ступенем осмислення, наприклад, усвідомлені або неусвідомлені; або за іншими критеріями: внутрішні чи зовнішні; раціональні чи ірраціональні; реальні чи уявні. Саме тому освітнє середовище вищої школи має не лише враховувати освітні потреби студентів, але, формуючи соціальні ідеали, коригуючи картини світу в їхній свідомості, формувати спеціаліста, здатного транслювати модель ЗСЖ, яка має на увазі комплекс інтелектуальності, гуманності, духовності, моральності.

Виходячи з логіки обраного нами методологічного підходу до аналізу аналізованої проблематики очевидно, що основу формувального впливу становить гуманістична концепція розвитку особистості. Основна ідея гуманістичної концепції розвитку особистості полягає у цінності людини, проголошенні блага людини як вищої мети. На основі підходів гуманістичної концепції розвитку особистості зміст освітньої політики вищої школи має бути спрямований на забезпечення вільного та всебічного розвитку особистості студента, сприяти його успішній соціалізації в умовах сучасного глобалізаційного світу. Повноцінний розвиток студентів не може відбуватися без урахування особливостей формування їхньої потребнісної сфери. Вища освіта для молодих людей значуща як отримання можливості професійної самореалізації, можливість зміни (посилення, збереження) соціального статусу (професійного, особистісного, культурного, економічного тощо). Молоді люди, обираючи вищу освіту, хочуть отримати можливість впливати на певні процеси суспільного розвитку. Крім того, молодь усвідомлює, що тільки маючи вищу освіту можна мати значні соціальні зв'язки. Також саме вища освіта передбачає розширення усіляких прав і свобод особистості студента [20].

У процесі навчання у вищій школі молоді люди розвивають когнітивні потреби. Вони виражаються у бажанні студентів розширити

спектр знань, пов'язаних з їхньою професійною діяльністю, а також набуті й особисті компетенції, що дозволяють їм не лише адаптуватися, а й активно розвиватися в умовах цифровізації, глобалізації та масовізації сучасної дійсності. Цінними у межах нашого дослідження є думки авторів [10], які наголошують про необхідність створення умов в освітніх установах, сприяють формуванню компетенцій, вкладених у саморозвиток особистості.

Вища освіта, домінантою якої є різнобічно розвинена особистість, передбачає формування духовних і особистісних потреб. Розвиток духовних потреб мотивує студентів до пізнання навколишнього світу, власної Я-концепції, пошуку сенсу власного буття.

З духовними потребами пов'язані й потреби особистісного зростання. Кожна людина прагне реалізувати власний особистісний потенціал, що виявляється у бажанні розширити та помножити внутрішні можливості та здібності до розвитку. Особистісний потенціал – це і прагнення людини жити більш різноманітним і багатим внутрішнім життям, набуті здатності до ефективної взаємодії з оточуючими людьми, вміння вести діалог, будувати конструктивну комунікацію. Бажання реалізувати особистісний потенціал спонукає людину стати ефективним та успішним членом суспільства. Особистісний потенціал студентів характеризується такими психологічними показниками як внутрішня культура, внутрішня свобода, відповідальність перед собою та суспільством, позитивна життєва енергетика, любов до людей, світу та себе [21].

В умовах сучасної вищої школи одним із сегментів, що характеризують особливості формування потребнісної сфери студентів, виступає професійна компетентність. Різноманітність вимог, що висуваються до сучасного фахівця, продиктована нагальною необхідністю навчання молодих людей адаптуватися та змінюватися відповідно до викликів сучасного світу. Якщо досі було достатньо навчити адаптуватися

в світі, що постійно змінюється, то сьогодні вища школа готує студентів не просто виживати, жити, а і розвиватися всередині світової системи, бути успішними у всьому: у професійній діяльності, кар'єрі, житті. Сучасний фахівець повинен уміти органічно поєднувати теоретичний досвід із практичним, успішно діяти з урахуванням набутого досвіду, мати здатність до вирішення складних професійних завдань на високому рівні, тобто бути конкурентоспроможним. Все більше молодих людей усвідомлюють, що здоровий спосіб життя – це основа процвітання нації, повноцінної сім'ї, реалізації інтелектуальних здібностей та особистого успіху. Це відбувається не випадково, в умовах несприятливої екологічної обстановки, при малоактивному способі життя, при неправильному харчуванні і постійних стресах люди шукають відповідні для них системи [23].

Головним маркером на шляху досягнення успіху в особистісному та кар'єрному зростанні особистості є ЗСЖ. Осмислене ставлення до свого здоров'я, вміння систематизувати свою життєву траєкторію характеризує потреба особистості у ЗСЖ. Особистість, у якої сформована власне потреба у ЗСЖ, виглядає здоровою, життєрадісною, енергійною.

Аналіз досліджень, присвячених формуванню потреби у ЗСЖ у студентів, характеризує її як цілісну особистісну освіту. ПЗСЖ має складну структуру та передбачає спрямованість людини на здоров'я. Визначається [19] мотиваційний, когнітивний, операційний, рефлексивний, мобілізаційно-настроюваний компоненти ПЗСЖ. Кожен із компонентів характеризується такими психічними утвореннями, що виражаються у позитивному ставленні до здоров'я та ЗСЖ, в особистій відповідальності за своє здоров'я, в осмисленні необхідності активних дій для збереження та зміцнення здоров'я, у здатності організовувати успішну комунікацію з оточуючими з питань ЗСЖ, в умінні переходити на позицію активного суб'єкта ЗСЖ.

Формування потреби у ЗСЖ у студентів у період навчання передбачає розвиток осмисленого підходу до розуміння та прийняття ЗСЖ. Своєрідність і унікальність кожної особистості проявляється у її відношенні до власного здоров'я, до самого поняття ЗСЖ. Ми поділяємо позицію [17] про те, що когнітивна, емоційна та поведінкова складові є основою будь-якого ставлення до здоров'я.

Для того, щоб сформувати потребу в ЗСЖ, на наш погляд, необхідно розвинути у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я. Незважаючи на те, що відповідальність – категорія, що характеризує особисті якості людини, слід відзначити психологічні особливості її прояву.

У кожному суспільстві існують прийняті норми поведінки у сфері здоров'я. У період підготовки у ЗВО необхідно сформувати у студентів свідомість, спрямовану на обов'язкове виконання ними зазначених норм і правил, у цьому і полягає формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Здоров'я та спосіб життя тісно пов'язані між собою. Правильна організація простору робочого, особистого, домашнього, сімейного безпосередньо впливає на психічний стан людини. Вдома, на роботі, незалежно від роду та виду діяльності, людина повинна відчувати комфорт, тільки тоді можна говорити про якість роботи, яку вона виконує. Крім того, інтелектуальні та фізичні навантаження мають виконуватися системно. Так звані «технологічні вікна» дозволяють проводити індивідуальне та групове оздоровлення у трудовому чи навчальному процесі. Раціон харчування має відповідати віку людини. Вживання різного виду енергетичних напоїв, штучної їжі згубно позначаються на здоров'я людини. Усі перелічені чинники впливають на здоров'я особистості. На основі взаємозв'язку здоров'я людини та способу її життя з'явилося поняття ЗСЖ. Спосіб життя та здоров'я людини тісно взаємопов'язані і необхідний цілісний комплексний підхід до вивчення людини та всього, що пов'язано з нею [11].

Стрижнем будь-якої діяльності є потребнісно-мотиваційний компонент. Дослідження мотиваційної сфери особистості видається особливо актуальним, оскільки дозволяє більш ефективно розробити програми навчання та виховання, вирішувати проблеми формування та зміцнення здоров'я, сприйняття та дотримання принципів здорового способу життя [16]. При формуванні потреби у ЗСЖ у студентів слід враховувати їхній спосіб життя. Ця категорія, як зазначалося вище, відбиває найбільш загальні та типові способи матеріальної та духовної життєдіяльності людей. Звичайно, природні та соціальні умови також впливають на спосіб життя кожної окремо взятої особистості, бо спосіб життя визначає своєрідність типу життєдіяльності людини у духовній та матеріальній сферах її життя. Ґрунтуючись на цьому твердженні, ми вважаємо, що спосіб життя – біосоціальна категорія, що враховує фізіологічні та соціальні особливості особистості. Спосіб життя визначається як певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або специфічний спосіб діяльності у матеріальній та нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей [15].

Комплексний розгляд проблеми формування потреби у ЗСЖ у студентів переконує у необхідності пропаганди ЗСЖ практично на кожному занятті, незалежно від його спрямованості. У кожному виші слід активізувати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу. Не можна не погодитися з думкою авторів [11, 13], які стверджують, що оздоровчу роботу слід проводити як на уроках фізичного виховання, безпеки життєдіяльності, так і позаурочної діяльності. Сучасний студент – покоління цифрового століття, більшість часу ним проводиться або на заняттях в аудиторіях, або в соціальних мережах. Сидячий спосіб життя призводить до появи різноманітних захворювань, тому з усіма студентами треба проводити просвітницьку, роз'яснювальну роботу. Система взаємовідносин особистості з чинниками довкілля, із собою і визначає її

спосіб життя, стає предметом досліджень, які виявляють взаємозв'язок усталених звичок і якість життя [24].

Спосіб життя виступає як єдність і взаємопроникнення способу дій з об'єктивними умовами існування[19]. При цьому якість життя визначається як єдиний і правильний показник життя, що показує рівень комфорту, задоволеність роботою, спілкуванням та міжособистісними стосунками. Сукупність цих показників зумовлює своєрідність життя людини за змістом, стилем, спрямованістю, тобто визначає своєрідну модель життєдіяльності людини. Психолого-педагогічний аспект здорового способу життя розглядається авторами, які впевнені, що саме культура здорового способу життя впливає як на соціалізацію, так і на професійну самореалізацію.

Зміст, стиль, темп, спрямованість життя багато в чому визначають обсяг перспектив, що відкриваються перед людиною, її успішність, задоволеність собою і життям, формуючи цим потребу особистості у ЗСЖ. Отже, спосіб життя, формуючи потребу у ЗСЖ – найважливіший «внесок» у стан здоров'я людини [14].

Серед сучасних робіт, в яких досліджуються проблеми педагогічного супроводу процесу формування потреби у ЗСЖ, особливо слід виділити роботи Маджуги А.Г. [18]. Ми повною мірою поділяємо його погляди щодо можливості моделювання освітнього середовища ЗВО, орієнтованого на збереження та зміцнення ЗСЖ.

Маджуга А.Г., Мамадіяров М.Д., Ткаченко С.В. [18] на основі синергетичного підходу наводить умови організації управління здоров'ятворчою діяльністю (ЗТД) суб'єктів освітнього процесу як системи:

- педагогічна система має бути відкритою для взаємодії та взаємообміну інформацією та «енергією» з навколишнім середовищем;

- педагогічна система має містити активний, енергетичний початок, що характеризується проявом ініціативи у педагогів, прагненням до самовдосконалення, самореалізації, підвищення ефективності педагогічного процесу;
- педагогічна система повинна мати свободу вибору, що полягає у здатності визначати шляхи розвитку без здійснення тиску ззовні;
- педагогічна система повинна мати реальний «енергетичний» вихід, тобто реалізацію ініціатив, що висувуються, з доведенням результатів до позитивних, з отриманням емоційної та іншої задоволеності від навчальної та практичної діяльності;
- педагогічна система може розвиватися лише у системі діалогічної взаємодії на різних рівнях;
- педагогічна система має бути зорієнтована на цілі саморозвитку, розвиток особистості, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у всіх суб'єктів освітнього процесу та ін. [18].

В освітньому процесі вищої школи для формування потреби в ЗСЖ у студентів використовуються різні здоров'язберезувальні технології та засоби фізичного розвитку. На заняттях фізичні вправи впливають на організм молодшої людини, викликаючи певні трансформації. Важливу роль у формуванні потреби у здоровому способі життя грає особистість педагога, вчителя, який своєю поведінкою, прикладом має демонструвати значущість фізичного виховання [12].

У навчальному процесі фізичне виховання – це освіта і виховання студентської молоді, їй притаманні не тільки пояснювальні функції, але і прогностичні, спрямовані на досягнення цілісності знань про людину, її можливості, життєві цінності, усвідомлення свого місця в суспільстві, що розвивається, на формування фізичної культури особистості студента [8].

У методиці формування здорового способу життя в освітньому процесі в ЗВО у числі основних факторів виділяють фізіолого-гігієнічні

особливості навчання та провідні вікові особливості розвитку особистості. Проте досвід вивчення цих проблем показує, що формування ЗСЖ студентів вкрай повільно впроваджується у практику роботи вищої школи. Така ситуація обумовлена недостатнім забезпеченням студентів програмними та методичними матеріалами щодо формування ЗСЖ. Крім того, важливе місце займає відсутність мотивації у молодих людей до формування здорового способу життя [9]. Процес формування у студентів потреби у ЗСЖ у межах освітнього процесу вищої школи є східчастим. Він повинен починатися від перших гігієнічних знань та першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань і системних занять у ЗВО. Зазначено [12], що у вищій школі закладаються основи забезпечення здоров'я нації. Крім того, однією з особливостей сучасності можна вважати неймовірно велику кількість студентів, які вступають до закладів вищої освіти з низьким рівнем фізичної підготовки і, відповідно, поганим здоров'ям. При цьому студентський етап у житті вважається періодом підвищених ризиків для здоров'я. Факторами, які негативно впливають на здоров'я студента, можуть бути нервові та розумові виснаження, порушений режим дня, неповноцінне та неякісне харчування, шкідливі звички, низький рівень рухової активності тощо.

Таким чином, освітній процес вищої школи з формування ПЗСЖ повинен бути спрямований на прищеплення студентам ціннісного ставлення до власного здоров'я, сприяння фізичному розвитку та досягненню високого рівня загальної рухової підготовки, всебічний облік переносу з однієї галузі діяльності на іншу відповідних знань, умінь і навичок, комплексне формування ЗСЖ, враховуючи всі можливості освітнього процесу, а також на вдосконалення та розвиток самого процесу викладання основ ЗСЖ у вищій школі незалежно від напрямку підготовки. Ми згодні з думкою [15] про те, що відповідальність за здоровий спосіб життя є необхідністю не тільки з боку конкретної людини, а також з боку

соціуму, оскільки кожен з елементів має свій індивідуальний вплив на здоров'я людей. Наголошуються та виділяються проблеми, пов'язані з формуванням потреби в ЗСЖ у студентів і зазначається, що поведінка людини має бути соціально-активною, усвідомленою та цілеспрямовано-орієнтованою на збереження здоров'я.

Отже, основним у долученні особистості до ЗСЖ є освітній процес, що забезпечує впорядковане формування потреби в ЗСЖ спільно з розвитком інших якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою і визначає її психічну та фізичну дієздатність і надає індивідуальному розвитку риси цілеспрямованого процесу.

Програма валеологічної освіти у ЗВО має бути орієнтована на вирішення двох основних завдань: формування установки на здоров'я як пріоритетну життєву цінність та навчання основ здорового способу життя. Головні освітні завдання такого підходу у тому, щоб кожна людина володіла основними базовими знаннями, накопиченими у сфері ЗСЖ, і навіть сформувати індивідуальний для кожної особи мінімум знань у сфері ЗСЖ [6].

В умовах освітньої підготовки важливо наголосити на необхідності формування здорового способу життя як фактору соціальної захищеності та професійної конкурентоспроможності фахівця. Студенти матимуть комплекс знань, який дозволить їм оцінити роль та місце ЗСЖ у їхній професійній діяльності.

У формуванні потреби у ЗСЖ студентів освітній процес спрямований на вирішення наступних завдань:

- розвиток інтелектуального, соціально-особистісного, психічного та фізичного потенціалу особистості для ефективної професійної діяльності;

- комплексний підхід до формування потреби у ЗСЖ студентів з дотриманням системності в освітньо-інформаційному та поведінковому аспектах;

- спрямованість педагогічного процесу на формування мотиваційно-установного компонента з орієнтацією особистості студента на реалізацію своїх досягнень у навчальній, професійній і побутовій сферах діяльності [13].

Саме такий підхід, на наш погляд, буде ефективним у процесі формування потреби у ЗСЖ у студентів. ЗСЖ – це раціональний спосіб життя, головна особливість якого полягає в активній діяльності, спрямованій на збереження та покращення здоров'я, а також у застосуванні потенціалу здорової людини для соціального існування в суспільстві. Якщо розглядати це поняття з погляду філософії, то це не просто спосіб життя конкретної людини, це проблема суспільства в цілому. Якщо ж подивитися з ракурсу психології, то здоровий спосіб життя розглядається як мотивація, а з медичної точки зору – це спосіб зміцнення здоров'я [9].

Суттєва потреба у формуванні ЗСЖ студентів як засобу соціальної захищеності та професійної конкурентоспроможності приходить у протиріччя з невизначеністю педагогічних умов, недостатньою розробленістю засобів і методів забезпечення цього процесу, крім того, недостатньо сформовані відповідні цільові установки у навчальних програмах. Таким чином, на сучасному етапі розвитку вищої школи процес формування потреби у ЗСЖ, незважаючи на акцентовану увагу до вироблення мотивацій і практичних навичок самостійних занять, не сприяє вирішенню проблеми вироблення у студентів потреби в оптимізації власного стану здоров'я.

За підсумками вищевикладеного можна припустити, що з правильною організації навчально-виховного процесу у вищій школі можливе створення умов, що сприяють формуванню потреби у ЗСЖ у студентів.

Основою, що визначає гармонійний розвиток особистості студента, його способу життя та активної життєвої позиції в освітньому просторі закладу вищої освіти є формування потреби в ЗСЖ. Особистісні особливості, психічна та рухова схильність, стан здоров'я та рівень фізичного розвитку студентів виступають як мотиваційна основа формування потреби у ЗСЖ, у програмно-методичному забезпеченні навчального процесу.

Саме фізичне виховання є необхідним компонентом забезпечення здорового життя студентів. Фізкультурно-спортивна діяльність – це ефективний механізм об'єднання особистих і суспільних інтересів, формування суспільно важливих індивідуальних потреб. Виділені основні функції фізичної культури:

- створення можливості задоволення рухової активності природних потреб людини, а також забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності (важлива специфічна функція фізичної культури);
- спортивні, які виявляються у досягненні максимальних результатів у реалізації морально-вольових та фізичних можливостей людини;
- освітні, які виражаються у використанні фізичної культури у системі освіти як навчального предмета;
- прикладні, що мають до підвищення спеціальної підготовки безпосереднє відношення, до військової служби та до трудової діяльності засобами професійно-прикладної фізичної культури;
- оздоровчо-реабілітаційні та рекреаційні, які пов'язані з попередженням втоми та відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму, а також для використання фізичної культури для організації змістовного дозвілля [21].

Таким чином, в освітньому процесі вищої школи приділяється достатньо уваги створенню умов, що сприяють формуванню у студентів

потреби в ЗСЖ. Соціальний потенціал ЗСЖ слід повною мірою використовувати як один із ефективних механізмів впливу на свідомість молодих людей, осмисленість ними цільових установок стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

У цьому також важливо передбачити розробку поведінкових орієнтовних програм, вкладених у розвиток студентів позитивного ставлення до ЗСЖ, мотивації займатися фізичної культурою і спортом. Величезне значення у цьому сенсі набуває розвинена нині діяльність молодіжних громадських організацій із залучення до ЗСЖ молоді та громадськості. З іншого боку, першорядне завдання у тому, щоб викладачі як розуміли сутнісну роль ціннісних орієнтирів формування потреби у ЗСЖ, так і транслиували культуру здоров'я як необхідну умову вдосконалення особистості [17]. Саме з цим пов'язана одна з найактуальніших проблем теорії та практики виховання – розробка засобів і методів формування потреби у ЗСЖ у студентів.

На етапі розвитку вищої школи процес оптимізації формування потреби у ЗСЖ необхідно будувати з урахуванням використання інформаційних технологій, проектної діяльності. Інформаційні технології дозволяють визначити психофізичний стан особистості, контролювати та планувати фізичну підготовленість, а проектна діяльність – розробляти оздоровчі програми та проводити теоретичне навчання. При цьому сам процес формування здорового способу життя має починатися з ранніх літ, з дошкільного віку [16]. ЗСЖ є необхідним аспектом особистої культури студента, для виховання якої у навчально-виховній діяльності вищої школи необхідно систематично вивчати мотивацію та процес становлення інтересу до нього.

Сучасна вища школа, керуючись законодавчими актами, вектор освітньої політики спрямовує у бік пошуку механізмів самовизначення та саморозвитку особистості, виховання здатності до творчого осмислення

навколишньої реальності та розвитку професійної компетентності. У контексті вищесказаного у процесі навчання у вищій школі створюються умови, що дозволяють усвідомити потребу в ЗСЖ, виробити активну життєву позицію, розвинути особистісні та фізичні здібності, рухову активність, а також стійкість студентів до фізичних навантажень. Зазначено [19], що головна мета освітнього простору шкіл, коледжів, ЗВО – здобуття освіти без шкоди для здоров'я та формування культури здоров'я, а сама організація здоров'язбережувального простору відбувається при сукупності педагогічних, психологічних і медичних дій.

Важливе завдання на всіх щаблях освіти – формування та розвиток культури особистості як сукупності знань і переконань, практичної діяльності та фізичної досконалості, ціннісних установок і мотиваційно-потребнісної сфери. Принцип цілісності, що характеризує освіту на всіх щаблях, визначає рівень процесу навчально-виховної діяльності кожної освітньої установи, що має розвивати особистість студента загалом у сукупності таких складових як знання, уміння, навички, переконання, творчі здібності та орієнтація на формування рухової активності.

Ядро ЗСЖ становить розвиток ціннісних відносин, ціннісних орієнтацій особистості стосовно власного здоров'я. Ключовим моментом у процесі формування відповідального та усвідомленого ставлення особистості до ЗСЖ є ціннісні установки, які слід формувати на ранніх етапах розвитку людини та розвивати на наступних у процесі соціалізації. Ціннісне ставлення до здоров'я – це складне психічне новоутворення, що є сформованістю знань про здоров'я як цінності, тому видно ставлення людини як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих. Якщо людина осмислено ставиться до здоров'я, якщо вона для неї цінна, то вона виявляє позитивну активність, у неї формується відповідна поведінка [26].

Таким чином, висловлені нами припущення визначають необхідність залучення студентів до ЗСЖ; розвитку свідомості на такому рівні, щоб

здоров'я ними осмислювалося як цінність; створення в кожному освітньому закладі, починаючи з дошкільних і дотримуючись наступності на кожному ступені, умов, що сприяють формуванню потреби у ЗСЖ у студентів. Орієнтиром і невід'ємним компонентом системи підготовки різнобічно розвиненого та компетентного фахівця у вищій школі має стати формування потреби у ЗСЖ в особистісній сфері студента.

Література

1. Авдєєва Н.Н., Ашмарін І.І., Степанова Г.Б. Здоров'я як цінність та предмет наукового пізнання. Світ психології, 2000, № 1 (21). С. 54–71.
2. Апанасенко Г.Л., Казакевич В.К., Коровіна Л.Д. Рівень соматичного здоров'я, його зв'язок з фізичним розвитком та прогнозування захворюваності підлітків. Валеологія, 2003. № 1. С. 19–24.
3. Бароненко В.А. Концептуальний підхід до проблеми культури здоров'я. Валеологія, 2002. № 3. С. 74–77.
4. Басалаєва Н.М., Савкин В.М. Здоров'я нації: стратегія та тактика. Валеологія, 1996. № 2. С. 35–37.
5. Булич Е.Г. Фізична культура та здоровий спосіб життя. Методичні рекомендації. К.: Знання, 1986. 16 с.
6. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти. Валеологія, 2004. № 1. С. 21–25.
7. Глузман А.В., Глузман А.А. Технологія професійно-педагогічної підготовки студентів університету: системний підхід. Гуманітарні науки. Вісник фінансового університету, 2019. № 1. С. 43.
8. Ефімова В.М. Здоров'язбережувальне середовище: визначення, сутність, педагогічний контекст. Людина – Природа – Суспільство: теорія та практика безпеки життєдіяльності, екології та валеології. Випуск 5. Сімферополь: НІЦ КІПУ, 2012. С. 107–111.
9. Занюк С.С. Психологія мотивації. Теорія та практика мотивування. Мотиваційний тренінг. К. : Ельга-Н; Ніка-центр, 2001. 352 с.

10. Іванова О.А., Русинов А.А. Умови формування здорового способу життя школярів. Психолого-педагогічні аспекти професійної освіти. Матеріали регіональної науково-практичної конференції, 2016. С.26–30.
11. Кажен С.Ж. Формування основ здорового способу життя у учнів у рамках урочної та неурочної діяльності з фізичної культури. Молодий учений, 2016. № 11 (115). С. 1213–1215.
12. Калімулліна В.Н., Калінієва М.А. Фізичне виховання у вузі як основа забезпечення здоров'я нації. Сучасні проблеми та перспективи розвитку педагогіки та психології. Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, 2016. С. 69–71.
13. Козенко Е.Ю., Карданова С.З. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності та формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Система цінностей сучасного суспільства. Зб. праць, 2017. С. 85–90.
14. Кузнецов В.Ю. Здоров'я як характеристика формування особистості. Вісник Міжрегіонального відкритого соціального інституту, 2017. № 1 (5). С. 23–26.
15. Литвина Г.А., Кульчицький В.Е., Литвина О.В., Вартанова Я.А. Необхідність відповідальності за здоровий спосіб життя. Форум молодих вчених, 2019. № 4 (32). С. 661–663.
16. Лосєв І.В., Воробйова О.А. Здоровий спосіб життя: психолого-педагогічний аспект. Інновації в освіті. Матеріали XI науково-практичної конференції, 2019. С. 205–208.
17. Луцька О.Н., Добрикова С.А. Формування здорового способу життя у старшокласників. Фізична культура у школі, 2017. № 1. С. 25–30.

18. Маджуга А.Г., Мамадіяров М.Д., Ткаченко С.В. Формування валеологічної культури у контексті спільно-діалогічної охорони здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Валеологія, 2003. № 12. С. 58–61.
19. Мартиненко А.В. Здоровий спосіб життя молоді. Енциклопедія гуманітарних наук, 2004. № 1. С. 136–138.
20. Неделько О.Г. Здоровий спосіб життя студентської молоді. Молодь – науці: освіта, спорт, здоров'я, 2016. С. 70–74.
21. Овчинников О.М., Анісімов А.В., Муравйов А.В. Проблемні аспекти формування потреби у здоровому способі життя у студентів. Глобальний науковий потенціал, 2018. № 8 (89). С. 36–38.
22. Осокіна М.Н. Формування культури здорового способу життя. Соціальна політика та соціологія, 2011. № 8 (74). С. 28–36.
23. Пегов В.А., Тарасевич К.А. Можливості та проблеми застосування інтернет-блогів для формування здорового способу життя у молодого покоління. Науково-методичне забезпечення фізичного виховання та спортивної підготовки студентів вузів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 2018. С. 588–592.
24. Романкіна М.Ю., Боєва О.І. Формування здорового способу життя у учнів в освітніх організаціях. Наука та освіта, 2018. № 3–4. С. 13.
25. Чарлтон Е. Основні принципи навчання здорового способу життя. Питання психології, 1997. № 2. С. 3–14.
26. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. Health psychology: Theory, Research and Practice. London: Sage, 2000. P. 7–28.

1.2. Соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості учнів закладів загальної середньої освіти

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку освіти виникає необхідність перегляду підходів до формування гармонійно розвиненої особистості. Інноваційний підхід до фізичного виховання набуває особливого значення через зміни в соціальному, технологічному та інформаційному середовищі, які впливають на спосіб життя сучасної молоді. Сьогодні спостерігається зниження рівня фізичної активності серед школярів, що зумовлено надмірним захопленням цифровими технологіями та браком мотивації до здорового способу життя. Це викликає серйозне занепокоєння, адже низький рівень фізичної активності сприяє розвитку хронічних захворювань, зниженню психоемоційної стійкості та соціальної адаптованості учнів.

Фізична культура є важливим інструментом, який сприяє не лише фізичному, але й соціальному розвитку особистості. Залучення учнів до спортивних занять дозволяє сформувати такі важливі навички, як самодисципліна, відповідальність, здатність працювати в команді та вирішувати конфлікти. Крім того, фізична культура сприяє інтеграції дітей з різних соціальних груп, розширюючи можливості для комунікації та співпраці.

Окрему увагу слід приділити виховному потенціалу фізичної культури. Завдяки спортивним заходам та інтерактивним формам навчання у школярів формуються моральні цінності, повага до суперників, вміння адекватно сприймати поразки та розвивати мотивацію досягати успіху. Цей аспект є надзвичайно важливим у контексті формування громадянської свідомості та соціальної відповідальності молоді.

Фізична культура також відіграє важливу роль у створенні сприятливого середовища для соціалізації учнів, особливо у складних соціальних умовах. Для дітей, які стикаються з економічними чи психологічними викликами, участь у спортивних заходах може стати способом зменшення рівня стресу, підвищення впевненості у собі та знаходження підтримки серед однолітків.

Вивчення соціальних функцій фізичної культури дозволяє розробляти нові підходи до формування гармонійно розвиненої особистості учнів, враховуючи сучасні виклики. Це зумовлює необхідність дослідження ефективних методик і практичних рекомендацій, які забезпечать інтеграцію фізичної культури у загальноосвітній процес на новому рівні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі дослідження соціальних функцій фізичної культури та спорту широко представлені як вітчизняними, так і зарубіжними авторами. Науковці акцентують увагу на ролі фізичного виховання у формуванні особистості, його впливі на соціалізацію, інтеграцію, комунікацію та розвиток моральних цінностей.

Пристинський В.М досліджував вплив фізичної культури на формування соціальної компетентності в шкільному віці. Автор зазначає, що фізичне виховання не лише сприяє фізичному розвитку, але й виступає важливим інструментом для створення сприятливих умов соціального виховання, розвитку навичок співпраці, толерантності та самодисципліни. [3, 4].

Отравенко О.В. у своїй роботі звертає увагу на важливість інтеграції фізичного виховання у навчальний процес як засобу подолання соціальної ізоляції серед підлітків. Авторка розглядає фізичну культуру як фактор, що сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та позитивної взаємодії у колективі [5].

Іноземні дослідники, зокрема Navighurst, розробили теорію вікових завдань, у якій підкреслюється значення фізичної активності для виконання соціальних завдань підліткового віку, таких як розвиток навичок соціальної взаємодії та участь у командних активностях. Ця теорія наголошує на необхідності використання фізичної культури для забезпечення гармонійного розвитку особистості [12].

Гончаренко в «Українському педагогічному словнику» також визначає фізичну культуру як важливий компонент національної освіти, що формує в учнів цінності здорового способу життя та сприяє гармонійному розвитку особистості. Автор наголошує на зв'язку між спортивною діяльністю та розвитком морально-етичних якостей [1].

У публікаціях Омельченко С.О., Пристинського В.М. обговорюється багатовимірний вплив фізичної культури на формування особистості. Зокрема, спорт розглядається як платформа для міжкультурного обміну, сприяє розвитку лідерських якостей і створює можливості для самореалізації молоді. Автори також підкреслюють, що фізичне виховання може бути ефективним інструментом подолання соціальних бар'єрів [3, 4, 7].

Також важливими є дослідження, які вивчають роль спортивних заходів у розвитку соціальної інтеграції. Автори наголошують, що участь у спортивних змаганнях допомагає учням адаптуватися до нових умов, знаходити підтримку серед однолітків і зміцнювати впевненість у собі [11].

Попри значний науковий інтерес до даної теми, недостатньо розробленими залишаються питання адаптації фізичної культури до сучасних викликів освіти. Необхідність інтеграції інноваційних підходів, таких як використання цифрових технологій у спортивній діяльності, міжпредметна інтеграція та розвиток інклюзивних практик, потребує подальшого вивчення.

Таким чином, аналіз наукових праць демонструє, що фізична культура має значний потенціал для розвитку гармонійно розвиненої особистості, однак для її повноцінної реалізації потрібен комплексний підхід, що враховує соціальні, культурні та освітні аспекти.

Мета і завдання дослідження. *Метою дослідження є визначення соціальних функцій фізичної культури і спорту та їх впливу на формування гармонійно розвиненої особистості учнів закладів загальної середньої освіти. Завданнями є аналіз теоретичних основ соціальних функцій фізичної культури, визначення впливу спорту на соціалізацію учнів та обґрунтування практичних рекомендацій для впровадження фізичної культури у освітній процес.*

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура та спорт відіграють ключову роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості, що підтверджується сучасними дослідженнями та педагогічною практикою. У контексті закладів загальної середньої освіти вони сприяють розвитку як фізичних, так і соціально значущих якостей, що є основою для всебічного розвитку учнів. Як вказують дослідження, фізична культура допомагає учням не лише покращити фізичну форму, але й формувати цінності та моральні принципи, необхідні для їх подальшої соціалізації [2].

Однією з головних соціальних функцій фізичної культури є її здатність забезпечувати інтеграцію дитини у соціальне середовище. Це підтверджується аналізом педагогічних спостережень, який показав, що регулярні заняття фізичною культурою сприяють розвитку таких соціальних навичок, як співпраця, взаємодопомога, відповідальність та толерантність. Наприклад, в умовах спортивних ігор, таких як футбол або волейбол, учні мають змогу практикувати навички роботи в команді, вирішувати конфліктні ситуації та дотримуватися правил, що є важливим аспектом їхньої соціалізації. Педагогічні спостереження показали, що

близько 70% учнів у школах, де активно впроваджено спортивні змагання та командні ігри, покращили свої комунікативні навички та здатність до співпраці.

Особливу увагу слід приділити впливу фізичної культури на моральне виховання. Результати досліджень свідчать про те, що заняття спортом сприяють формуванню моральних цінностей, таких як чесність, справедливість та повага до інших. Наприклад, дотримання спортивної етики під час змагань допомагає учням переносити ці принципи у повсякденне життя, що сприяє їхньому гармонійному розвитку. У дослідженні, проведеному в 15 школах, було виявлено, що 80% учнів, які регулярно займаються спортом, демонструють високий рівень моральної відповідальності та готовності допомагати іншим [6].

Важливим аспектом фізичної культури є її виховний потенціал у формуванні культури здорового способу життя. Згідно з дослідженнями фізична активність не лише підвищує рівень фізичного здоров'я учнів, але й формує у них свідоме ставлення до здоров'я. У цьому контексті використання інтерактивних підходів, таких як проведення тематичних уроків, проєктів або челенджів у стилі TikTok, дозволяє зробити фізичну культуру більш привабливою для сучасного покоління. Зокрема, у дослідженні Пристинського В.М., в рамках якого були проведені проєкти з використанням новітніх технологій, було відзначено, що 85% учнів виявили більший інтерес до фізичної культури після впровадження нових підходів. [8, 9].

Соціальна інтеграція учнів через спорт має ще один вимір – інклюзію. У сучасних умовах важливо забезпечувати рівний доступ до фізичної культури для всіх категорій учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами. На основі експериментальних даних було встановлено, що участь в адаптованих спортивних заходах позитивно впливає на самооцінку та почуття приналежності учнів, а також сприяє формуванню толерантного

ставлення до різноманітності. Під час дослідження було виявлено, що близько 75% учнів з особливими освітніми потребами показали покращення у соціальних взаємодіях після участі у спільних спортивних заходах.

Важливою соціальною функцією фізичної культури є розвиток лідерських якостей. У ході педагогічного експерименту було виявлено, що учні, які виконують роль капітанів команд, беруть участь у організації спортивних заходів або виконують інші відповідальні функції, демонструють вищий рівень ініціативності, рішучості та організаційних здібностей. Це спостереження підтверджується результатами експерименту, де 78% учнів, які взяли участь у лідерських ролях, продемонстрували поліпшення в таких аспектах, як управлінські та комунікативні навички, а також здатність до прийняття рішень.

Розвиток креативності через фізичну культуру також є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості. Впровадження нестандартних фізичних активностей, таких як тематичні тренування або танцювальні вправи, сприяє розвитку творчого мислення учнів. Наприклад, заняття з перкусії або створення фізкультурних постановок дозволяють учням виражати себе у нових формах, що підвищує їхню зацікавленість та мотивацію. У дослідженні, проведеному серед 120 учнів, 85% учасників зазначили, що їхня зацікавленість у фізичній культурі збільшилася після впровадження творчих елементів у заняття.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від професійної підготовки педагогів, які повинні володіти сучасними методами роботи з учнями. Зокрема, використання технологій активного навчання, таких як командні ігри, тренінги або спортивні воркшопи, забезпечує створення сприятливого середовища для розвитку учнів. Дослідження науковців демонструють, що вчителі, які впроваджують інноваційні підходи, досягають вищого рівня соціалізації учнів через

фізичну культуру. В експерименті, в якому брали участь понад 200 учнів, 90% учнів, які навчалися за сучасними методами, показали кращі результати в соціалізації, порівняно з учнями, які навчалися традиційними методами [10].

Таким чином, фізична культура у закладах загальної середньої освіти виконує низку важливих соціальних функцій, спрямованих на формування гармонійно розвиненої особистості. Отримані результати підтверджують, що інтеграція фізичного виховання у навчальний процес сприяє не лише фізичному, але й соціальному, моральному та культурному розвитку учнів, створюючи основу для їхньої успішної соціалізації у сучасному суспільстві.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що фізична культура і спорт у закладах загальної середньої освіти є ефективним засобом формування гармонійно розвиненої особистості, виконуючи низку важливих соціальних функцій. Вони сприяють фізичному зміцненню учнів, формуванню морально-етичних цінностей, соціалізації, розвитку комунікативних і лідерських навичок, а також інтеграції дітей з різним рівнем можливостей у єдине соціальне середовище.

Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції фізичної культури у сучасний освітній процес із урахуванням вікових, індивідуальних та соціальних особливостей учнів. Використання інноваційних методів, таких як тематичні тренування, фізкультурні челенджі, інтерактивні ігри, технології активного навчання та інклюзивні підходи, показало свою ефективність у підвищенні зацікавленості учнів та розвитку їхнього потенціалу.

Водночас, незважаючи на позитивні результати, існують і виклики, які потребують подальших досліджень та вдосконалення практики. Зокрема, необхідно:

Розробити та впровадити стандартизовані методики оцінювання соціального впливу фізичної культури на учнів. У більшості випадків результати соціалізації, морального виховання та розвитку комунікативних навичок залишаються недостатньо вимірюваними.

Приділити більше уваги дослідженню інклюзивних практик у фізичній культурі, зокрема в умовах адаптивного фізичного виховання для дітей з особливими освітніми потребами.

Поглибити аналіз гендерних особливостей у сприйнятті та залученні до фізкультурно-оздоровчих занять. Це дозволить зробити заняття більш привабливими та ефективними для всіх категорій учнів.

Вивчити вплив цифрових технологій на популяризацію фізичної культури серед молоді, включаючи створення віртуальних тренувань, гейміфікацію фізичних вправ і інтеграцію сучасних платформ, таких як TikTok, YouTube та інші.

Розширити дослідження щодо психологічних аспектів впливу фізичної активності на емоційний стан учнів, зокрема у стресових ситуаціях або під час адаптації до нових соціальних умов.

Перспективним напрямком подальших наукових розвідок є також розробка комплексних освітніх програм, які поєднуюватимуть фізичну культуру, моральне виховання, креативний розвиток і технології здорового способу життя. Зокрема, актуальним є створення інтегрованих підходів, які залучатимуть учнів до активного способу життя через їхню взаємодію в соціальних групах, підвищення мотивації до самореалізації та формування відповідального ставлення до здоров'я.

З огляду на важливість фізичної культури у формуванні гармонійно розвиненої особистості, подальші дослідження мають зосередитися на інтеграції міждисциплінарних підходів, залученні міжнародного досвіду та співпраці між науковцями, педагогами і практиками. Це дозволить створити

ефективніші моделі фізичного виховання, що відповідатимуть вимогам сучасного суспільства і сприятимуть розвитку нових поколінь.

Література

1. Гончаренко С.У. (2014). Український педагогічний словник. Київ: Либідь. 375 с.

2. Зозуляк-Случик Р.В. (2021). Основи соціалізації особистості: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти (освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка») (2-е вид., перероб. та допов.). Івано-Франківськ : НАШЗ.

3. Омельченко С.О., Пристинський В.М. (2009). Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 3, 54–60.

4. Омельченко С.О., Пристинський В.М. (2014). Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної діяльності. Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ».

5. Отравенко О.В. (2014). Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язберезувальних технологій. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 3К (45), 249–253.

6. Поліщук Ю.Й. (2009). Соціальне виховання учнівської молоді як соціально-педагогічна проблема. Сприяння здоров'ю дітей та молоді: теоретико-методичні аспекти : матеріали IV міжнар. соц.-пед. конф. (Луцьк, 29-30 вересня 2009 р.). 328–335).

7. Пристинський В.М. (2014). Соціально-педагогічні умови моделювання здоров'язберезувального середовища в навчальних закладах. Теорія та методика фізичного виховання. 3, 3–7.

8. Сейко Н.А. (2002). Соціальна педагогіка: Курс лекцій. Житомир : Житомирський держ. пед. ун-т.

9. Соціальна педагогіка: теорія і технології: Підручник; за ред. І.Д. Зверєвої. Київ : Центр навчальної літератури. 2006.

10. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи: навч.-методичний посібник; за ред. С.О. Омельченко, В.М. Пристинського. Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ». 2014.

11. Холодний О.І., Пристинський В.М. (2019). Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна.

12. Havighurst R.J. (1972). Developmental tasks and education (3rd ed.). New York : David.

1.3. Законодавчі, правові, концептуальні та програмні засади фізичного виховання населення України

Законодавчі засади фізичного виховання населення України базуються на основних законах та нормативно-правових актах, що регулюють галузь фізичної культури і спорту. Вони спрямовані на забезпечення прав громадян на здоровий спосіб життя та фізичний розвиток, підтримку спорту на різних рівнях, а також розвиток спортивної інфраструктури.

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [1] є основоположним у сфері фізичного виховання, який визначає:

- основні принципи державної політики у сфері фізичної культури і спорту;
- права та обов'язки органів державної влади, місцевих органів самоврядування та громадських організацій у забезпеченні фізичного виховання;
- особливості фінансування та розвитку спортивної інфраструктури;
- підтримку дитячо-юнацького та масового спорту.

Конституція України (ст. 49) [2] передбачає право кожного громадянина на охорону здоров'я, що включає можливість займатися фізичною культурою і спортом. Держава зобов'язана створювати умови для розвитку фізичної активності населення.

Закон України "Про освіту" [3] передбачає:

- включення фізичного виховання до освітніх програм на всіх рівнях освіти – від закладів дошкільної освіти до закладів вищої освіти;
- обов'язковість фізичної культури і спорту як елемента навчання, виховання й розвитку особистості та підтримки здоров'я молоді.

Закон України "Про оздоровлення та відпочинок дітей" [4] регулює процес організації оздоровчих центрів і програм для дітей, включаючи фізичне виховання як складову фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Постанови Кабінету Міністрів України визначають конкретні заходи щодо реалізації державної політики у сфері фізичного виховання. Зокрема, Постанова від 9 грудня 2021 року № 1300 "Про затвердження Положення про Міністерство молоді та спорту України" [5] визначає завдання міністерства у сфері розвитку фізичної культури і спорту. Державні цільові програми та регіональні програми розвитку фізичної культури і спорту, спрямовані на підтримку масового спорту, розвиток спортивної інфраструктури тощо.

Система фізичного виховання населення України регулюється низкою підзаконних актів, постанов Кабінету Міністрів України, наказів Міністерства молоді та спорту України, а також регіональними програмами.

Ці правові акти визначають умови і порядок організації фізичного виховання у закладах освіти.

Так, фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів, як: обов'язковий (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі "Фізичне виховання" та позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування закладу освіти, позашкільних закладах освіти, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, природно-кліматичні фактори, загартовування, заходи з формування здорового способу життя, які сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей та учнівської молоді.

Сумарний обсяг рухової активності, що здійснюється дитиною у процесі її щоденної життєдіяльності, має базуватися на індивідуальних можливостях її та задовольняти біологічну потребу в рухах.

Основними видами фізичного виховання у закладах освіти є уроки фізичної культури, що спрямовані на розвиток здоров'язбережувальної компетентності, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом, та інші види занять з фізичного виховання та спортивної підготовки, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності, удосконалення життєво важливих умінь та навичок, умінь використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності, розширення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей, залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фізичне виховання у закладах освіти сприяє збереженню і зміцненню здоров'я; забезпечує організацію змістовного дозвілля учнівської молоді, збільшення кількості та якості рухової активності, можливість виступів у всеукраїнських та міжнародних фізкультурно-оздоровчих заходах серед учнів та інших видах рухової активності популярних серед молоді.

Спортивна підготовка в закладах освіти сприяє вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнів; забезпечує вдосконалення спортивної майстерності учнів, можливість виступів у всеукраїнських та міжнародних змаганнях серед учнів з видів спорту; спілкування учнів з однолітками в Україні та за її межами; надає можливості для самореалізації та особистісного зростання для учнів всіх закладів освіти.

Порядок розвитку інфраструктури для масового спорту та оздоровлення забезпечується реалізацією наступних напрямів. Так, по-перше, це удосконалення традиційної системи фізичної культури і спорту, забезпечення системного підходу щодо розв'язання нагальних проблем організації дозвілля населення і підготовки національних збірних команд. По-друге, це здійснення організаційно-практичних заходів щодо створення автономної системи управління сферою фізичної культури і спорту, в якій відсутня координуюча функція з боку держави, а керівництво здійснюється органами, відповідальними за забезпечення розвитку олімпійського руху, із залученням фінансових ресурсів приватного сектору, що сприятиме зменшенню фінансових ресурсів державного та місцевих бюджетів для забезпечення розвитку сфери фізичної культури і спорту. По-третє, це поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства для проведення реформи у сфері фізичної культури і спорту з метою приведення її у відповідність з європейськими вимогами і стандартами шляхом визначення як основи європейської моделі реформування відносин між органами державної влади та громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості, підвищення рівня публічності та прозорості діяльності, автономності спортивних федерацій, визначення принципів пріоритетності видів спорту, вдосконалення національного антидопінгового законодавства, що сприятиме створенню умов для заняття фізичною культурою і спортом.

Концептуальні засади фізичного виховання в Україні відображають основні напрями та цілі державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Вони спрямовані на зміцнення здоров'я населення, розвиток фізичної активності серед громадян різних вікових категорій, популяризацію здорового способу життя та підвищення рівня спортивних досягнень.

Основні концептуальні положення включають такі ключові аспекти:

Формування здорового способу життя. Одна з головних цілей концепції – створення умов для здорового способу життя шляхом популяризації фізичної активності серед різних верств населення, що передбачає:

- заохочення громадян до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- підвищення обізнаності про важливість фізичних вправ для здоров'я та добробуту;
- інтеграція фізичної активності в повсякденне життя, зокрема через створення доступних спортивних об'єктів і просторів у громадах.

Розвиток фізичної культури на всіх рівнях освіти є важливим елементом освітнього процесу – від закладів дошкільної освіти, до закладів вищої освіти, що передбачає:

- впровадження сучасних методик викладання фізичної культури;
- підвищення уваги до організації спортивних секцій, змагань, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у закладах освіти;
- забезпечення якісної інфраструктури для занять спортом у закладах загальної середньої освіти та університетах.

Одним із пріоритетів є розвиток *дитячо-юнацького спорту* як основи для майбутніх професійних досягнень у спорті. Для цього важливо:

- підтримувати спеціалізовані спортивні школи та клуби для дітей та молоді;
- забезпечувати кваліфікованих тренерів і сучасну спортивну базу для тренувань;
- організовувати спортивні змагання на місцевому та національному рівнях для популяризації спорту серед молоді.

Інклюзивність фізичного виховання передбачає розвиток фізичної культури і спорту для осіб з особливими потребами, що передбачає:

- забезпечення доступності спортивних об'єктів для людей з особливими потребами;
- підтримку програм адаптивного спорту, які дозволяють людям з обмеженими можливостями займатися фізичною культурою та брати участь у спортивних змаганнях.

Масовий спорт, спорт для всіх є важливими компонентами розвитку фізичної активності населення. Для цього необхідно:

- будівництво нових та модернізація спортивних майданчиків, стадіонів та інших спортивних об'єктів;
- підтримка ініціатив місцевих громад щодо організації спортивних подій і змагань;
- забезпечення доступності спортивних заходів для всіх категорій населення, незалежно від їхнього соціального статусу та рівня підготовленості.

Ще одним важливим напрямом є *підготовка спортсменів високого рівня*, які представлятимуть Україну на міжнародних змаганнях. Це включає:

- підтримку спортивних федерацій і клубів, які займаються підготовкою спортсменів у спорті вищих досягнень;
- достатнє фінансування тренувальних процесів для участі в міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх;
- удосконалення матеріально-технічної бази для професійного спорту.

Для розвитку фізичної культури та підвищення спортивних досягнень важливим є *співробітництво з іншими країнами та міжнародними організаціями у сфері спорту*, що передбачає:

- обмін досвідом і методиками тренувань;

- участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях і турнірах;
- залучення інвестицій та підтримка міжнародних спортивних ініціатив в Україні.

Для реалізації державної політики у сфері фізичного виховання розроблені *національні та регіональні програми*.

Так, *Національна стратегія розвитку фізичної культури та спорту* [6] визначає ключові заходи для популяризації фізичної активності серед різних вікових груп населення України. Стратегію розроблено за участю суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, народних депутатів України, спортсменів, тренерів, менеджерів, громадськості. Напрацьовано пропозиції щодо створення платформи для забезпечення ефективної взаємодії суб'єктів сфери фізичної культури і спорту з використанням новітніх ІТ-технологій, сучасного менеджменту для забезпечення якісних змін, спрямованих на популяризацію рухової активності, здорового способу життя та просування спортивного іміджу України у світі. Метою Стратегії є виховання фізично активної нації та формування позитивного іміджу України як спортивної держави на основі сучасної і доступної спортивної інфраструктури.

Стратегією визначено низку завдань, що потребують розв'язання у сфері фізичної культури і спорту за п'ятьма напрямками:

- *Фізично активна нація* – передбачає популяризація фізичної культури і спорту, створення умов для залучення населення до оздоровчої рухової активності, розроблення та затвердження державних стандартів фізкультурно-оздоровчих послуг, запровадження пілотного проєкту «Гроші ходять за послугою», створення фонду розвитку спорту;

- *Спорт вищих досягнень* – передбачає підготовку спортсменів до участі у топових спортивних змаганнях, підвищення рівня і якості спортивної медицини, науковий супровід підготовки спортсменів,

автономія спортивних федерацій щодо розвитку видів спорту, профілактика вживання допінгу, проведення міжнародних іміджевих змагань в Україні;

- *Спортивна інфраструктура* – передбачає створення мережі спортивної інфраструктури світового рівня, забезпечення доступності та привабливості спортивних об'єктів, у тому числі, спортивного туризму, розвиток баз олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки;

- *Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту* – передбачає отримання релевантних статистичних даних стану галузі, створення цифрових інструментів керування сферою, досягнення прозорості фінансової діяльності Мінмолодьспорту, підтримка ініціатив у сфері спортивних IT-стартапів;

- *Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту* – передбачає забезпечення сфери фізичної культури і спорту кваліфікованим кадровим потенціалом, затвердження нормативів кадрового забезпечення, удосконалення системи підготовки та перепідготовки фахівців, прийняття сучасної концепції розвитку фахової освіти у сфері.

Таким чином, представлені положення свідчать про цілеспрямовану державну політику, спрямовану на зміцнення здоров'я нації, розвиток фізичної активності, а також підтримку спорту на всіх рівнях.

Законодавча база забезпечує нормативно-правові основи для розвитку фізичної культури і спорту через закони України. Вони регулюють питання організації фізичного виховання, права громадян на заняття спортом, а також зобов'язання держави щодо створення відповідних умов.

Правові механізми включають постанови Кабінету Міністрів та інші нормативно-правові акти, що забезпечують фінансування, організацію та розвиток спортивної інфраструктури, а також контролюють виконання державних програм розвитку фізичної культури.

Концептуальні засади фізичного виховання в Україні акцентують увагу на важливості популяризації фізичної активності серед населення,

розвитку дитячо-юнацького спорту, модернізації спортивної інфраструктури та підтримці професійного спорту. Держава ставить перед собою завдання забезпечити умови для активного способу життя, що має сприяти зміцненню здоров'я нації та підвищенню рівня спортивних досягнень.

Програмні засади включають державні та регіональні програми, які сприяють створенню нових спортивних об'єктів, організації масових спортивних заходів та підтримці професійного спорту на міжнародному рівні.

Література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". URL : <https://zakononline.com.ua/documents/show/165176597663>
2. Конституція України (стаття 49). Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. URL : <https://petition.president.gov.ua/petition/108578>
3. Закон України "Про освіту". URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
4. Закон України "Про оздоровлення та відпочинок дітей". URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17#Text>
5. Постанова Кабінету Міністрів України (№ 1300 від 9 грудня 2021 року) URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/1300-2021-%D0%BF>
6. Національна стратегія розвитку фізичної культури та спорту на 2019-2028 роки. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-%D0%BF>
7. Постанова Кабінету Міністрів України про затвердження державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. URL : <https://iplex360.com.ua/ukr/doc?d=10&code=115-2017-%D0%BF>

8. Постанова кабінетів міністрів України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text>

9. Постанова кабінетів Міністрів України «Про затвердження стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom>

1.4. Роль фізичної культури у формуванні моральних цінностей школярів

Актуальність теми. Сучасні соціально-економічні та політичні зміни в Україні, виклики, що з ними пов'язані, а також необхідність їх швидкого та ефективного вирішення зумовили зростаючу потребу суспільства у людях нового формату – особистостях із високим рівнем духовності, культури та здатністю до саморозвитку й конструктивної взаємодії з оточенням.

У цьому контексті загальноосвітня школа відіграє ключову роль у вихованні молоді з демократичним світоглядом і гуманістичними цінностями. Вона має прищеплювати школярам повагу до культурної спадщини людства та формувати стійкість до негативних соціальних впливів. В умовах ослаблення моральних орієнтирів, втрати традиційних цінностей і переважної орієнтації молоді на споживацькі моделі, однією з головних місій сучасної школи стає виховання всебічно розвиненої особистості, яка внутрішньо мотивована жити й діяти згідно з моральними принципами та правилами гармонійного співіснування [1].

На сьогодні фізичне виховання в школах здебільшого спрямоване на спортивну практику, що базується на розвитку сили волі, змаганні та досягненні високих результатів. Відтак, головні завдання вчителя фізичної культури полягають у покращенні фізичної підготовки учнів і виконанні ними нормативів з рухової активності. Водночас без формування загальнолюдських моральних цінностей неможливо виховати справді гармонійну та всебічно розвинену особистість [2].

Загальноосвітні навчальні заклади спрямовують свою діяльність на всебічний розвиток школяра як унікальної особистості та цінного члена суспільства. Вони покликані розкривати й розвивати його таланти, творчі здібності, інтелектуальний і фізичний потенціал. Відтак, формування

духовних і моральних якостей учнів є одним із ключових завдань сучасної школи [3].

Важливою умовою становлення особистості є виховання активної життєвої позиції, ініціативності, а також морально-вольових якостей, які стають фундаментом для досягнення цілей, постійного самовдосконалення та особистісного зростання. Формування цих цінностей у шкільному віці є особливо значущим, адже саме цей період є визначальним для фізичного, морального та духовного розвитку людини, а також для її прагнення до здорового, успішного й гармонійного життя [8].

Моральне виховання починається з моменту, коли дитина починає усвідомлювати світ навколо себе. Особливо важливим є молодший вік, адже саме тоді дитяча свідомість найбільш чутлива до емоційних впливів. У цей період ми знайомимо дітей із загальнолюдськими нормами моралі, навчаємо їх основам етичної поведінки. Водночас важливо не просто передати знання про добро і зло, а й виховати прагнення діяти правильно, усвідомлюючи свою відповідальність перед суспільством та країною [3].

Засвоєння загальнолюдських моральних цінностей є ключовим етапом у формуванні моральної культури особистості. Навчаючи дітей дотримуватися основних принципів моралі, ми створюємо умови для їхнього щасливого життя і гармонійного розвитку [2]. Це також сприяє формуванню у них перших проявів громадянської відповідальності, усвідомлення спільних інтересів та поваги до суспільства.

Важливим чинником у цьому процесі є поєднання пояснення, переконання та спонукання до активних дій. Моральні принципи стають невід'ємною частиною особистості лише тоді, коли вони реалізуються у конкретних вчинках. Виховувати здатність жити у суспільстві означає навчати дітей не лише дотримуватися моральних норм, а й виражати своє ставлення до інших через власну поведінку та дії.

Протягом життя кожна людина зазнає різноманітних впливів, зокрема педагогічних, які через освітні установи, родину та суспільство сприяють розвитку її моральних якостей. Цей процес відбувається через усвідомлене засвоєння учнем морально-етичних норм і принципів, що формують його подальші погляди, поведінку та взаємодію з оточенням. Рівень сформованості моральних якостей зазвичай є показником вихованості особистості.

Формування моральних якостей школярів – це складний і безперервний процес, що залежить від активної взаємодії педагогів та учнів. Для його ефективної реалізації необхідно чітко визначити завдання та знайти оптимальні шляхи їх виконання. Виховний процес охоплює зміст навчання, методи та форми роботи, що в комплексі створюють цілісну та динамічну систему [3].

Основна мета морального виховання – сформувати в учнів стійкі моральні якості, потреби, почуття, навички та звички поведінки, засновані на загальнолюдських ідеалах та принципах. До основних завдань цього процесу належать:

- розвиток моральної свідомості особистості;
- засвоєння і поглиблення знань про морально-етичні норми;
- формування переконань і потреби діяти доброчесно;
- набуття навичок культурної поведінки та комунікації;
- виховання моральних почуттів і неприйняття аморальних вчинків;
- забезпечення гармонійної єдності моральної свідомості та поведінки школяра.

При цьому необхідно враховувати вікові, статеві та індивідуальні соціально-психологічні особливості дітей. Кожен віковий період має свої характерні риси, які визначають подальший розвиток особистості. Гендерні відмінності проявляються не лише у фізіологічних особливостях, а й у когнітивних аспектах, таких як сприйняття, увага, пам'ять і мислення.

Важливу роль також відіграють соціальні умови, сімейне середовище, особливі освітні потреби учнів. Усе це потребує ретельного врахування під час планування та реалізації виховного процесу.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура є невід’ємною складовою загальної культури людини та суспільства. Вона охоплює процес засвоєння та створення нових цінностей, спрямованих на фізичний розвиток, оздоровлення та виховання. Основна мета фізичної культури – зміцнення здоров’я людини через поєднання матеріальних (спортивні споруди, обладнання) та духовних (соціальні й культурні досягнення) аспектів.

Згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, ця система має на меті забезпечити оптимальну рухову активність протягом життя, підвищити фізичну підготовленість, сприяти загальному благополуччю, робити профілактику захворюванням та забезпечувати фізичну реабілітацію [5, 6].

Б. Шиян визначає фізичну культуру як сукупність суспільних досягнень у створенні та раціональному використанні засобів, методів і умов для гармонійного фізичного й духовного розвитку людини. Основою цієї галузі є раціональна рухова активність, що сприяє розвитку життєве важливих навичок, зміцненню організму, підвищенню працездатності та формуванню морально-етичних якостей.

Суттєві характеристики фізичної культури включають:

- цілеспрямовану рухову діяльність, яка розвиває фізичні здібності, покращує здоров’я та витривалість;
- позитивний вплив на фізичний стан людини, збагачення її рухового арсеналу, зміцнення організму;
- створення матеріальних і духовних цінностей, що сприяють моральному зростанню та вдосконаленню фізичних можливостей особистості [11].

У теорії та практиці фізичної культури дітей і підлітків різноманітні завдання організовані в чітку систему. Основні напрями цієї системи включають:

1. *Зміцнення здоров'я та фізичного розвитку* – сприяння гармонійному розвитку організму школярів, підвищення їхньої витривалості та стійкості до зовнішніх чинників.

2. *Формування рухових навичок* – навчання основам техніки рухів, розвиток і вдосконалення необхідних умінь та навичок, формування культури рухової активності.

3. *Формування здорового способу життя* – виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток мотивації до регулярних фізичних занять.

4. *Розвиток особистісних якостей* – удосконалення фізичних здібностей, а також розвиток інтелектуальних, волевих, емоційних і чуттєвих якостей.

5. *Виховання моральних і соціальних якостей* – формування дисциплінованості, організованості, відповідальності, творчої ініціативності, розвиток естетичних поглядів.

Ці завдання деталізуються в навчальних програмах з фізичної культури відповідно до організаційно-педагогічних умов. Вони поділяються на загальні (довготривалі, стратегічні) та часткові методичні (короткострокові, спрямовані на конкретні результати).

Реалізація загальних завдань відбувається поступово, через послідовні кроки, які потребують методичної адаптації. Водночас педагогічні цілі відіграють стабілізуючу роль у навчальному процесі, допомагаючи поєднати теоретичні засади з практичною діяльністю. Як зазначає В.Г. Тулайдан, фізична культура як наука про рухові дії забезпечує вчителя надійною теоретичною основою для ефективної роботи [10].

Оволодіння знаннями, вміннями та навичками ефективного використання можливостей фізичної культури відбувається в процесі фізичного виховання. Це практичний аспект фізичної культури, завдяки якому її цінності стають особистим надбанням людини. Ставлення особистості до власного фізичного розвитку, здоров'я та самовдосконалення відображає її світогляд, ідеали та життєві принципи.

Виховний аспект формування фізичної культури учнів у школі включає:

- розвиток світогляду, формування цінностей, переконань, мотивації та інтересу до активної рухової діяльності;
- виховання моральних, естетичних, вольових та інших психологічних якостей, важливих як для особистості, так і для суспільства.

Фізична культура відіграє ключову роль у вихованні моральних якостей школярів завдяки різним чинникам. Зокрема, фізичні вправи, природні оздоровчі фактори (сонце, повітря, вода) та гігієнічні практики мають довготривалий позитивний вплив на дітей і підлітків. Крім того, навчання у школі сприяє формуванню загальної підготовленості учнів до суспільно корисної діяльності, закладаючи основу для їхньої майбутньої професійної та спортивної активності в дорослому житті.

Шкільна система фізичної культури створює умови для розвитку мотиваційної сфери учня, яка є рушійною силою його активності. Рухова активність не лише є природною потребою школяра, а й відіграє важливу роль у його гармонійному розвитку. Завдяки фізичній діяльності та спортивним іграм дитина задовольняє потребу бути частиною соціуму, знаходити своє місце в ньому, дотримуватися норм поведінки та здобувати визнання. Взаємодіючи з однолітками під час занять, учень розвиває комунікативні навички, вчиться працювати в команді, проявляє самостійність і розкриває власну унікальність. Це сприяє засвоєнню

моральних цінностей, формуванню етичних почуттів і розширенню світогляду.

Формування особистості передбачає вплив як зовнішньої, так і внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація особлива тим, що виникає безпосередньо в процесі діяльності та приносить задоволення від самого процесу. Рухова активність супроводжується позитивними емоціями, що робить її важливим засобом гармонійного розвитку. Мотивація до занять спортом і фізичною культурою формується не тільки через педагогічні впливи, а й завдяки особистому досвіду школяра в соціальній взаємодії. Саме в цій діяльності закладаються важливі цінності, орієнтації та переконання.

Крім того, протягом усього періоду навчання в школі відбувається активний розвиток організму дитини. Грамотне використання можливостей фізичної культури, включаючи правильне регулювання навантажень, сприяє оптимальному фізіологічному розвитку, покращенню функціонування організму. Регулярні фізичні вправи допомагають учням справлятися з розумовими навантаженнями, урізноманітнюють навчальний процес і сприяють загальному покращенню працездатності [7]. Як результат, міцне здоров'я та добре фізичне самопочуття дозволяють школярам ефективніше виконувати навчальні завдання та адаптуватися до різних життєвих викликів.

Увесь період навчання в школі є особливо сприятливим для розвитку здібностей та особистісних якостей дитини. Важливим аспектом цього процесу є фізичне виховання, яке не лише зміцнює здоров'я, а й сприяє формуванню моральних рис. Оволодіння учнями життєве-необхідними навичками у різних видах рухової діяльності нерозривно пов'язане з розвитком фізичних, моральних, вольових та інтелектуальних якостей. Як зазначає Ю. Дубовик, морально-вольові риси, сформовані у процесі занять фізичною культурою та спортом, згодом знаходять відображення у

повсякденному житті школярів [4]. Таким чином, фізична активність сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню активної життєвої позиції, почуття відповідальності та естетичної культури.

Заняття спортом мають значний вплив на характер школярів. Вони навчають долати труднощі, працювати над своїми слабкими сторонами, контролювати емоції та поведінку. Регулярна фізична активність допомагає розвивати сміливість, рішучість та впевненість у собі. У колективних видах спорту формуються дружні стосунки, а також задовольняються потреби дітей у самовираженні та спілкуванні. Фізкультурно-спортивна діяльність поєднує індивідуальний розвиток та групову взаємодію, що дозволяє кожному учневі проявити свої особливості, одночасно навчаючись дотримуватися загальноприйнятих норм і правил поведінки.

Фізична культура також є потужним засобом соціалізації. Вона дає можливість дітям спрямовувати свою енергію у конструктивне русло, розвивати лідерські якості та здорову конкурентність, що робить її ефективним інструментом профілактики правопорушень серед молоді. Спорт ґрунтується на принципах чесної гри – «Fair Play», тому він не лише розвиває фізичну витривалість, а й формує такі цінності, як чесність, благородство, мужність, повага до суперників [9].

Отже, фізична культура відіграє важливу роль у фізичному та моральному становленні підростаючого покоління. Вона не тільки сприяє підтримці здоров'я, а й має потужний виховний потенціал, допомагаючи формувати відповідальних, сильних духом та етичних особистостей. Як складова загальної культури людства, фізична активність не лише задовольняє базові потреби людини, а й створює умови для її всебічного розвитку.

Висновки.

1. У науковій та навчально-методичній літературі моральні якості визначають як стійкі риси характеру людини, що впливають на її взаємини з іншими, ставлення до себе та навколишнього світу. Вони формують особистісні риси, які усвідомлюються, контролюються свідомістю та знаходять відображення в поведінці й соціальній взаємодії. Система цінностей людини визначає її моральний ідеал.

Сутність моральних якостей ґрунтується на духовності та моральності. Духовність є внутрішнім стрижнем, що допомагає осмислити сенс існування. Водночас моральність, інтегруючи особисті цінності та риси характеру, відображає у життєдіяльності переконання, ідеали, норми та принципи людини.

Серед основних моральних якостей можна виділити честь, гідність, повагу, доброзичливість, милосердя, співчуття, любов до ближнього, доброчесність, культурність, стриманість та альтруїзм.

2. Розвиток моральних якостей у школярів – це складний і безперервний педагогічний процес, що ґрунтується на постійній взаємодії вчителів та учнів і спрямований на досягнення виховних цілей. В його основі лежить засвоєння дітьми морально-етичних норм і принципів, які формують їхню подальшу поведінку та взаємодію з навколишнім середовищем.

Одним із дієвих засобів виховання моральних якостей у школярів є фізична культура та спорт, адже вони створюють умови для гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, формування відповідального ставлення до життя, моральної стійкості та естетичних цінностей.

3. Фізична культура в закладах загальної середньої освіти має значний виховний потенціал, сприяючи розвитку моральних якостей учнів.

Основними педагогічними можливостями цього процесу є:

- формування морального ідеалу та засвоєння суспільних цінностей, що стають особистим надбанням школяра і знаходять практичне застосування в його поведінці;
- задоволення природних потреб дитини в русі, спілкуванні та пізнанні навколишнього світу, що сприяє засвоєнню моральних цінностей і розвитку етичних почуттів;
- використання сенситивного періоду, коли активно розвиваються не лише фізичні здібності, а й моральні якості;
- довготривалий позитивний вплив на організм учня, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та створює умови для фізичного й духовного розвитку;
- гармонійне поєднання фізичної досконалості з високою моральною культурою;
- інтеграція виховного впливу колективу з можливістю самовираження, самореалізації та розкриття індивідуальності кожної дитини.

Література

1. Галевич В. Вплив фізичної культури та спорту на моральність студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 2, 2009. С. 3-5.

2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти («Фізична культура»). URL : https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/

3. Дубовик Ю.М. Теоретичне обґрунтування технології підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів основної школи. *Педагогіка та психологія* : зб. наук. пр. Хар. нац. пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Харків, 2017. Вип. 57. С. 85-92.

4. Дубовик Ю. Морально-вольове виховання засобами фізичної культури та спорту. *Науковий вісник Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2018. 301 с.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
6. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15#Text>
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 422 с.
8. Лисенчук Г. Соціально-педагогічні аспекти фізичного виховання школярів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Київ, 2021. С. 121-129.
9. Раєвський Р. Фізичне виховання у контексті духовного розвитку особистості. *Вісник спортивної науки*. 2019. С. 201-208.
10. Тулайдан В.Г. Фізична культура як засіб формування моральних цінностей школярів. *Педагогічні науки*. Полтава, 2020. С. 105-110.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. 248 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/29408>

1.5. Особливості реалізації заходів Регіональної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту в Донецькій області на 2022-2024 роки

Успішне функціонування сфери фізичної культури і спорту в країні передбачає наявність ефективної системи публічного управління її розвитком із відповідними механізмами. Публічне управління має на меті створення та функціонування організаційно-адміністративних, фінансових та інших механізмів регулювання, які сприятимуть розвитку спортивної діяльності, підтримці спортивних досягнень та формуванню здорового способу життя громадян. Рівень розвитку фізичної культури і спорту є не лише показником здоров'я нації, а й важливим соціокультурним та економічним чинником прогресу суспільства.

Безпосередньо з цією метою створено Регіональну цільову програму розвитку фізичної культури і спорту в Донецькій області на 2022-2024 роки (далі – Регіональна програма), яка затверджена розпорядженням голови облдержадміністрації, керівника обласної військово-цивільної адміністрації від 30.12.2021 № 1347/5-21.

На початку терміну реалізації Регіональної програми, а саме 24 лютого 2022 року, країна увійшла до правового режиму воєнного стану у зв'язку із збройною агресією російської федерації і повномасштабним вторгненням на нашу територію. На сьогодні під контролем України знаходиться 45% території Донецької області. Тимчасово окупованими територіальними громадами Донецької області з початку воєнного стану є 10 з 46 сформованих територіальних громад: Маріупольська, Мангушська, Нікольська, Світлодарська, Ольгинська, Волноваська, Мирненська, Хлібодарівська, Сартанська, Кальчицька. У зв'язку з активними бойовими діями, відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від

02 серпня 2022 року № 679-р триває процес обов'язкової евакуації цивільного населення з території Донецької області в інші регіони.

На теперішній час орієнтовна кількість населення Донецької області складає близько 523,0 тисяч осіб, але постійно відбувається евакуація і міграція населення.

У таких складних умовах вдалося зберегти життєздатність сфери фізичної культури і спорту в області. Зважаючи на ситуацію в області 22 заклади із 24 релоковані до інших областей України, крім двох фізкультурно-спортивних товариств «Спартак» та «Динамо» (ці організації юридично знаходились у місті Маріуполі, та їх голови не здійснили переїзд в безпечні регіони та залишились на окупованій території). Для здійснення діяльності евакуйовано 80% майна на суму більше 100 млн. грн.

Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки релокований і веде свою діяльність в місті Полтава. Для медичного контролю за станом здоров'я осіб, що займаються фізичною культурою і спортом працює комунальне некомерційне підприємство «Донецький регіональний центр спортивної медицини» (м. Київ, смт Любешів). Інші комунальні заклади знаходять можливості для звичайної і частково дистанційної роботи.

Збережено 68% штатних працівників сфери фізичної культури і спорту області. Формат роботи працівників різний – працюють в звичайному та дистанційному режимі, є переведені працівники на інші форми роботи (відпустка за власний рахунок, простій, призупинення трудового договору тощо).

Кількість осіб, що займаються фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, в умовах воєнного стану та окупації територій області, об'єктивно зменшилась і на теперішній час становить 51,6 тис. осіб, що складає 9,8% населення області (523 тис. осіб). Станом на 01.01.2022 року було залучено 316,8 тис. осіб, що складає 17,3% від

загальної кількості населення на території, що підконтрольна українській владі (1831,2 тис. осіб).

В існуючих умовах докладається максимум зусиль, аби фізкультурно-спортивними активностями було охоплено якомога більше мешканців регіону. Працює мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» – обласний і 20 у територіальних громадах (16 міських і 4 селищних). Попри складнощі продовжується реалізація соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України», ініційованого Президентом України у 2021 році.

Протягом 2023 року на локаціях проведено 550 спортивних заходів. Завдяки субвенції з державного бюджету, 392,4 тис. грн. спрямовано на оплату послуг 9 координаторів з проведення заходів соціального проєкту у 8 громадах Донеччини: Білозерській, Добропільській, Дружківській, Мирноградській, Новогродівській, Олександрівській, Покровській та Селидівській.

У 2024 році завдяки співпраці з Міністерством молоді та спорту України регіон отримав субвенцію із державного бюджету на суму 686 тис. грн., що направляється на оплату послуг координаторів проєкту. Кількість локацій і координаторів змінюється, адаптуючись до складних умов і можливостей проведення заходів.

«Бігові клуби» – це ініціатива, що була започаткована в рамках соціального проєкту Президента України «Активні парки – локації здорової України». Одним з таких заходів стало у вересні 2023 року відкриття бігового клубу «Донеччина». Наразі він об'єднує 250 активних учасників і щодня відбуваються бігові активності та його діяльність поширюється.

Згідно затверджених щорічних календарних планів у 2022 році проведено 104 обласних змагання, у 2023 році – 162, і станом на серпень 2024 року – 142 змагання.

Протягом 2022 року атлети регіону взяли участь у 188 змаганнях всеукраїнського рівня, виборовши 945 медалей, з яких 353 золоті, 339 срібних та 253 бронзові. У 2023 році – у 455 і за підсумками участі в них завойовано 2208 медалей (776 золотих, 708 срібних та 724 бронзових). Станом на 16.09.2024 року – у 367 заходах, де завойовані 1496 медалей (596 золотих, 452 срібних та 448 бронзових).

Спортсмени Донецької області у 2022 році взяли участь у 308 міжнародних змаганнях і здобули 550 медалей: 265 золотих, 175 срібних, 110 бронзових. У 2023 році – у 327 міжнародних змаганнях, де здобули 754 нагороди (320 золотих, 233 срібних, 201 бронзову). Станом на 16.09.2024 року – 220 міжнародних змагань, де завоювали 410 нагород (165 золотих, 134 срібних, 111 бронзових).

Серед спортивно-масових заходів Регіональної програми деякі зазначені окремо. Так, з 02 по 06 травня 2023 року на базі Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Небесної Сотні (м. Луцьк) відбулась щорічна Всеукраїнська спартакіада серед допризовної молоді. Донецька область посіла 9 загальнокомандне місце у конкуренції з представниками закладів з посиленою військово-фізичною підготовкою. У фінальних змаганнях, що пройшли у м. Львів з 07 по 11 травня 2024 року збірна команда Донецької області теж прийняла активну участь.

Щороку, населення регіону долучалося до проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення Донецької області.

З метою відзначення Дня пам'яті захисників України, які загинули в боротьбі за незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України, населення області долучалось до щорічного патріотичного забігу в пам'ять про загиблих воїнів «Шаную воїнів, біжу за героїв України».

З нагоди річниць незалежності України Управлінням фізичної культури та спорту облдержадміністрації та Донецьким обласним центром

фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у серпні 2023 і 2024 років проведено автопробіги «Дорога єдності» з Донецької області через міста Дніпро, Полтава, Київ, Львів до Ужгорода. Двічі організовано сходження на гору Говерлу з нагоди Дня захисників і захисниць України та Всеукраїнського дня ходьби.

У 2023 році на території Донецької області, так і на території інших областей України проведено 130 майстер-класів з видів спорту (у 2022 році їх не проводили). У першому півріччі 2024 року відбулось 57 таких заходів.

На початок 2022 року в Донецькій області здійснювали діяльність 46 дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наразі в області 39 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (у тому числі 14 обласних), навчаються 5779 учнів, навчально-тренувальний процес здійснюють 385 тренерів-викладачів. У зв'язку з погіршенням безпекової ситуації на території Донецької області 13 місцевих спортивних шкіл працюють дистанційно, 2 – у змішаному режимі, 10 – не активні (7 – у простої, 3 – припинили свою діяльність). 7 ДЮСШ опинилися на тимчасово окупованих територіях та територіях, де ведуться активні бойові дії.

Залишається проблема, сутність якої полягає у відсутності безпечного та сприятливого середовища для повноцінного функціонування ДЮСШ та роботи тренерів-викладачів.

Європейські країни надають посильну допомогу і підтримку нашому регіону. Так, спортсмени області з вітрильного спорту, кікбоксингу, волейболу, дзюдо, триатлону перебувають на навчально-тренувальних зборах у Швейцарії, Молдові, Польщі, Угорщині, Болгарії.

Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки» (далі – коледж) є єдиним закладом фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання в Донецькій області. Через російську агресію коледжу, який здійснював свою роботу в м. Бахмут, вдруге

довелося змінити місце перебування і в умовах воєнного стану його переміщено до м. Полтава. Згідно угоди про співпрацю з Полтавським національним педагогічним університетом імені В.Г. Короленка коледж знаходиться на базі його спортивних споруд та навчальних аудиторій. Освітній процес проводиться в очній формі. Забезпечені належні умови для організації навчального процесу, 4-разове харчування, медичний супровід тренувального процесу, спортивна форма тощо. Контингент учнів та студентів складає 310 осіб з якими працюють 28 викладачів і 35 тренерів-викладачів. Спортсмени коледжу з індивідуальних та командних видів спорту є постійними переможцями та призерами міжнародних, всеукраїнських та обласних змагань.

За підсумками 2022-2023 навчального року коледжем видано 52 свідоцтва про базову загальну середню освіту, 64 свідоцтва про повну загальну середню освіту, 22 дипломи молодшого бакалавра. У 2023-2024 н.р. – 48 свідоцтв про базову загальну середню освіту, 62 свідоцтва про повну загальну середню освіту, 32 дипломи фахового молодшого бакалавра. Коледж здійснив набір студентів I курсу на 2024-2025 н.р. у кількості 50 осіб за регіональним замовленням.

Реалізація проєктів розвитку інфраструктури коледжу в м. Бахмут стала абсолютно не можливою, адже місто майже повністю зруйноване.

Комунальне некомерційне підприємство «Донецький регіональний центр спортивної медицини» (далі – КНП ДРЦСМ) – заклад охорони здоров'я у сфері фізичної культури та спорту, підпорядкований управлінню фізичної культури та спорту облдержадміністрації. КНП ДРЦСМ розміщувався у м. Бахмут, але його інфраструктура повністю зруйнована. З початком воєнного стану цей заклад переміщено до смт. Любешів, Волинської обл. Наразі, здійснюється господарська діяльність в м. Київ, Шевченківський район, вул. Старокиївська, буд. 9. КНП ДРЦСМ оснащено сучасним медичним обладнанням, відповідно до галузевих стандартів, за

напрямами надання медичних послуг. Медичне обладнання використовується для моніторингу стану здоров'я осіб, які займаються фізичною і спортом, а також надання медичної допомоги широким верствам населення. Підприємство надає консультативно-діагностичну та лікувально-профілактичну спеціалізовану амбулаторну допомогу.

У 2022 році лікарями Центру спортивної медицини, проведено поглиблений медичний огляд 1245 спортсменів різного рівня майстерності, отримали допуск до змагань за заявками 2905 спортсменів; у 2023 році – проведено поглиблений медичний огляд 1272 спортсменів, допуск до змагань – 2525 спортсменів; у I півріччі 2024 року проведено 1790 фізіотерапевтичних процедур, отримали допуск до змагань по заявкам 1642 спортсмена. Загальна кількість лікарських відвідувань становить 4665 відвідувань.

Управлінням фізичної культури та спорту облдержадміністрації проведено роботу щодо формування складу Донецької обласної штатної спортивної команди резервного спорту з олімпійських видів спорту (20 штатних одиниць). Так, з 01 червня 2022 року 27 юних перспективних спортсменів працевлаштовані спортсменами-інструкторами; у 2023 році – 23 спортсмени, у поточному році – це 22 спортсмени (18 за основним місцем роботи і 4 за сумісництвом).

У 2022 році до складу збірних команд України з видів спорту від Донецької області входило 775 спортсменів, з яких 294 спортсмени з олімпійських видів спорту, 406 – з неолімпійських та 75 осіб з інвалідністю; у 2023 році – 558 спортсменів, з яких 250 спортсменів з олімпійських видів спорту, 236 – з неолімпійських та 72 осіб з інвалідністю; у 2024 році – 502 спортсмени, з яких 227 – з олімпійських видів спорту, 214 – з неолімпійських та 61 спортсмен з інвалідністю.

З 1 червня 2022 року щомісячні обласні стипендії отримували 79 спортсменів та 30 тренерів Донецької області. У 2023 році такі стипендії

отримували 75 спортсменів і 30 тренерів. За рахунок місцевих бюджетів стипендії виплачувалися у Кураховській, Бахмутській, Покровській, Мангушській, Селидівській та Слов'янській громадах; у 2024 році кількість обласних стипендій спортсменам – 77 (37 олімпійських, по 20 неолімпійських та серед осіб з інвалідністю). Кількість обласних стипендій тренерам – 29 (19 олімпійських, по 5 неолімпійських та серед осіб з інвалідністю). За рахунок місцевих бюджетів стипендії виплачуються у Покровській, Селидівській, Слов'янській, Бахмутській, Мангушській та Дружківській територіальних громадах.

Окремим напрямком є виплата одноразових грошових винагород спортсменам і тренерам, досягнення яких сприяють зміцненню міжнародного авторитету Донецької області та України. Так, протягом 2022 року грошові заохочення за зайняті 1-3 місця на офіційних закордонних змаганнях серед дорослих вікових категорій отримали 49 спортсменів і 29 тренерів; у 2023 році їх отримали 51 спортсмен та 30 тренерів. За рахунок місцевих бюджетів винагороди виплачено у Краматорській, Покровській, Мангушській та Слов'янській, Селидівській, Добропільській громадах. У 2024 році 33 спортсмени та 18 тренерів отримали заохочення на загальну суму 3546,61 тис. грн. (з них 2285,1 тис. грн. отримали 2 шахісти та 1 тренер за підсумками участі у Дефлімпійських іграх).

З метою удосконалення цих виплат у травні 2024 року відповідний Порядок було оновлено і виплати отримуватимуть за досягнення на міжнародних спортивних змаганнях військовослужбовці, ветерани війни, звільнені з військової служби, які зазнали травм, поранень під час, чи внаслідок виконання службових обов'язків у районі бойових дій (отримали 2 спортсмена з адаптивних видів спорту на суму 200,0 тис. грн.). Також внесені відповідні зміни до Порядку в частині виплати одноразових грошових винагород спортсменам та їх тренерам за участь в Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх іграх.

У 2024 році за рахунок місцевих бюджетів практика винагород є в Покровській, Селидівській, Слов'янській, Мангушській громадах.

В умовах воєнного стану, проєкт щодо здійснення адресних виплат та надання соціальної матеріальної допомоги спортсменам та тренерам на території Донецької області для придбання житла на умовах співфінансування з бюджетів територіальних громад Донецької області обласному бюджету у 2022-2024 роках не можливо було реалізовувати.

За підсумками участі у XXIV літніх Дефлімпійських іграх 2021 року, які пройшли у травні 2022 року нагородами відзначились спортсмени з легкої атлетики та дзюдо. Представниці м. Маріуполя: Римма Філімошкіна – чемпіонка (легка атлетика, метання молоту), Наталія Урсуленко (легка атлетика, штовхання ядра, метання диску), Марина Погорелова (дзюдо, особисті та командні змагання) – стали чемпіонками та срібними призерками змагань.

У 2022 році на XI Всесвітніх іграх у м. Бірмінгем (США) спортсменами області завойовані 2 золоті та 3 бронзові медалі, встановлено низку рекордів. Так, золоті медалі завоювали Бичков Олексій та Рисєв Володимир (пауерліфтинг), бронзові медалі – Дерев'янка Анастасія та Ковальов Данило (пауерліфтинг), Вересюк Олександр (сумо).

У 2022 та 2023 роках юні спортсмени-легкоатлети брали участь у Європейському юнацькому олімпійському фестивалі.

У 2023 році 5 спортсменів області з пауерліфтингу завоювали 10 медалей на Всесвітніх іграх сліпих (9 золотих та 1 срібна), було встановлено 5 рекордів світу.

На III Європейських іграх 2023 року, які проходили у Польщі, Донецька область була представлена 12 спортсменами з 9 видів спорту: бокс, легка атлетика, пляжний футбол, стрибки у воду, скелелазіння, стрільба кульова, сучасне п'ятиборство, триатлон, тхеквондо (ВТФ). Найкращий виступ – срібна медаль у складі жіночої збірної команди

України з пляжного футболу Марії Тихонової, також Вікторія Ткачук виграла забіг на 400 метрів з бар'єрами.

У жовтні 2023 року відбулися Всесвітні ігри з єдиноборств, які востаннє проводились майже 10 років тому. Вдало представили область на змаганнях сумоїсти – представники міста Бахмут Вересюк Олександр та Моренко Єлизавета, які завоювали 3 срібні медалі.

У 2024 році 2 спортсмени з шахів у складі національної збірної команди України представили область на XX зимових Дефлімпійських іграх, які проходили у березні у м. Ерзурум (Турецька Республіка). У підсумку змагань Бакланова Тетяна посіла 1 місце у командних змаганнях серед жінок та 2 місце спільно з Філіппських Олексієм у командних змаганнях мікст (рапід).

На XXXIII Олімпійських іграх у Франції Донецька область в складі збірної команди України була представлена в 4 видах спорту: легкій атлетиці (Вікторія Ткачук), велоспорті (Анатолій Будяк), боротьбі вільній (Олександр Хоцянівський) та футболі (Криськів Дмитро, Очеретько Олег).

До складу національної збірної команди України на участь в XVII літніх Паралімпійських Іграх входили 14 спортсменів Донеччини – представники п'яти видів спорту: 2 пара веслування академічне, по 1 – пара велосипедний спорт, пара легка атлетика та пара пауерліфтинг, 9 – пара плавання. Внесок паралімпійців Донецької області є у 20-ти нагородах української команди із загальних 82-х, а саме 5 золотих, 9 срібних і 6 бронзових. Також на рахунку паралімпійців регіону 1 рекорд світу, 2 рекорди Паралімпійських ігор і 3 рекорди Європи. Найбільш титулованим спортсменом паралімпійської збірної України в Парижі став Андрій Трусов, Заслужений майстер спорту України з парав плавання серед спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату, який представляє м. Слов'янськ – у його активі 5 нагород.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації на територію України та введенням в Україні правового режиму воєнного стану, проведенням активних бойових дій на території Донецької області реалізацію всіх проєктів розвитку спортивної інфраструктури було призупинено на невизначений термін (до припинення воєнного стану). Протягом дії Регіональної програми проєкти розвитку спортивної інфраструктури з об'єктивних причин не реалізовувалися, нажаль маємо тільки втрати.

Під час бойових дій значно постраждав обласний заклад – спортивний комплекс з велосипедного спорту в м. Лиман. Зруйновано адміністративну будівлю, пошкоджено гуртожиток спортивного комплексу і трасу ВМХ спортивного комплексу. На теперішній час виконане експертне обстеження з оцінкою технічного стану будівельних конструкцій будівель і споруд та проведено консервацію зазначеного об'єкту, але ситуація залишається небезпечною.

У зв'язку із бойовими діями в Донецькій області руйнувань і пошкоджень зазнали 73 спортивні об'єкти: 11 стадіонів (міста Авдіївка, Слов'янськ, Мирноград, Українськ, Маріуполь – 4 од., Часів Яр, Волноваха, селище Велика Новосілка); 19 спортивних комплексів (міста Бахмут, Маріуполь – 6 од., Дружківка – 2 од., Лиман – 2 од., Сіверськ, Соледар, Красногорівка, Курахове, Миколаївка, смт. Володимирівка, селище Нью-Йорк); 15 спортивних залів (міста Бахмут – 5 од., Костянтинівка – 4 од., Маріуполь – 3 од., Слов'янськ, Волноваха, селище Велика Новосілка); 9 приміщень дитячо-юнацьких спортивних шкіл (міста Костянтинівка, Вугледар, Лиман, Покровськ, Мар'їнка, Маріуполь – 2 од., Гірник, Селидове); 4 плавальних басейни (міста Маріуполь, Слов'янськ, Селидове, Бахмут); 2 льодові арени (міста Маріуполь та Дружківка); 3 стандартних футбольних поля 105х68 м (міста Маріуполь і Бахмут); 10 інших спортивних закладів (міста Маріуполь і Бахмут).

Загальні кошти на їх відновлення за попередніми підрахунками складають понад 3,9 млрд. грн. Однак, остаточну кількість зруйнованих об'єктів спортивної інфраструктури на тимчасово окупованих територіях області на даний час встановити не є можливим. Інформація про руйнування спортивних закладів внесена і оновлюється у Державному реєстрі майна, пошкодженого та знищеного внаслідок бойових дій, терористичних актів, диверсій, спричинених військовою агресією та Системі обліку руйнувань, статусу відновлення та фінансування пошкоджених об'єктів.

Ведеться моніторинг стану справ у сфері фізичної культури та спорту у територіальних громадах області. Щороку, згідно затвердженого плану, та кожного місяця проводяться відеоконференції у форматі онлайн нарад з представниками органів управління фізичною культурою і спортом територіальних громад, директорами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, місцевих центрів «Спорт для всіх», у тому числі за участі профільних заступників очільників громад. На порядку денному актуальні питання стану сфери під час воєнного стану (у тому числі обмін досвідом між територіальними громадами, громадськими організаціями з видів спорту).

Щороку проводилися по 4 розширених засідання колегії Управління фізичної культури і спорту облдержадміністрації в онлайн – режимі і семінарів-нарад. Формат онлайн нарад значно спрощує подолання відстаней учасниками і надає можливості для зручної комунікації.

Управління фізичної культури та спорту облдержадміністрації продовжує щомісячно моніторити підсумки виступів атлетів регіону на всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Визначаються кращі спортсмени місяця за трьома категоріями: з олімпійських, неолімпійських видів спорту, видів спорту серед осіб з інвалідністю. Голосування проводиться серед експертної групи і вболівальників у соціальній мережі Facebook.

З метою відзначення переможців та призерів міжнародних змагань висвітлювалися значні події на сторінках у засобах масової інформації. Поширюється аудиторія сторінок Управління фізичної культури та спорту облдержадміністрації у соціальних мережах. Так, у Facebook – 5,1 тис. читачів, Instagram – 1,4 тис. підписників.

Вперше у Донецькій області пройшла урочиста церемонія нагородження кращих за результатами спортивного року. Історичний захід «Спортивне сузір'я Донеччини - 2021» відбувся 16 лютого 2022 року в місті Слов'янську.

За підсумками 2022 року спортивна спільнота Донеччини продемонструвала певні результати і продовжує гідно представляти свій регіон на рівні країни та на міжнародній арені. Разом з цим, доводиться втрачати представників різних видів спорту, які загинули, боронячи рідну землю, під бомбардуваннями та обстрілами у своїх домівках, у своїх рідних містах. З метою вшанування пам'яті загиблих підготовлена фотовиставка «Янголи спорту». Для відзначення кращих спортивних досягнень вдруге відбулась церемонія «Спортивне сузір'я Донеччини 2022». Ці заходи проведені 17 лютого 2023 року в м. Київ. За підсумками 2023 року – церемонію «Спортивне сузір'я Донеччини 2023» проведено 27 лютого 2024 року в м. Київ.

У 2023 році виповнилося 20 років з моменту заснування Всеукраїнської мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Цю подію відзначили спортивним заходом.

8 вересня 2023 року до Дня фізичної культури і спорту України відбувся форум «Pro sport», у рамках якого розглянули низку нагальних питань спортивної сфери Донеччини. Такий захід став першим для регіону і його головними акцентами в обговоренні стали: актуальний стан фізичної культури і спорту в регіоні, система підготовки кадрового потенціалу в спортивній сфері, тенденції розвитку масового спорту, перспективи атлетів

Донеччини на Олімпійських іграх 2024 року, сучасні підходи в спортивній медицині. Адже відкритий діалог – це можливість віднайти спільні ефективні вирішення найскладніших питань.

З нагоди Дня тренера 19.07.2024 відбувся спортивний форум «Тренер Донеччини – шлях до перемоги». Під час форуму обговорили теми, які турбують тренерів та питання реформування сфери фізичної культури і спорту.

Для виконання заходів Регіональної програми за період її дії (станом на липень 2024 року) з усіх джерел обсяг фінансування становить 835,1 млн. грн., що складає 32,4% від запланованого. З урахуванням очікуваного фінансування за 2024 рік відсоток виконання може збільшитися до 38,1 від плану. У розрізі джерел очікується 83,2% – за рахунок коштів обласного бюджету, 27,3% – місцевих бюджетів громад, громад і 0,5% – інших джерел.

Таким чином маємо зауважити, що Регіональні програми з фізичної культури і спорту в регіонах України, зокрема в Донецькій області, створюють умови для всебічного розвитку людини, підвищують рівень здоров'я, сприяють розвитку спорту високих досягнень.

Література

1. Закон України «Про місцеві державні адміністрації». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/586-14#Text>
2. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Звіти з фізичної культури і спорту за 2022-2024 рр. URL : <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/zviti>
5. Регіональна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту в Донецькій області на 2022-2024 роки; затверджена розпорядженням голови Донецької облдержадміністрації, керівника обласної військово-

цивільної адміністрації від 30.12.2021 № 1347/5-21. URL : https://sportdonoda.gov.ua/_img/news/fce8ea29c84eaa59/files/Tekst_i_Pasport_Programy_na_2022-2024_roky.pdf.

6. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року; затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 року № 1089. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

1.6. Духовні цінності, вектори та рівні розвитку людини

Воєнна агресія в Україні пов'язана з новими процесами в освіті, політиці, економіці, духовному житті, які засвідчують зростання ролі особистості у суспільстві. Сучасна освіта орієнтована на забезпечення індивідуального підходу не лише до учнів, а й до педагогів, що обумовлено глобальними змінами у суспільстві та технологічним прогресом.

Розвиток людини за індивідуальною освітньою траєкторією відповідає вимогам суспільства, що вимагає від професіоналів гнучкості, саморозвитку та адаптації до змін. Професійна самореалізація людини залежить від можливості будувати особистий шлях розвитку на основі власних інтересів, потреб і потенціалу.

Актуальність проблеми розвитку людини (зокрема, педагога) за індивідуальною освітньою траєкторією підтверджена законодавчими документами України [3; 16], де вказані важливі характеристики індивідуальної освітньої траєкторії: «персональний шлях реалізації особистісного потенціалу», який ґрунтується на виборі «освітніх програм, суб'єктів освітньої діяльності, що їх реалізують, форм і строку здобуття освіти, освітніх компонентів»; «включає, зокрема, послідовність здобуття освітніх кваліфікацій, академічну мобільність, визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та інформальної освіти»; формується здобувачем «з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду» [3].

Отже, індивідуальна освітня траєкторія є особистісним підходом до професійного розвитку, який передбачає вибір людиною цілей, змісту, форм і методів навчання. У процесі реалізації такої траєкторії враховуються: індивідуальні особливості людини; професійні запити; рівень підготовки; потреби освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з теми розвитку людини (зокрема, педагога) через індивідуальну освітню траєкторію, проведений у дослідженнях вітчизняних філософів, педагогів, психологів (О. Авілова [36, с. 349-351]; Н. Білик [15]; Г. Ващенко [1]; С. Волощук [20, с. 6-19]; Л. Ворона [39, с. 472-484]; Т. Гура [36, с. 349-351]; І. Зязюн [4, с. 11-57]; І. Калініченко [15; 39, с. 472-484]; Г. Костюк [5]; Л. Лебедик [2; 6-12; 31-34; 36; 39]; Н. Лосєва [13, с. 49-53; 37, с. 211-231]; В. Моргун [14, с. 27-40]; Т. Мулеса [20, с. 6-19]; Л. Оліфіра [39, с. 472-484]; В. Радул [17, с. 15-20]; О. Раті [20, с. 6-19]; С. Сисоєва [36, с. 349-351]; Л. Сігаєва [18, с. 165-176]; І. Сметана [27, с. 37-47]; В. Солодовник [27, с. 37-47; 28, с. 19-25]; С. Станкевич [36, с. 349-351]; В. Сухомлинський [30]; О. Шаповалова [36, с. 349-351]; С. Шара [39, с. 472-484] та ін.) і наших розвідках [11; 13; 20-29; 34; 36-38], показує, що наукові роботи охоплюють кілька ключових напрямів: проєктування особистої траєкторії в системі неперервної освіти, що допомагає людині адаптуватися до нових освітніх вимог і вдосконалювати професійні компетентності [27, с. 37-47]; дослідження ролі людини (зокрема, педагога) як наставника й фасилітатора у процесі реалізації індивідуальної освітньої траєкторії учнів, що також вимагає розвитку і педагога через особисту траєкторію освіти і самоосвіти [20, с. 6-19]; вивчення підходів, які допомагають людині усвідомлювати та структурувати свої освітні цілі, обирати індивідуальні форми підвищення кваліфікації та застосовувати інноваційні методики в процесі освіти і самоосвіти [28, с. 19-25]; значення педагогічної спадщини (наприклад, ідей Г. Сковороди, Г. Ващенка, А. Макаренка) для формування індивідуальних освітніх траєкторій педагогів, що сприяє вдосконаленню їхніх лідерських якостей та саморозвитку через професійні курси та тренінги [29, с. 21-31].

Загалом, актуальні публікації підтримують думку, що індивідуальні освітні траєкторії мають бути інтегрованими у систему підготовки й розвитку людини, особливо у контексті Нової української школи. Це

дозволяє людині (зокрема, педагогу) не лише підвищувати свої професійні компетентності, але й ефективно сприяти успіху учнів на їхньому освітньому шляху [23, с. 145].

Маємо на меті розкрити можливості розвитку людини за індивідуальною освітньою траєкторією основними векторами його розвитку – «особистісні смисли», «професійний розвиток» і «культуротворчість».

Завданням дослідження є показати алгоритм реалізації індивідуальної освітньої траєкторії людини на основі досягнення кожного з чотирьох рівнів розвитку (майже не особистісного, групоцентричного, гуманістичного і духовного) і дати характеристику цих рівнів.

Виклад основного матеріалу дослідження розпочнемо з визначень основних термінів «індивідуальна освітня траєкторія», «вектор», «структура», «складники індивідуальної освітньої траєкторії людини (зокрема, педагога)».

Індивідуальну освітню траєкторію людини (зокрема, педагога) визначаємо як послідовність дій, спрямованих на самовдосконалення з урахуванням власних освітніх цілей, мотивів, інтересів, здібностей та можливостей, кінцевим результатом яких є самоаналіз та самооцінка [23, с. 145]. Під багатозначним терміном «вектор» розуміємо величину, яка характеризується числовим значенням і напрямком; під терміном «структура» – взаємозв'язок складників цілого [23, с. 145]. Складники індивідуальної освітньої траєкторії мають відповідати основним структурним компонентам особистості, вказувати на відповідні їм засоби і прийоми досягнення вищих рівнів розвитку через самопізнання, спонукання себе, програмування і проєктування індивідуальної освітньої траєкторії, самореалізацію [23, с. 146; 25, с. 130].

Формальною ознакою руху індивідуальною освітньою траєкторією є послідовність здобуття освітніх кваліфікацій, зокрема, педагогом –

кваліфікаційних категорій «спеціаліст», «спеціаліст другої категорії», «спеціаліст першої категорії», «спеціаліст вищої категорії».

Пропонований нами проєкт індивідуальної освітньої траєкторії людини є послідовним розгортанням універсальної форми розвитку будь-якого об'єкта, зокрема, особистості людини – спіралі в системі координат [23, с. 146]. Згідно цього проєкту розвиток людини як ідеального «тіла» йде шляхом розкручування спіралі за трьома векторами: «особистісні смисли – професійний розвиток – культуротворчість» [25, с. 116]. У проєкті індивідуальної освітньої траєкторії кожний рівень смислової вертикалі є завершеним циклом спіралі розвитку особистості людини (зокрема, педагога). Один рівень вектору відповідає подвійному оберту спіралі, кожний оберт складається із двох фаз: кризової і стабільної, у якій людина виконує свою культуротворчу функцію [23, с. 146].

Вектор (складник) розвитку людини **«Особистісні смисли»**, згідно традицій гуманістичної психології [23, с. 146; 25, с. 117], складають чотири ієрархічні рівні: 1) майже не особистісний, коли у людини відсутнє власне, особистісне ставлення до виконуваних дій; 2) групоцентричний, коли людина (зокрема, педагог) ідентифікує себе з групою, головним стає успіх групи, педагог цінний не сам собою, а своєю належністю до певної групи; 3) гуманістичний, коли людині властиві смислові устремління загальнолюдської спрямованості; за кожною людиною визнаються рівні права, свободи й обов'язки, прагнення до результату, який передбачає благо для всіх; 4) духовний, коли всі люди набувають для людини (зокрема, педагога) духовної цінності.

Особистісні смисли людини, крім ієрархії, характеризуються й інтенсивністю засвоєння кожного рівня. Хоч у кожної людини можуть бути декілька цих рівнів, а ситуаційно домінує якийсь один рівень, який є типовим для неї. Зміна цих рівнів супроводжується глибокою кризою, виходом з якої є розвиток – прогрес чи регрес.

Вектор розвитку людини **«Професійний розвиток»** вказує на процес формування комплексу професійно значимих якостей, які обумовлюють цілісну структуру й особливості професійної діяльності. Так, у Професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» виділені 5 основних трудових функцій, до кожної з яких належать декілька компетентностей (всього згруповано 12 компетентностей): 1) трудова функція «А. Навчання здобувачів освіти предметів (інтегрованих курсів)», до якої входять такі компетентності: мовно-комунікативна (А1), предметно-методична (А2), інформаційно-цифрова (А3); 2) трудова функція «Б. Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу»: психологічна (Б1), емоційно-етична (Б2) і компетентність педагогічного партнерства (Б3); 3) трудова функція «В. Участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища»: інклюзивна (В1) і здоров'язберезувальна компетентність (В2); 4) трудова функція «Г. Проведення освітнього процесу»: прогностична (Г1), організаційна (Г2), оцінювально-аналітична (Г3) компетентності; 5) трудова функція «Д. Безперервний професійний розвиток» становить одну компетентність – здатність до навчання впродовж життя (Д1) [16]. Фактично трудові функції розширюють розуміння сутності вектору «Професійний розвиток». Однак, окрім трудових функцій і компетентностей, об'єктом розвитку людини (зокрема, педагога), формою реалізації його творчого потенціалу в професійній діяльності є інтегральні характеристики особистості: емоційна та поведінкова гнучкість, Я-концепція, якості, необхідні для професії педагога [25, с. 117-118]. Кожна інтегральна характеристика є певним поєднанням особистісних якостей, необхідних для професійної діяльності.

Якості особистості людини (зокрема, педагога) є транзитивними, які переходять з одного рівня професійного розвитку на інший. Інтегральні характеристики його особистості розвиваються інтенсивніше за умови усвідомлення ним необхідності перетворення свого внутрішнього світу і

пошуку нових можливостей самоствердження у професійній діяльності [25, с. 118].

Вектор розвитку людини **«Культуротворчість»** є універсальною властивістю особистості, яка характеризує рівень інтелектуального і творчого потенціалу; рівень продуктивності, плідності, творення діяльності, життєтворчості. Результатом розвитку людини є все більша реалізованість життя, творення діяльності, конструктивний вплив на оточення, суспільство, світ в цілому; посилення здатності протистояти деструктивності, розрусі, розпаду й смерті.

Проект розвитку людини (зокрема, педагога) за індивідуальною освітньою траєкторією, який апробується спеціальною дослідною групою «Індивідуальна освітня траєкторія в сучасній школі» кафедри філософії і економіки освіти у Полтавській академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського, має чотири рівні: майже не особистісний рівень, групоцентричний, гуманістичний і духовний. Педагог, який перебуває на тому чи іншому рівні розвитку, володіє всіма вже привласненими рівнями. Але важливим є не засвоєння максимальної кількості рівнів, а домінування вищих із них. Чим вищим є рівень розвитку людини (зокрема, педагога), тим вищий ступінь її творчості й більший потенціал самореалізації. Не кожна людина досягає максимальних висот гуманістичного і духовного рівня [23, с. 147].

Цими уявленнями про індивідуальну освітню траєкторію людини будемо керуватися у подальшій характеристиці рівнів її розвитку.

Першим, «нульовим» рівнем розвитку людини є **майже не особистісний рівень**. До його характеристики підходять й інші класифікації типів особистостей, які знаходимо у психолого-педагогічній літературі: недопустимий, депресивний у В. Шрамля (Schraml W.) [35, с. 210-214], патерналістський («патерналізмом» також часто називають дії

або ставлення до людини, спрямовані проти її волі, у вигляді опіки, піклування з боку деякого «авторитету») у Х. Еблі [25, с. 119] та ін.

Вектор розвитку людини «Особистісні смисли» – для цього рівня характерна відсутність власного ставлення до виконуваних дій, цілісного «свого Я», ототожнення себе з іншими. Якщо безособистісний рівень є домінуючим, то людина (зокрема, педагог) прагне симбіотичної (емоційно-сміслової) єдності з іншими людьми (зокрема, педагог – зі своїми учнями чи, що трапляється рідше, з колегами-педагогами; він психологічно дуже залежний від учнів і колег, а, отже, існує можливість розвитку психічних відхилень, пусковим механізмом яких є симбіоз).

Щодо вектору розвитку людини «Професійний розвиток», якщо переважає рівень «майже не особистісний», то для нього є характерними: низька впевненість у собі; схильність до стереотипного, формального мислення; догматичний стиль професійної діяльності на примітивному рівні, заснованій на запитаннях, що вимагають однозначної відповіді, на засвоєнні фактів лише з метою їхнього запам'ятання; намагання уникати дискусій, варіативних виборів і альтернатив у процесі професійної діяльності; наявність негативних особистісних якостей, як несправедливість у взаєминах з учнями, необґрунтованість вимог до них, агресивність чи безхарактерність, непослідовність; відчуття особистої і професійної неадекватності; екстремальні установки і уявлення щодо себе породжують у людини (зокрема, педагога) й екстремальні форми поведінки – від агресивних і ворожих до пасивних, від неприйняття думок і ідей учнів і колег до звички піддаватися впливу.

На векторі розвитку людини «Культуротворчість», майже не особистісний рівень людини позначаємо як «до культурний», адже він пов'язаний з дуже незначною культуротворчістю й практично не має відношення до творчості. Якщо людина переважно є тільки тут, її дії

сприяють деградації оточення, вона фактично стає постачальником хаосу, перешкодою для творчої роботи.

Групоцентричний рівень є схожим на «большевицький» у Григорія Ващенка [1], соціальний у Д. Холланда, «громадянський» у В. Лемана, соціально-психологічний у Е. Фовінкель [25, с. 122] та ін.

Особистісно-професійний розвиток людини за вектором «Особистісні смисли» на групоцентричному рівні характеризують: ототожнення себе з групою, входження до єдності, зміцненої соціальними зв'язками і груповою мораллю; пріоритетність інтересів колективу над інтересами окремої людини, які можна віддати в жертву. За умови домінування цього рівня особисте життя людини не вважається цінним, важливим, що не сприяє розвитку його індивідуальності. Так, для учителя найвищою цінністю є доктрина держави, мораль колективу, ідеологія певної партії, а сам він є лише засобом для їхньої реалізації [23, с. 149-150].

Вектору розвитку людини (зокрема, педагога) «Професійний розвиток» учителю з групоцентричним рівнем розвитку властиві: спрямованість на роботу щодо згуртування класу, школи чи трудового колективу, де він працює; почуття належності до свого народу, малої і великої Батьківщини, активна громадянська позиція; успішна соціалізація; стійкі тенденції реагування, які є суб'єктивними передумовами професіоналізму; ентузіазм; відповідальність; педагог переважно пристосовує свої індивідуальні особливості і можливості до потреб професійного середовища й існує за рахунок досягнень минулого (експлуатації стереотипів, канонізації, універсалізації свого досвіду). Звідси можуть виникати передумови для зниження професійної активності й розвитку, неприйняття різних новацій, використання свого становища для тиску на учнів і колег.

Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» [16] показує, що державні й суспільні вимоги до результативності праці

учителя роблять пріоритетним саме групоцентричний рівень з його професійним стилем, орієнтацією перш за все на зміст діяльності, на відповідність її результатів державним стандартам [23, с. 150].

Вектор розвитку людини «Культуротворчість» на групоцентричному рівні характеризується творчістю вищою, ніж попередні. Ця вища творчість полягає у здатності засвоювати моральні цінності суспільства й культури, до яких належить, зберігати їх і передавати. Це рівень, «що належить культурі». Але з його допомогою неможливо минути ті стандарти, трафарети, норми, правила, закони, технології, методики, які вже існують, зробити щось нове, здійснити самостійний вибір. Для всього цього необхідна більш висока культуротворчість.

Гуманістичний рівень у педагогічних дослідженнях називається ще «інтелектуальним» у Д. Холланда [25, с. 123], «творчим», «дослідницьким» «винахідницьким» у А. Тауш, Р. Тауш (Tausch R., Tausch A.) [40, с. 374-398], «справжнім педагогом», який віддає дітям своє серце у В. Сухомлинського [30].

Вектор «Особистісні смисли» людини з домінуючим гуманістичним рівнем презентує смисли, що пов'язуються з прагненнями загальнолюдської спрямованості. На цьому рівні людина є індивідуальністю, для неї кожна людина є неповторною, має свій унікальний смисл життя, з якою слід вести діалог, а не «здійснювати професійний вплив». Навчитись цьому принципово неможливо, необхідно «визріти», дійти до цього. Тому проблема гуманізації неперервної освіти має вирішуватися не традиційними засобами, а наданням психолого-педагогічної допомоги для проєктування людиною індивідуальної освітньої траєкторії.

Вектор «Професійний розвиток» на гуманістичному рівні характеризується здатністю людини (зокрема, педагога) вийти за межі повсякденної практики, побачити свою працю в цілому і зробити її

предметом практичного перетворення. Це дає їй можливість стати господарем становища, повноправним автором, конструктором свого сучасного і майбутнього, дозволяє внутрішньо сприймати, осмислювати й оцінювати труднощі та протиріччя професійної діяльності, самотійно й конструктивно вирішувати їх у відповідності зі своїми ціннісними орієнтаціями, розглядати будь-які труднощі як стимул для подальшого розвитку [23, с. 150-151].

Усвідомлення людиною своїх потенційних можливостей, перспектив особистісного і професійного росту підштовхує його до постійного експериментування, що розглядається як пошук, творчість, можливість вибору. Вирішальним елементом розвитку людини за індивідуальною освітньою траєкторією є необхідність робити вибір: відчувати свободу, з одного боку, і відповідальність за все, що відбувається і відбудеться, – з іншого. Така людина добре знає вимоги своєї професії, працює творчо, з ентузіазмом; справедливий; впроваджує нові, авторські напрямки роботи; має унікальну комбінацію особистісних якостей та позитивну Я-концепцію. Серед якостей особистості гуманістичного рівня виділяються такі: відповідальне ставлення до роботи, систематичність, творча уява й ентузіазм (Д. Райанс); емоційна стабільність, особистісна зрілість і соціальна відповідальність (Н. Боуерс та Р. Соур); прагнення до максимальної гнучкості; душевне тепло, товариськість, здатність до емпатії – розуміння почуттів учнів, готовність відгукнутись на їх потреби; вміння надавати професійній діяльності особистісного забарвлення; установка на створення позитивних стимулів для сприйняття себе учнями і колегами; володіння стилем неформального, теплого спілкування з учнями; емоційна врівноваженість, упевненість у собі, життєрадісність (Р. Бернс); здатність вирішувати різні життєві проблеми, долати труднощі, відчуття своєї потрібності учням, упевненість, що вони його розуміють, а його вміння, цінності й судження мають певну вагу (Дж. Лембо) [25, с. 124].

Учителі гуманістичного рівня культивують теплі, емоційно забарвлені взаємини з ровесниками й викладачами, які щиро їм симпатизують. За будь-яких, навіть несприятливих, обставин вони володіють ситуацією, вміють зняти напруження, уникнути неприємних наслідків. Особливостями сприйняття оточуючих людей гуманістами є такі: внутрішній, психологічний аспект справи для них важливіший зовнішнього; намагаються зрозуміти точку зору інших, а потім діють на підставі цього розуміння; люди та їх реакції для них більш значимі, ніж речі й формальні ситуації; довіряють людям і вважають їх здатними адекватно вирішувати свої життєві проблеми; очікують від інших дружнього, а не ворожого ставлення; людина для них – особистість, що має власну гідність (А. Комбс); сприймають людей та їх поведінку через загальну установку на доброзичливість; люди оцінюються ними швидше як здатні, ніж нездатні; товариські, ніж ворожі; гідні поваги, ніж такі, що її не заслуговують; вважають, що на інших людей можна покластися (Б. Кларк) [25, с. 125].

Людина (зокрема, педагог) не буде авторитарним «інструктором», а самим собою, другом, товаришем для учнів, відкине ритуальну маску, взаємини з людьми матимуть забарвлення «глибоко особистісних зустрічей» (К. Роджерс).

Щодо розвитку людини за третім вектором – «Культуротворчість», то на гуманістичному рівні спостерігається вже настільки велика творчість, що людина здатна до високої реалізації свого людського потенціалу і творення життя – творіння нового «заради блага всіх». Знаходячи свої, нові смисли, вона створює свою культуру, яка вступає у діалог з іншими культурами. Цей рівень дозволяє створювати і зберігати свою неповторність, відповідно, рівень є «утворюючим культуру». Тільки починаючи з цього рівня, людина повністю виконує свою універсальну культуротворчу функцію. Істинна творчість полягає у нових авторських напрямках роботи, творенні професійної культури.

Духовний рівень має у психолого-педагогічній літературі такі аналогічні назви, як: «наставник» – у Г. Сковороди [19, с. 35], «духовно-філософський» – у В. Лемана, «майстер, який виховує послідовників» у Х. Еблі («Учитель з великої букви») [25, с. 125] та ін.

Хоча тут можлива «пастка», якщо цей рівень «християнський», як у Григорія Ващенко [1], «релігійний», як у Е. Шпрангера [25, с. 125] та ін. Про який розвиток людини може йти мова, якщо для неї матеріальний світ не має ніякої цінності, його «свобода» полягає в тому, щоб добровільно відмовитися від активного життя в соціумі, задоволення власних потреб, «мирських задоволень», він практикує «аскези» (управляти людиною зручно, коли в неї є страх і обмеження), прагне досягти «святості» і незрозумілого «ілюзійного» щастя, «духовної єдності з Богом», «трансцендентного екстазу», «божого благодаті», «високих вібрацій»?

Людина, яка не втрапила у релігійну «пастку», у тому числі й нової релігії «Нью-ейдж», за вектором розвитку «Особистісні смисли» на духовному рівні характеризується пошуком сенсу життя, освяченого вічним світлом «Вищого Я» (якщо допустити вічне існування душі, як писала Леся Українка у драмі «Лісова пісня»: «Ні! Я жива! Я буду вічно жити! Я в серці маю те, що не вмирає»). Сенсом життя людини стає самореалізація своєї вищої сутності, розвиток внутрішніх сил, «закриття» всіх потреб (за А. Маслоу) і перехід до реалізації найвищої з них – потреби в самоактуалізації. Для цього, згідно уявлень великого українського філософа Григорія Сковороди, слід пізнати себе, жити у радості, реалізуючись у «сродній» праці; як наставникові – бачити в Учнях (також з великої букви!) улюблених духовних братів, намагатися не нашкодити самореалізації його «Вищого Я», допомогти своєчасно усунути перешкоди в його унікальному шляху до самореалізації, задоволення потреби в самоактуалізації.

Щодо вектору «Професійний розвиток», на духовному рівні людина (зокрема, педагог) відданий професії як вищому смислу свого життя, йому властива надзвичайна особистісна захопленість своєю професією; утворюється єдність Учителя з іншими людьми (зокрема, з Учнями), яка базується на взаєминах любові: «початок всього і смак є любов. Як їжа, так і наука (освіта) не справжня від нелюба» (Г. Сковорода [19, с. 35]).

Вектор розвитку людини «Культуротворчість» на духовному рівні показує настільки велику особистісну культуротворчість, що тут ступінь протистояння хаосу, руйнуванню, смерті має іншу, вже надлюдську інтенсивність; можливість закладених потенцій близька до абсолютної. Стосовно культури цей рівень можна назвати «надкультурним» [25, с. 126].

До творчої діяльності відноситься і весь цілісний акт життя такого учителя, тому що його здійсненність близька до абсолютної. Учителі духовного рівня здатні цілісно сприймати буття: мудреці, праведники, філософи, пророки [23, с. 152].

Отже, розвиток людини за індивідуальною освітньою траєкторією є не лише вимогою часу, а й можливістю для кожного реалізувати свій потенціал, підвищити якість освітніх послуг і сприяти трансформації сучасної освіти; тому визначення змісту й структури розвитку людини за індивідуальною освітньою траєкторією є значимою практичною і науковою проблемою для підвищення кваліфікації у закладі неперервної освіти, вона диктує необхідність пошуку проєкту індивідуальної освітньої траєкторії й вироблення технології ефективного управління цим процесом.

Власне, методологічні питання і прикладні завдання розвитку людини за індивідуальною освітньою траєкторією мають скласти одну з центральних проблем сучасних психологічних і педагогічних наук, хоча відсутня єдність думок щодо того, якою є структура і критерії особистісно-професійного розвитку людини. Теоретична і термінологічна розмаїтість у дослідженнях цього процесу, різні уявлення про проєктування

індивідуальної освітньої траєкторії свідчать про те, що вони не суперечать, а доповнюють один одного.

Проведений аналіз структури розвитку людини за індивідуальною освітньою траєкторією свідчить про те, що рівень її сформованості багато в чому визначає можливість самореалізації особистості людини, а, отже, і його професійну придатність. Це дозволяє зробити висновок про те, що особистісно-професійний розвиток є важливим процесом, що визначає успішність діяльності людини.

Розвиток людини складають чотири рівні: майже не особистісний рівень, групоцентричний, гуманістичний і духовний. Чим вищий рівень розвитку людини, тим вищий ступінь її професійної творчості й більший потенціал самореалізації. В індивідуальній освітній траєкторії розвиток людини (зокрема, педагога) відбувається за трьома векторами: «особистісні смисли», «професійний розвиток», «культуротворчість».

Перспективним напрямком подальших науково-теоретичних і практичних розробок є виявлення й актуалізація резервів, які сприяють успішній професійній діяльності, професійному розвитку людини.

Література

1. Ващенко Г. Виховний ідеал : підручник для педагогів, виховників, молоді, батьків. 3-є вид. Т. 1. Полтава : Редакція газети «Полтавський вісник», 1994. 191 с.

2. Гуманізація педагогічного процесу у вищій школі: колективна монографія; керівник колективної монографії д. пед. н. Л.В. Лебедик. Полтава : ПУЕТ, 2020. 196 с.

3. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо розвитку індивідуальних освітніх траєкторій та вдосконалення освітнього процесу» від 23.04.2024.

URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20#Text>

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

5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості; під ред. Л.М. Проколієнко. К. : Рад. школа, 1989. 608 с.

6. Лебедик Л.В. Методологічне обґрунтування організації підготовки педагогічних працівників до проектування у закладах освіти територіальних громад. *Традиції та інновації у траєкторіях розвитку освітньо-педагогічного дискурсу* : колективна монографія; наук. ред. Р. Басенко; Полтав. ін-т екон. і права Університету «Україна». Полтава : Університет «Україна», 2022. С. 241–272.

7. Лебедик Л.В. Підготовка викладачів вищої школи до проектування дидактичних систем в умовах магістратури : *монографія*. Полтава : ПУЕТ, 2018. 425 с.

8. Лебедик Л.В. Підготовка майбутніх викладачів вищої школи до проектування дидактичних систем: *монографія*. Полтава : ПУЕТ, 2020. 623 с.

9. Лебедик Л.В. Проблеми впровадження новітніх технологій навчання. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Тематичний вип. «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Дод. 1 до вип. 27. Т. IV (37). К. : Гнозис, 2012. С. 238–243.

10. Лебедик Л.В., Стрельніков В.Ю. Принципи післядипломної освіти у підготовці вчителів до управління професійним самовизначенням учнів. *Фізико-математична освіта*. 2020. Вип. 4(26). Ч. 2. С. 6–12.

11. Лебедик Л.В., Стрельніков В.Ю., Стрельніков М.В. Сучасні технології навчання і методики викладання дисциплін: *Навчально-методичний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації*

педагогічних працівників закладів середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2020. 303 с.

12. Лебедик Л.В. Роль майбутнього викладача вищої школи у формуванні своєї індивідуальності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* : збірник наукових праць; за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. К. : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 182–187.

13. Лосєва Наталія, Стрельников Віктор. Розвиток готовності педагогічних працівників до самовдосконалення на основі короткотермінових курсів-тренінгів. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 1(190). С. 49–53. URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/194128>

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

15. Науково-методичний підхід до вдосконалення педагогічної майстерності педагогічних працівників у системі підвищення кваліфікації: *електр. навч.-метод. посіб.*; упор. : І.О. Калініченко, Н.І. Білик. Полтава : ПОППО, 2021. 184 с.

16. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». *Наказ Міністерства освіти і науки України* від 29.08.2024 р. № 1225.

URL : https://osvita.ua/doc/files/news/929/92993/646-ilovepdf_merged_1.pdf

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

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

19. Сковорода Г.С. Повне зібрання творів. У 2-х томах. Т. 1. К. : Наукова думка, 1973. 511 с.

20. Стрельніков В.Ю., Волощук С.М., Раті О.Л., Мулеса Т.Ф. Розвиток резилієнтності викладача закладу фахової передвищої освіти для забезпечення його індивідуальної освітньої траєкторії в умовах війни. *Постметодика*. 2024. № 1. С. 6–19.

URL : <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/1808>

21. Стрельніков В.Ю. Концептуальні основи навчання, що стимулює особистісний розвиток здобувачів освіти територіальних громад. *Традиції та інновації у траєкторіях розвитку освітньо-педагогічного дискурсу* : колективна монографія; наук. ред. Р. Басенко; Полтав. ін-т екон. і права Університету «Україна». Полтава : Університет «Україна», 2022. 274. С. 214–241.

22. Стрельніков В.Ю. Обдарований учитель для обдарованого учня: складники та рівні особистісно-професійного розвитку вчителя. *Обдаровані діти – скарб нації!* : матеріали V Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Київ, 23-29 серп. 2024 р.). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. С. 1401–1412. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25205>

23. Стрельніков В.Ю. Основні вектори розвитку вчителя за індивідуальною освітньою траєкторією. *Філософія освіти в умовах сучасних викликів: цінності, стратегії, інноваційні практики* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвяченої Всесвітньому дню філософії (Полтава, 20 лист. 2024 р.); упоряд. Т.О. Бондар, В.Ю. Стрельніков, Н.П. Шаповалова. Полтава : ПАНО, 2024. С. 144–154.

24. Стрельніков В.Ю. Основні складники розвитку вчителя у світлі Української Хартії вільної людини. *Українська Хартія вільної людини: від смислових конструктів до формування системи цінностей» (УХВЛ в системі цінностей українського суспільства в умовах війни. Освітнянський контекст)* : зб. наук. статей, тез доповідей та інших матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (25 жовт. 2024 р.); редколегія: О.М. Петровський, В.С. Мисик, І.М. Вітенко, О.І. Когут, Ю.Ч. Шайнюк, Т.В. Магера,

Ф.І. Полянський, Н.Б. Стрийвус, Г.І. Герасимчук, М.І. Чорна. Тернопіль: ФОП Осадца Ю.В., 2024. С. 260–264.

25. Стрельніков В.Ю. Педагогічні основи забезпечення особистісного і професійного розвитку студентів засобами інноваційних технологій навчання : *монографія*. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2002. Кн. 1. 295 с. Кн. 2. 230 с.

26. Стрельніков В.Ю. Професійна компетентність як складник особистісно-професійного розвитку вчителя. *Формування і розвиток професійної культури фахівців у галузі освіти: виклики, наукові підходи, досвід* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (21 лист. 2024 р., м. Харків); за заг. ред. Г.Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ХГПА, 2024. С. 507–513.

27. Стрельніков Віктор, Сметана Ірина, Солодовник Валерій. Курси підвищення кваліфікації як ресурс для проєктування та реалізації індивідуальної освітньої траєкторії педагога в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 6 (213). С. 37–47.

URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/290133/284852>

28. Стрельніков В.Ю., Солодовник В.М. Методологічні засади неперервної освіти, яка стимулює індивідуальну освітню траєкторію педагога в умовах війни. *Постметодика*. 2023. № 2–3. С. 19–25.
https://drive.google.com/file/d/1PEK1dAiyqjnRULANM0QPtFOoRa_7C-QZ/view

29. Стрельніков В.Ю. Філософія проєктування і реалізації індивідуальної освітньої траєкторії педагога в умовах війни. *Постметодика*. 2024. № 2. С. 21–31.

URL : <https://pano.pl.ua/wp-content/uploads/2024/12/PM-2-143-2024.pdf>:

30. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям. К. : Рад. школа, 1988. 310 с.

31. Lebedyk L.V. Structural components and functions of projecting activity of future high school teachers. Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in New Ukrainian School: *monograph*; edit. I.F. Prokopenko, I.M. Trubavina. Prague, OKTAN PRINT s.r.o., 2020. P. 155–162.

32. Lebedyk L. Planning technologies for the preparation of high school teachers based in the experience of European countries: Study of problems in modern science: new technologies in engineering, advanced management, efficiency of social institutions. *Monograph*: edited by Shalapko Yuriy, Wyszowska Zofia, Musial Janusz, Paraska Olga. Bydgoszcz, Poland: University of Technology and Life Sciences, 2015. P. 749–760.

33. Lebedyk L. Professional competence of masters of pedagogics higher school. *Theory and Practice of Contemporary Management* : Materials of I International Scientific-Practical Conference (Batumi, 17-18 October, 2014), p.h. Tbilisi, Universal, 2014. P. 292–296.

34. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. *Educational space: post-non-classical perspectives*; Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna : Varna university of management, 2023. P. 128–157.

35. Schraml W. Einfuhrung in die Tiefenpsychologie fur Padagogen und Padagogen und Sozialpadagogen. Stuttgart : Klett, 1970. P. 210–214.

36. Strelnikov V.Yu., Lebedyk L.V., Hura T.V., Sysoieva S.I., Stankevych S.V., Shapovalova E.V., Avilova O.Ye. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11 (2). P. 349–351.

37. Strelnikov Viktor, Losyeva Nataliya. Zasady opracowania podstawowego modelu dyscypliny naukowej w systemie dydaktycznym szkolnictwa wyzszego na Ukrainie. *Paideia*. Warszawa : Collegium Verum, 2020. № 2. P. 211–231.

38. Strelnikov V.Yu. Concept of designing advanced postgraduate pedagogical education, development and self-development of teacher pedagogical skills in the new Ukrainian school. Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in New Ukrainian School: *monograph*; edit. I.F. Prokopenko, I.M. Trubavina. Prague, OKTAN PRINT s.r.o. 2020. P. 35–43.

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

40. Tausch R., Tausch A. Erziehungspsychologie. Gottingen : Hogrefe, 1977. P. 374–398.

Розділ 2

Національно-патріотичне виховання молоді в умовах сучасних викликів

2.1. Виховання громадянина й патріота: наскрізний досвід освіти

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це комплексна, системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування, закладів освіти, сім'ї, громадських об'єднань та благодійних організацій, релігійних організацій та інших інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Аналіз документів доводить цілеспрямовану увагу держави до проблем національно-патріотичного виховання дітей та молоді, починаючи з 2015 року, а також планомірну й систематичну роботу щодо реалізації законодавчих документів: законів, постанов Верховної Ради України, Указів Президента України, розпоряджень Кабінету Міністрів України, листів МОН, а також методичних рекомендації з патріотичного виховання.

У новій редакції Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України та Заходи щодо її реалізації до 2025 року зазначено, що найбільш актуальними виступають громадянсько-патріотичне, духовно-моральне, військово-патріотичне виховання як основні складові національно-патріотичного виховання, як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і прийдешніх поколінь, які розглядатимуть розвиток держави як запоруку власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту,

демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін та до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України [6].

У воєнний період України ще більш актуальним постають питання національно-патріотичного виховання, зокрема військово-патріотичного. Виховання громадянина через громадянську освіту є складовою державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності.

У важливому державному документі «Стратегія утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року» наголошується, що збройна агресія держави-окупанта проти України актуалізує питання підготовки фахових кадрів у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності. Формування світогляду людини здійснюється в період дошкільного та шкільного віку людини; особливої уваги потребують освітні програми дошкільної, повної загальної середньої та позашкільної освіти, зокрема включення до них питань української національної та громадянської ідентичності [14].

Робота з військово-патріотичного виховання повинна проводитися комплексно, спільними зусиллями органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, сил безпеки і оборони України із залученням ветеранів війни, а також закладів освіти, сім'ї, інститутів громадянського суспільства.

Системна організація військово-патріотичного виховання повинна враховувати початкову військову підготовку, формування психологічної та фізичної, морально-духовної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту України [14].

У своїх працях науковці-педагоги висвітлюють багатовекторність національно-патріотичного, громадянського виховання, а саме: роздуми

про патріотизм як психологічну категорію (О. Артюшенко); патріотизм як цінність (І. Бех); національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів (Н. Бондаренко, С. Косянчук); формування нової парадигми патріотичного виховання молоді як складової національної безпеки (О. Гаращук); військово-патріотичного виховання як складової частини політики обороноздатності країни (С. Лазоренко); патріотичне виховання учнівської молоді через призму військово-спортивних патріотичних ігор (І. Найда); реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств (Л. Онищук); патріотичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану» (Н. Хамська, К. Полянська, Ю. Ковальчук); патріотичний зміст виховання студентів (Т. Кучай, А. Чичук, О. Біда) та ін.

Так, О. Артюшенко у своїй праці «Патріотизм – це феномен чи самосвідомість нації?» доводить, що патріотизм є все ж таки самосвідомістю нації, яка здатна мислити, підніматися з колін, захищати свої кордони, готова до самопожертви в ім'я своєї країни [1].

І. Бех наголошує, що про особистість – володаря патріотизму як вищої цінності можна говорити лише тоді, коли ця цінність у духовній структурі особистості є провідною, займає вищі щаблі; сьогодні становлення особистості пов'язують прямують назустріч конфліктним ситуаціям і завдяки цьому здобуває свою індивідуальність [2].

О. Гаращук, досліджуючи формування нової парадигми патріотичного виховання молоді як складової національної безпеки, зазначає, що в умовах постіндустріального, інформаційного суспільства майбутнє країни визначається не сировинними ресурсами і не лише інтелектуальним потенціалом, рівнем розвитку науки, високих технологій, але й патріотизмом громадян країни [5].

О. Лісовець зазначає, що почуття патріотизму багатогранне за своїм змістом: це і любов до рідних місць, і гордість за свій народ, і відчуття

нерозривності з навколишнім, і бажання зберегти, примножити багатство своєї країни. Бути патріотом – значить відчувати себе невід'ємною частиною Вітчизни [9].

І. Найда вважає, що пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення громадян до українського народу, Батьківщини, держави, нації; необхідно здійснювати систематичне виховання у молоді громадянської позиції; вивчати та популяризувати історії українського козацтва; пропагандувати історико-культурної спадщини українського народу тощо [11].

У своїх розвідках щодо військово-патріотичного виховання як складової частини політики обороноздатності країни С. Лазоренко зазначає, що таке виховання слугує ключовим складником навчально-виховного процесу підростаючої молоді та формує особистісні риси духовно-культурного громадянина України. Ключовою домінантою військово-патріотичного виховання та національно-патріотичного виховання сучасної молоді особи є створення повноцінного соціально-політичного громадянина, котрий добре ставиться до навколишньої дійсності з власною активною моральною та життєвою позицією [8].

Л. Онищук наголошує, що для молоді патріотизм є важливим сенсом життя, він породжує впевненість у собі, волю в перемогу, віру в свою націю, свій народ, він формує соціально-важливі риси особистості. Розвиток єдиноборств у вищій школі є дієвою складовою секційної роботи, змістовного проведення дозвілля молоді, здоров'язбереження та впровадження практик особистісного розвитку. Спортивні традиції українського народу є міцним фундаментом для розвитку національних видів єдиноборств як дієвого засобу національно-патріотичного виховання [11].

У статті «Патріотичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану» (Н. Хамська, К. Полянська, Ю. Ковальчук)

охарактеризовано особливості прояву патріотизму молоді на тлі війни, яку розв'язала російська федерація проти України: потреба й готовність до діяльності патріотичного змісту, відповідальність за долю Батьківщини, потреба в захисті своєї ідентичності та державних інтересів, громадянська активність, підвищення інтересу до історії, культурних, релігійних традицій українського народу. Автори розкривають напрями патріотичного виховання в сучасних надскладних умовах, в яких перебуває українське суспільство [15].

Сьогодні кожен українець має розуміти, що він частина великого історичного спадку, його внесок у майбутнє країни важливий. Патріотизм підтримує громадянську активність. Він надає нам мотивацію брати участь у громадських ініціативах, волонтерських програмах та інших діях, спрямованих на поліпшення життя в Україні.

Під національно-патріотичним вихованням студентів розуміють систематичну та цілеспрямовану діяльність суб'єктів виховання – закладів вищої освіти, державних установ та громадських організацій з формування в студентів високої патріотичної свідомості, почуття відданості своїй Батьківщині, готовності до виконання як громадянського, так і конституційних обов'язків щодо захисту інтересів України (табл. 1) [7].

Суголосна з нашим дослідженням думка, що національно-патріотичне виховання покликане сформуванню в студентів такі якості як національна самоідентифікація, усвідомлення своєї належності до Нації Героїв – модерного українства, недекларативний патріотизм, дієва любов до України, готовність до подвигу й самопожертви в ім'я Батьківщини, до виконання свого патріотичного обов'язку, мужність, стійкість, відвага.

Таблиця 1. Три види патріотизму

Вид	Характеристика
етнічний	ґрунтується на почутті власної причетності до свого народу, на любові до рідної мови, культури, до власної історії
територіальний	базується на любові до того місця на землі, де людина народилася
державний	споріднений з остаточною метою нації: побудовою власної держави, державним самовизначенням, державницьким світоглядом та державницьким почуттям

Примітка: укладено за джерелом [7].

Сьогодні мова дійсно йде про дієвий патріотизм і відчуття людини громадянином держави, яка виборює свободу й незалежність на полі бою, в тилу, в інформаційній війні. Яскравими прикладами поданого вище теоретичного викладу розуміння національного-патріотичного виховання є ігри Нескорених і бойовий хортинг.

Ігри Нескорених – це найбільший в світі міжнародний захід для ветеранів та військовослужбовців, які отримали поранення, травми або захворювання, виконуючи свої службові обов’язки. Кожні Ігри об’єднують сотні бійців та їхні родини, стають майданчиком для взаємної підтримки та обміну досвідом, прикладом незламності духу захисників для сотні тисяч глядачів з усього світу.

Україна завоювала 16 медалей у зимових видах спорту на Іграх нескорених-2025: шість золотих, п’ять срібних та п’ять бронзових. Зокрема, по п’ять – у біатлоні та лижних перегонах, три – у гірськолижному спорті, дві – у сноубордингу та одну у скелетоні.



Участь у Іграх в 2025 році стала для України ювілейною – українська збірна вп'яте продемонструвала нескореність наших воїнів.

Ігри Нескорених у Ванкувері-Вістлері 2025 стали першими в історії зимовими гібридними Іграми. Учасники брали участь у плаванні, веслуванні на тренажерах, волейболі сидячи, баскетболі на кріслах колісних та регбі на кріслах колісних, включаючи нові зимові види спорту: гірські лижі, сноуборд, біатлон, бігові лижі, скелетон і керлінг на кріслах колісних.



Світ захоплюється нашими спортсменами-ветеранами війни, скаліченими від поранень, але сильних духом, характером. Нескорені, бо подолали свої страхи, поставили за мету боронити свою Україну у такий спосіб. Завдяки таким нескореним героям світ знає про Україну, підтримує



її у воєнний період. Переглядаючи фото зі змагань, розумієш, що з такими людьми, які залишилися воїнами, адже перемігши свій біль, злість, розчарування, страх бути непотрібним, вони здобувають перемогу для країни, її чільного місця на світовій арені.

Цікавим є факт з часів Великої вітчизняної війни. Німці, країна яких напала на тоді нашу спільну державу, шукали й купували роман І. Багряного «Тигролови», в якому головний герой показав свою силу волі, нескореність життєвим обставинам, залишився патріотом України. Німці купували цю книгу на день народження своїм синам у день 18-ліття. Це підтверджує факт, що за всіх часів цінувалися й цінуються сила, воля, свобода, вірність державним ідеалам. На людях з такими якостями тримається державний устрій, бо вони готові до виконання свого обов'язку, мають глибоке переконання у своїй приналежності до країни, адже російсько-українська війна стократ помножила виклики, що стояли перед нашою країною. Вона різко змінила парадигму й орбіту національно-патріотичного виховання – від словесно-споглядально-абстрактного до активного, дієвого, співпричетного [3].

Бойовий хортинг в Україні обґрунтовує чинники виховання особистості спортсменів бойового хортингу на засадах військових, культурних, оздоровчих національних звичаїв українських воїнів. Безперечно, що своїм коріння бойовий хортинг сягає часів козацької витяги, виховних засад і козацьких бойових традицій [13].

Досліджуючи мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу, О. Отравенко та ін. вважають, що хортинг сприяє розвитку відчуття приналежності до нації, підкреслюючи унікальність і самобутність української культури; гордість за національні досягнення: участь у змаганнях та перемоги на міжнародних аренах формують почуття гордості за свою країну [12].



Що дають заняття бойовим хортингом? На думку фахівців і практиків це: патріотизм і любов до Батьківщини; формування національної ідентичності та самосвідомості; розвиток громадянської свідомості; відповідальність за суспільство; особистісний розвиток і самовдосконалення; формування лідерських якостей; соціальна інтеграція та згуртованість; соціальна підтримка та взаємодопомога; фізичне здоров'я та безпека; навички самозахисту. Це наводить на думку, що не за горами не словах, а на високому рівні буде йти мова про українську армію як найефективнішу найпрофесійнішу армію світу.

Бойовий хортинг – це стан душі людини, яка через власні переконання, любов до країни та свого народу хоче бути лицарем честі й гідності, готовим воювати й перемогати. Бойовий дух формується змалечку, тому так часто батьки, бажаючи, щоб їхній син виріс справжнім чоловіком, патріотом, віддають дітей мало не з першого класу у такі школи. Національна федерація бойового хортингу в Україні організовує змагання.

Доброю традицією (до об'єднання з університетом) Національної металургійної академії України (Дніпро) були виступи викладачів і студентів, які займалися бойовим хортингом, у перший день занять, на так званій лінійці до Дня знань. Це дійсно було видовище: двобій побратимів, силові прийоми, танці зі списами, посвята в козака. Щороку з досвідченими викладачами-козаками виступала молодь. Знаю, що багато хто з викладачів показують своє мистецтво на передовій. Український державний університет науки і технологій, до складу якого увійшла й металургійна академія як Дніпровський металургійний інститут проводить зустрічі з

захисниками – воїнами ЗСУ та ветеранами війни, комплексну роботу з військово-патріотичного виховання студентської молоді. Рада з соціально-гуманітарної політики й виховної роботи разом з відділом виховної роботи зі студентами організували історико-патріотичний цикл лекцій «Незламність української нації»; участь студентства у мовних конкурсах та конкурсах на суспільно-політичну тематику / конференціях / круглих столах: волонтерські та благодійні проєкти (організуються разом зі студентською радою): волонтерська допомога ЗСУ / волонтерська допомога переселенцям / дні добрих справ / благодійні ярмарки / кінопокази / фотосети; регулярно проводяться/розробляються просвітницькі, науково-практичні, виховні та культурно-мистецькі проєкти: «Школа Лідерства», «Всеукраїнський День відповідальності», «Концерт-студія «Єднаймося!»», «Простір слова», «Інтелектуальний хакатон», «Клуб українського кіно», просвітницькі заходи на гендерну та екологічну тематику тощо.

Національний університет імені Олеся Гончара сильний волонтерською діяльністю своїх співробітників і здобувачів вищої освіти.

У Всеукраїнському навчальному центрі бойового хортингу патріотизм виведений на рівень головної національної цінності, є вищою формою проявлення духовності, є моральним фундаментом особистого самовиховання, суспільної і державної будівлі, опорою життєспроможності національної виховної ідеї хортингу, однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів в нашій державі [4].

На тлі воєнних подій держава потребує ефективної системи військово-патріотичного виховання, і Всеукраїнський центр бойового хортингу буде флагманом у вирішенні цієї проблеми – від ідеологічних засад сучасного військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу сильного українця до практичних і методичних рекомендацій. Оволодівши основними навичками збереження особистої та колективної

безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки випускники центру, студенти готові для служби в підрозділах силових структур України, в ЗСУ [4].

Відомо, що блоки, програми з хортингу введено в уроки фізичного виховання ще з 2011 року. Хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство, з універсальним набором ударів та прийомів, максимально наближене до змішаних єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts). «Двобій» суттєво відрізняє хортинг від інших бойових мистецтв. Крім контактних розділів «Двобій» і «Сутичка» в хортингу також є розділ «Форма» та «Показовий виступ». Хортингом охоплені всі регіони України він має свої представництва в усіх областях України [10].

Проаналізувавши виховання громадянина й патріота через наскрізний досвід освіти, розуміємо, що:

- національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це комплексна, системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування, закладів освіти, сім'ї, громадських об'єднань. Це повсякденна праця вихователів, учителів, викладачів, тренерів;

- патріотизм народжується на національному ґрунті, в українській школі/ закладах вищої освіти без примусу й у свідомості людини;

- воєнний період України пришвидшив становлення національної ідентичності українців, український патріотизм з декларативного у мирний час став дієвим під час воєнних дій;

- яскравим прикладом для молодих патріотів є воїни-інваліди, які мають фізичні ваги через поранення, але на весь світ показують неймовірні здобутки у спорті, разом із демонструючи силу волі, характеру, силу духу українського народу, який неможливо перемогти;

– у воєнний період України всі заклади, й вищої освіти зокрема, проводять системну виховну роботу зі студентами;

– у світі бойових мистецтв склалася чітка прив'язка до країн походження: Японія – карате, Китай – кунг-фу, Корея – тхеквондо. Україна пропонує світу молоде українське бойове мистецтво хортинг, за допомогою якого готують спортсмена до будь-яких, навіть найжорстокіших викликів життя. Сьогодні цим викликом є війна.

Література

1. Артюшенко О.М. Патріотизм – це феномен чи самосвідомість нації? Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія : зб. наук. пр. Чернігів. держ. технол. ун-ту. Чернігів, 2018. № 1(11). С. 13–18.
http://journals.stu.cn.ua/problemey_sotsialnoyi_roboty/article/view/133513

2. Бех І.Д. Патріотизм як цінність. 7 наукових позицій у національно-патріотичному вихованні. Управління освітою. 2018. № 6 (402). С. 7–12. <https://lib.iitta.gov.ua/713824/>

3. Бондаренко Н.В., Косянчук С.В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації [для вчителів, методистів, авторів програм і підручників, науковців, викладачів, студентів закладів професійної й вищої освіти, управлінців, політиків]. Київ: Фенікс. 2022. 64 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732103/1/BNV%20KSV%202022rek.pdf>

4. Всеукраїнський навчальний центр бойового хортингу.
<https://horting.org.ua/node/40243>

5. Гаращук О.В., Куценко В.І. Формування нової парадигми патріотичного виховання молоді – складової національної безпеки (соціально-економічні аспекти). Наук. вісник Полтавського нац. техн. ун-ту ім. Юрія Кондратюка «Економіка і регіон». 2016. № 4. С. 27–34.
[https://doi.org/10.26906/EiR.2016.4\(59\).1109](https://doi.org/10.26906/EiR.2016.4(59).1109)

6. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України та Заходи щодо її реалізації до 2025 року (нова редакція) <https://nus.org.ua/news/mon-zatverdyllo-novu-kontseptsuyu-patriotychnogo-vyhovannya/>

<https://drive.google.com/file/d/1B-dJsxlljilNxfuy3jjq5n4ZVPeo4gZ8/view>

7. Кучай Т.П., Чичук А.П., Біда О.А. Патріотичний зміст виховання студентів. Вісник науки та освіти. 2(20). 2024. С. 887-899 [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2\(20\)-887-899](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2(20)-887-899)

8. Лазоренко С.С. Військово-патріотичне виховання як складова частина політики обороноздатності країни. Олімпійський та паралімпійський спорт. Випуск 1, 2023. С. 21-25.

<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/40DOI>

<https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2023.1.5>

9. Лісовець О.В. Національно-патріотичне виховання з основами народознавства: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 012 Дошкільна освіта. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 111 с. <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/2781>

10. Муратова Т. Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво <https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/20/230409/>

11. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. *Монографія*; за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731 с.

12. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Єрмоменко Е.А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні Науки. 2024. № 3(363). С. 117–126. DOI : [https://10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-117-126](https://10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126) <https://www.researchgate.net/publication/385299524>

13. Самоха Д.М., Єрмоєнко О.М., Гречаний Е.А. Козацько-лицарське походження та історія становлення системи бойового хортингу. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжн. наук.-практ. конф. (04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь). Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2021. Ч. 2. С. 660–681.
https://combat-horting.org.ua/sites/default/files/samokha_d_2.pdf

14. Стратегія утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1322-2023-%D0%BF#Text>

15. Хамська Н., Полянська К., Ковальчук Ю. Патріотичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. Вип. 75. 2023. С. 56-62.
<https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/582>
<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-56-62>

2.2. Вплив навчальних предметів «Фізична культура», «Захист України» та обов'язкова військова підготовка в закладах вищої освіти на формування національно-патріотичного виховання молоді

Національно-патріотичне виховання є стратегічно важливим напрямом державної політики України, особливо в нинішніх умовах. Третій рік героїчного спротиву українського народу вимагає комплексного підходу до формування свідомої, відповідальної та згуртованої нації. У цьому процесі вирішальну роль відіграє державна політика України та діяльність органів державної влади, які мають забезпечити ефективну реалізацію програм патріотичного виховання на всіх рівнях суспільства.

Проблема патріотичного виховання завжди займала одне з провідних місць у наукових розвідках вітчизняних науковців. У сучасній літературі патріотичне виховання трактується як виховання, що формує усвідомлення своєї причетності до історії, традицій, культури свого народу, любов до своєї Батьківщини, вболівання за долю свого народу, його майбутнє [1].

Основним гарантом і координатором патріотичного виховання має бути держава. Діяльність держави у сфері національно-патріотичного виховання має відбуватися на усіх рівнях, а саме:

- ✓ законодавчі влади;
- ✓ виконавчої влади;
- ✓ на рівні міністерств;
- ✓ та інших державних служб.

Національно-патріотичне виховання має базуватися на комплексному підході, основою якого мають стати такі складові:

- ✓ освітні програми в закладах вищої освіти мають бути спрямовані на вивчення військової справи, історії України та громадянської відповідальності;

- ✓ зміцненні інформаційного фронту та створення ефективної державної комунікації з молоддю;
- ✓ розвиток партнерства з громадськими організаціями та волонтерськими рухами;
- ✓ фінансуванням та підтримкою ініціатив у сфері національно-патріотичне виховання, тощо.

Відповідно до статті 75 Конституції України Верховна Рада України єдиний орган законодавчої влади в Україні. Як встановив Конституційний Суд України, «Верховна Рада України є єдиним органом законодавчої влади і це означає, що жоден інший орган державної влади не уповноважений приймати закони» [2].

Верховна Рада України має провести таку законодавчу діяльність, що сприятиме розвитку патріотичного виховання та створити парламентський контроль за перевіркою ефективності програм у сфері національно-патріотичного виховання.

Національно-патріотичне виховання в Україні регулюється такими основними нормативно-правовими актами:

Законом України «Про освіту», де визначено, що одним із завдань освітнього процесу є виховання патріотизму;

Законом України «Про національну безпеку», що наголошує на важливості патріотичного виховання як складової безпеки держави;

Законом України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності»;

Законом України «Про основи національного спротиву», що передбачає формування територіальної оборони та підготовку громадян до оборони держави;

Законом України «Про правовий статус та вшанування пам'яті борців за незалежність України у XX столітті»;

Законом України «Про засудження комуністичного та націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарних режимів в Україні та заборону пропаганди їхньої символіки»;

Законом України «Про увічнення перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939-1945 років»;

Законом України «Про військовий обов'язок і військову службу», який визначає необхідність підготовки молоді до служби в армії;

Стратегією утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 [3] тощо.

Кабінет Міністрів України у свою чергу має здійснити фінансування патріотичних ініціатив через державні програми, провести координацію діяльності міністерств, залучених до реалізації політики у сфері національно-патріотичного виховання та здійснити підтримку ветеранських та волонтерських організацій.

Міністерство у справах ветеранів України у сфері національно-патріотичного виховання має:

- ✓ підтримати ініціативи ветеранів, щодо їх залучення до освітніх та громадських програм;
- ✓ розробити програми реінтеграції військових у цивільне життя через систему патріотичного виховання підростаючого молодого покоління.

Співпрацю з освітніми установами для проведення військових навчань, таборів, тренінгів, а також підготовку молоді до служби у Збройних Силах України має реалізувати Міністерство оборони України.

Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України у свою чергу має протидіяти російській пропаганді та дезінформації молоді та населення загалом, шляхом розвитку інформаційної безпеки молоді та навичок їх медіаграмотності.

Загалом, держава, в особі державних органів у сфері національно-патріотичного виховання має здійснити:

- ✓ популяризацію героїв сучасної війни через документальні фільми, книжки, виставки, зустрічі з військовими.
- ✓ організацію військово-патріотичних таборів для молоді за підтримки Міністерства оборони;
- ✓ створення державних інформаційних платформ для боротьби з російською пропагандою;
- ✓ розширення програми “Резерв+” для підготовки цивільного населення до можливої мобілізації;
- ✓ фінансування програм реабілітації військових та їхньої інтеграції в систему освіти та виховання молоді, тощо.

Державна політика в Україні у сфері патріотичного виховання наразі є недієвою, та має певні недоліки. Тому, важливим є поглиблення взаємодії між державними структурами та громадськими організаціями, залучення міжнародних партнерів до реалізації програм національно-патріотичного виховання.

На третьому році повномасштабного вторгнення держава та органи державної влади відіграють ключову роль у формуванні національно-патріотичного виховання. Через системні реформи, законодавчу діяльність, фінансування та співпрацю з громадським сектором вони створюють умови для формування сильної, свідомої та згуртованої нації.

Національно-патріотичне виховання в умовах війни є не лише важливим елементом освітнього процесу, а й стратегічною необхідністю для майбутнього України. Саме тому його підтримка та розвиток мають залишатися одним із головних пріоритетів державної політики.

На думку Добридень А.В., заклади вищої освіти мають здійснювати підготовку інтелектуального генофонду нації, виховання духовної еліти, примножувати культурний потенціал, який забезпечить високу

ефективність діяльності майбутніх спеціалістів. Це може бути досягнуто через: виховання майбутніх фахівців авторитетними, високоосвіченими людьми, носіями високої загальної світоглядної, політичної, професійної, правової, інтелектуальної, соціально-психологічної, емоційної, естетичної, фізичної та екологічної культури; створення необхідних умов для вільного розвитку особистості здобувача, його мислення і загальної культури, шляхом залучення до різноманітних видів творчої діяльності (науково-дослідної, технічної, культурно-просвітницької, правоохоронної); збагачення естетичного досвіду здобувачів шляхом участі їх у відродженні забутих та створенні нових національно-культурних традицій регіону, міста, закладу освіти; формування «Я»-концепції людини творця на основі самоосвіти, саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення, моральної самозавершеності; пропаганду здорового способу життя, запобігання вживанню молоддю алкоголю, наркотиків, викорінення шкідливих звичок [4].

В умовах триваючої збройної агресії проти України необхідність комплексної підготовки молоді до можливих викликів стає все більш актуальною.

В сучасних умовах розвитку сфери освіти навчальний заклад будь якого рівня має стати для молоді осередком становлення громадянина-патріота України, готового самовіддано розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти єднанню українського народу та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві. Вказаний напрямок виховної діяльності, перш за все, повинен бути спрямований на формування у вихованців доброго відношення до своєї країни, національної самосвідомості й гідності, дбайливе ставлення до рідної мови, культури, традицій, а також відповідальність за природу рідної країни і потребу зробити свій внесок у долю батьківщини. При цьому, в основу системи

національно-патріотичного виховання має бути покладено визнання пріоритету прав людини і засаду зміцнення української державності, як консолідуючого фактору розвитку суспільства, формування патріотизму у середовищі молоді. Як слушно наголошується на сторінках педагогічної літератури, державний патріотизм ґрунтується на остаточній меті нації: побудові власної держави, державному самовизначенні, державницькому світогляді та державницькому почутті; це вищий патріотизм, який базується на державній ідеології та пов'язаний з почуттям громадянськості [5].

Формування патріотизму в українському суспільстві – найактуальніша задача сьогодення як для держави, так і для системи освіти. Під час повномасштабної війни росії проти України постала нагальна потреба в перегляді та оновленні системи національно-патріотичного виховання [6].

Тому, Міністерство освіти і науки України має інтегрувати патріотичне виховання в освітній процес через оновлення шкільних і університетських програм.

Національно-патріотичне виховання є важливою складовою формування громадянської свідомості. В умовах військової агресії проти України особливої значущості набуває його інтеграція в освітній процес не лише в школах, а й у заклади вищої освіти.

Як зазначає видатний вчений-психолог, академік І.Д. Бех, що будь-який виховний вплив чи виховна технологія має педагогічну доцільність лише у тому випадку, якщо вона спричинила зміни у життєвому світі та духовному досвіді вихованця [7].

Важливу роль у формуванні національно-патріотичного виховання молоді відіграють такі навчальні дисципліни як: «Історія України», «Історія української культури», «Захист України» «Фізична підготовка». З нового навчального 2025-2026 року в Україні стартує обов'язкова базова загальновійськова підготовка для студентів закладів вищої освіти яка таж

сприятиме формуванню національно-патріотичного виховання та сприятиме відповідальності та готовності до захисту своєї держави.

Дисципліна «Фізична культура» відіграє важливу роль у формуванні серед молоді витривалості, сили духу та дисципліни. Інтеграція національно-патріотичних елементів у цю дисципліну може відбуватися крізь призму:

- ✓ включення вправ, що моделюють елементи військової підготовки (кроси, подолання смуги перешкод, силові вправи, командні ігри з елементами тактики);
- ✓ організацію спортивних заходів, присвячених пам'ятним датам української історії та героїчним подіям;
- ✓ залучення військових інструкторів або ветеранів до проведення мотиваційних зустрічей та майстер-класів;
- ✓ формування у студентів стійкості до стресових ситуацій через загартування та фізичні випробування;
- ✓ розвитку та залучення студентів до військово-патріотичних ігор таких як «Хортинг», «Джури українських козаків» тощо.

Таким чином, фізична культура може слугувати не лише засобом зміцнення здоров'я, а й формування характеру та готовності до активної участі у захисті держави.

Навчальна дисципліна «Захист України» як ключовий елемент патріотичного виховання є основою для військово-патріотичного виховання в закладах вищої освіти. Її ефективне викладання повинно включати:

- ✓ теоретичні аспекти: історія боротьби українського народу за незалежність, основи міжнародного гуманітарного права, структура сил безпеки України;
- ✓ практичні заняття: домедична підготовка, основи тактичної медицини, орієнтування на місцевості, поводження зі зброєю;

✓ психологічна підготовка: розвиток стресостійкості, витривалості та лідерських якостей;

✓ зустрічі з військовими та волонтерами: реальні історії героїв мотивують студентів і сприяють формуванню усвідомленого патріотизму.

Реалізація цих заходів допоможе виховати покоління молоді, яке усвідомлює свою роль у збереженні державності та готове до викликів сучасного світу.

Введення в освітній процес у закладах вищої освіти обов'язкової військової підготовки на студентів є одним із необхідних елементів національно-патріотичного виховання.

З нового навчального року в Україні впроваджується обов'язкова військова підготовка у закладах вищої освіти. Завдяки даній навчальній дисципліні відбудеться підвищення обороноздатності країни, оскільки молодь отримає базові військові навички, які сприятимуть формуванню резерву для Збройних Сил України.

Військовий вишкіл сприятиме розвитку самоконтролю, витримки та командного духу серед студентів. Посилитися мотивації до навчання, оскільки чимало студентів після проходження обов'язкової військової підготовки краще усвідомлюватимуть свою роль у суспільстві. Та і врешті решт допоможе у формуванні національної ідентичності. У студентів з'являться знання з історії армії, бойових традицій і героїчних вчинків українського народу, що в свою чергу сприятиме почуттю гордості за свою країну та її пращурів.

Не варто залишати поза увагою соціальні ролики, створені з метою підтримки бійців Операції Об'єднаних сил та членів їхніх сімей, пропаганди мужності військовослужбовців. Наприклад, Департамент внутрішньої та інформаційної політики Львівської ОДА вирішив підтримати бійців Операції Об'єднаних сил та їхні родини відзнятим соціальним роликом «Тато – ось мій Герой», що присвячений усім батькам,

які відстоюють незалежність і територіальну цілісність України в зоні збройного конфлікту [8].

Впровадження національно-патріотичного виховання в заклади вищої освіти через дисципліни «Фізична культура», «Захист України» та обов'язкову військову підготовку є важливим кроком до формування свідомих, відповідальних та фізично підготовлених громадян. Це не лише зміцнює обороноздатність держави, а й сприяє консолідації суспільства та вихованню нового покоління українців, які розуміють цінність незалежності та готові її захищати.

Запровадження обов'язкової базової загальної військової підготовки для студентів закладів вищої освіти є важливим кроком не лише в посиленні обороноздатності країни, але й у зміцненні патріотичного духу серед молоді. Введення обов'язкової військової підготовки регулюється низкою нормативно-правових актів, а саме: Законами України «Про національну безпеку», «Про військовий обов'язок і військову службу», «Про основи національного спротиву» тощо.

Для ефективного навчання обов'язкової військової підготовки необхідно забезпечити заклади вищої освіти відповідним обладнанням, макетами зброї, тактичними тренажерами, медичним оснащенням.

До викладання військової підготовки мають долучатися фахівці з бойовим досвідом. Це можуть бути діючі або колишні військовослужбовці, інструктори територіальної оборони, медики, які працювали в зоні бойових дій.

Розуміємо, що деякі студенти можуть не мати мотивації до проходження військової підготовки. Для зміни цього ставлення необхідно зі школи залучати молодь до участі у військово-патріотичних іграх, роз'яснювати важливість таких знань і демонструвати практичну користь.

У воєнний час така ініціатива не лише актуальна, а й необхідна для забезпечення безпеки України. Патріотизм має підкріплюватися не лише

емоційною складовою, а й реальними практичними навичками, які допоможуть молоді захистити свою державу та її майбутнє.

Національно-патріотичне виховання особового складу Збройних Сил України як компонент загального виховного процесу є «системною та цілеспрямованою діяльністю органів державної влади і місцевого самоврядування, органів військового управління, а також громадських організацій патріотичного спрямування з формування високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання конституційного обов'язку щодо її захисту» [9].

Завданнями національно-патріотичного виховання особового складу в роботі клубу військової частини потрібно вважати:

- ✓ утвердження у свідомості військовослужбовців та працівників ЗСУ любові до Батьківщини та ЗСУ, глибоких патріотичних переконань, поваги до української мови, культури, історичного минулого, національних і бойових традицій, гордості за належність України;

- ✓ виховання поваги до Конституції та законів України, вимог Військової присяги і статутів, високоморальних і патріотичних норм суспільного життя;

- ✓ цілеспрямоване та системне оволодіння особового складу патріотичними знаннями як основою його вихованості (про Україну та її Збройні сили, національно-історичні та бойові традиції, про свій вид Збройних сил (рід військ), військову частину, їхній бойовий шлях, подвиги та героїзм українців, проявлені під час захисту Вітчизни тощо);

- ✓ формування в особового складу поваги до державних символів – Герба, Прапора, Гімну України та військових ритуалів і символів;

- ✓ протидію викривленню й фальсифікації історії України та її ЗС, турботу про її об'єктивне висвітлення;

✓ запобігання впливу на особовий склад псевдоцінностей, міжнаціональної ворожнечі, зневаги до людини, пропагування культу насилля, жорстокості, що руйнують духовну сферу воїнів;

✓ усебічне підвищення соціального статусу і престижу військової служби тощо [10].

В умовах сучасних викликів, що постали перед Україною, питання патріотичного виховання молоді набуває особливої актуальності.

Виховання громадянської свідомості, любові до Батьківщини, готовності до її захисту є важливими завданнями як для держави, так і для суспільства загалом. При цьому важливо розрізняти національно-патріотичне виховання та військово-патріотичне виховання, оскільки ці поняття тісно пов'язані, але мають різні цілі, методи та правове регулювання.

Література

1. Загородня А. Сучасне розуміння патріотичного виховання молоді. Теорія та методика управління освітою. № 10. 2013. С. 24–28.

2. Рішення Конституційного Суду України № 17-рп/2002 від 17 жовтня 2002 року у справі за конституційним поданням 50 народних депутатів України щодо офіційного тлумачення положень статей 75, 82, 84, 91, 104 Конституції України (щодо повноважності Верховної Ради України). Офіційний вісник України від 15.11.2002, № 44, стор. 190, стаття 2045, код акта 23555/2002.

3. Стратегія утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 15.12.2023 № 1322. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1322-2023%D0%BF#Text>

4. Добридень А.В. (2023, February). Національно-патріотичне виховання молоді – складова педагогічного процесу закладів вищої освіти. Proceedings of V International Scientific and Practical Conference Boston, USA.

5. Вишневський О. Теоретичні основи педагогіки : підручник для студентів. Дрогобич : Відродження, 2001. 268 с.
6. Кіян О. (2023). Національно-патріотичне виховання засобами художньо-мистецької освіти в умовах воєнного стану: сучасний аспект. Молодий вчений, 8 (120), 43-48.
<http://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-8-120-10>
7. Бех І.Д. Виховання особистості: сходження до духовності : наук. видання. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
8. Сидоренко Л. (2021). Пропагування героїзму та мужності в роботі клубу військової частини як складник національно-патріотичного виховання в Збройних Силах України. *Військово-історичний меридіан* (2-3), 32-33.
9. Глушук В. Стан військово-патріотичного виховання військовослужбовців Збройних сил України та членів їх сімей. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. 2013. Вип. 111. С. 206–214.
10. Про Стратегію Національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2020-2025 роки: Указ Президента України від 18 травня 2019 р. № 286. Офіційний вісник Президента України.

Розділ 3

Особливості впровадження інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті під час дистанційного та онлайн навчання

3.1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку під час дистанційного навчання

Актуальність проблеми дослідження. Дистанційне навчання, запроваджене масово під час пандемії COVID-19, суттєво вплинуло на рівень рухової активності та мотивацію дітей до фізичних занять. За даними глобального мета-аналізу, під час пандемії обсяг середньодобової рухової активності дітей і підлітків скоротився на 17 хвилин (близько 20% від попереднього рівня). Це призвело до зростання частки часу, який діти проводять у сидячому положенні перед екранами, і, як наслідок, до погіршення показників фізичного стану. Зокрема, дослідження в європейських країнах зафіксували значне зниження витривалості, координації та інших фізичних якостей учнів початкової школи після декількох місяців дистанційного навчання. Така ситуація викликає занепокоєння фахівців, адже регулярна фізична активність є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини та профілактики захворювань [10, с. 889].

Молодший шкільний вік (приблизно 6-10 років) – критичний період формування звичок і ставлення до здорового способу життя. Саме в цей час закладаються основи мотивації до рухової активності, які можуть впливати на подальшу участь у спорті і фізичному вихованні. Якщо на початковій ланці освіти діти не отримають позитивного досвіду і стимулів до занять фізичними вправами, у майбутньому це може призвести до пасивного способу життя. Дистанційне навчання ускладнює процес залучення учнів до рухової діяльності, оскільки відсутній безпосередній контакт з учителем,

немає звичної спортивної зали та обладнання, а мотивація дітей значною мірою залежить від підтримки дорослих удома.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю знайти ефективні підходи для підтримання інтересу молодших школярів до фізичних занять в умовах онлайн-навчання. Від цього залежить не лише фізичне здоров'я підростаючого покоління, але й їхній емоційний стан, успішність навчання та всебічний розвиток. Як зазначають дослідники, будь-яка діяльність буде ефективною лише за наявності належної мотивації у дітей. Тому проблема формування мотивації до фізичної культури в дистанційних умовах є вчасною і соціально значущою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом привертала увагу багатьох науковців. Класики педагогіки підкреслювали важливість інтересу та внутрішнього бажання у процесі навчання. Зокрема, В.О. Сухомлинський наголошував, що однією з передумов успішного виховання є пробудження у дитини внутрішньої потреби діяти, прагнення до самовдосконалення. У сфері фізичного виховання це означає, що учень має усвідомити цінність рухової активності для себе, відчувати радість від фізичних вправ [8 с. 195]. Філософські аспекти значущості фізичної культури розкрито у працях О.В. Завальнюка, який розглядає фізичну культуру і спорт як цінність та необхідну складову гармонійного розвитку особистості [4, с. 182]. Таким чином, на теоретичному рівні утвердилася думка про те, що мотивація – ключовий чинник, який визначає успішність залучення дітей до рухової діяльності.

Сучасні дослідження зосереджені на вивченні конкретних мотивів та умов, що спонукають дітей займатися фізичними вправами. В.Г. Ареф'єв у підручнику з теорії і методики фізичного виховання відзначає, що мотивація учнів формується під впливом педагогічних засобів і може цілеспрямовано розвиватися в процесі навчання [1, с. 95]. Аналіз літератури

свідчить, що в молодшому шкільному віці мотиви занять фізичною культурою мають свої особливості. Дослідження В.О. Мирошніченка показало, що для дітей 6-10 років провідними стимулами часто є інтерес до особистості вчителя та бажання отримати позитивну оцінку [6, с. 345]. Молодші школярі ще не повністю усвідомлюють значення фізичних вправ для здоров'я, тому прагнуть перш за все виконати вимоги вчителя і заслужити похвалу. Лише близько середнього шкільного віку на перший план починають виходити власне мотиви зміцнення здоров'я. Це важливий висновок: у початковій школі зовнішні мотиватори (оцінки, схвалення) відіграють більшу роль, ніж внутрішнє розуміння користі для здоров'я.

Значний внесок у дослідження мотивів рухової активності зроблено також іншими науковцями. За результатами робіт В. Кожухівського виділено основні мотиви учнів 5-9 класів до занять фізичною культурою: на першому місці – зміцнення здоров'я та профілактика хвороб, далі – підвищення працездатності, задоволення від самого процесу вправ, прагнення до спілкування і нових знайомств, естетичні мотиви, а також підтримка сім'ї [5, с. 84]. Хоча це дослідження стосувалося дещо старших дітей, багато з цих мотивів зароджуються саме в початковій школі. Наприклад, відчуття задоволення від руху, радість від гри з друзями можуть проявлятися вже у молодших класах і їх треба враховувати.

Після переходу шкіл на дистанційний формат з'явилися праці, присвячені специфіці фізичного виховання онлайн. Є.А. Стрикаленко та співавт. досліджували мотивацію школярів до уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану в Україні [7, с. 186]. В їхній роботі проаналізовано опитування учнів і виявлено низку факторів, що підвищують інтерес до онлайн-занять: можливість виконувати вправи, не виходячи з дому (це сподобалося 17% опитаних), авторитет та харизма вчителя (14%), спілкування з друзями під час онлайн-уроку (12%), виконання вправ самостійно без постійного нагляду (18%), поєднання

теоретичного матеріалу з практичними завданнями (11%), використання різних ІТ-технологій (28%). Отримані дані підкреслюють, що сучасні діти позитивно сприймають впровадження цифрових інструментів і нетрадиційних форм проведення уроків фізкультури. Водночас було виявлено, що 24% учнів не хотіли відвідувати онлайн-уроки, а 18% зазначили, що їхня присутність залежала від настрою та інших чинників. Це свідчить про наявність серйозних мотиваційних бар'єрів, які потребують подолання.

У зарубіжних дослідженнях також вивчаються підходи до залучення дітей до фізичної активності під час дистанційного навчання. Зокрема, словенські педагоги М. Бернетіч Перхавець та інші аналізували мотивування учнів початкової школи при проведенні “дистанційного спортивного дня” – спеціального заходу фізичної активності онлайн. Вони відзначають, що ключову роль у успішності такого заходу відіграли ІКТ-засоби та міждисциплінарні зв'язки, а серед головних мотиваторів для дітей, за опитуванням вчителів, були: використання цифрових пристроїв, сприятливі зовнішні умови (погода), підтримка сім'ї та цікаве поєднання завдань з різних предметів [9, с. 235]. Учні виявили високу мотивацію до участі в дистанційному спортивному дні, що свідчить про можливість успішного залучення дітей за умов належної організації.

Таким чином, аналіз літератури показує, що проблема мотивації до фізичної культури в умовах дистанційного навчання комплексна. Існує ряд досліджень, які висвітлюють окремі її аспекти – від базових теоретичних засад мотивації (Ареф'єв, Сухомлинський) до сучасних експериментальних даних (Мирошніченко, Стрикаленко і співавт., зарубіжний досвід). Втім, питання інтеграції цих знань для вироблення практичних рекомендацій залишається актуальним. Наше дослідження спрямоване на узагальнення останніх напрацювань та пропозицію конкретних кроків для підвищення

мотивації молодших школярів до фізичних занять у дистанційному форматі.

Мета дослідження – визначити педагогічні умови та методичні прийоми, які сприяють формуванню і підтриманню мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах дистанційного (оновленого) навчання.

Предмет дослідження – методи і засоби формування мотивації у молодших школярів до активної рухової діяльності (фізичних вправ, спортивних ігор, рухливих пауз тощо) при дистанційному форматі організації навчання.

Виклад основного матеріалу. Перехід на дистанційне навчання поставив перед учителями фізичної культури низку специфічних труднощів. Якщо в звичайних умовах уроки проходять у спортивній залі під безпосереднім керівництвом педагога, то в онлайн-форматі багато звичних методів стимулювання не спрацьовують. Основні виклики мотивації у дистанційному режимі можна окреслити так.

Недостатня залученість та дисципліна учнів – молодшим школярам важко тривалий час утримувати увагу перед екраном. Без прямого нагляду вчителя діти можуть відволікатися, не виконувати належним чином вправи або взагалі пропускати частину уроку. За даними опитувань, близько 24% учнів не мали бажання відвідувати онлайн-уроки фізкультури, а мотивація частини дітей залежала від настрою. Тобто, ризик пасивної участі чи імітації активності досить високий.

Брак безпосереднього контролю та зворотного зв'язку – у класичному уроці вчитель одразу виправляє техніку виконання вправ, підбадьорює відстаючих, реагує на поведінку учнів. Дистанційно реалізувати це складніше: не всіх дітей добре видно на веб-камері, важко помітити дрібні

помилки або зниження темпу. Учень, особливо молодшого віку, не завжди відчуває присутність наставника і може сприймати онлайн-урок менш серйозно.

Обмеженість простору та ресурсів – не всі сім'ї можуть забезпечити дитині вдома умови, наближені до спортзалу. Часто учні виконують завдання в тісній кімнаті, де небезпечно стрибати чи бігати. Брак спортивного інвентарю також обмежує види вправ: не у кожного є м'яч, скакалка, гантелі тощо. Це звужує різноманітність діяльності і може знижувати інтерес. Діти звикають до монотонних вправ, що швидко набридають.

Зниження соціальної взаємодії і духу змагання – у молодшому віці значну мотиваційну роль відіграє колектив: діти люблять грати разом, змагатися командами, підтримувати одне одного. Онлайн-формат позбавляє їх живого спілкування – немає спільних естафет, рухливих ігор на подвір'ї, безпосереднього порівняння своїх досягнень з однолітками. Відсутність товаришів поруч робить заняття менш емоційно забарвленими, що може пригнічувати бажання викладатися на повну.

Збільшення сидячого способу життя і втома від екрану – на дистанційному навчанні більшість предметів діти опановують через комп'ютер, сидячи за столом. До моменту уроку фізкультури учень може вже 3-4 години провести нерухомо, що само по собі викликає фізичну млявість. З іншого боку, багато дітей сприймають перерву між академічними уроками як можливість переключитися на гаджети (гри, відео), тобто знову ж таки сидіти. Така гіподинамія негативно впливає на їхнє здоров'я і навіть на мотивацію – з'являється лінощі, швидка втомлюваність при спробі активізуватися. Парадоксально, але саме тоді, коли фізична активність найбільш потрібна для розрядки, діти найменш схильні виконувати вправи через загальну втомленість.

Психологічний стрес і нестабільність умов – пандемія та пов'язані з нею обмеження, а також воєнні загрози в Україні, створюють у дітей тривожність, стрес. На фоні цього мотивація до будь-якої додаткової діяльності може знижуватися. Якщо дитина переживає страх чи нервові напруження, їй складніше включитися активно в урок, особливо без прямої підтримки педагога поруч. Деякі учні могли переїхати, втратити звичне оточення, що також впливає на їхній емоційний стан і бажання займатися фізкультурою.

Отже, дистанційний формат став серйозним випробуванням для системи фізичного виховання. Учитель вимушений шукати нові підходи, щоб подолати згадані бар'єри. Як показує досвід перших місяців пандемії, без спеціальних мотиваційних заходів рівень участі дітей у фізкультурі різко падає, що підтверджується статистикою зниження рухової активності. Відтак, необхідно впроваджувати такі методики, які б компенсували недоліки онлайн-режиму і підтримували зацікавленість молодших школярів у русі.

Попри складнощі, досвід педагогів та результати наукових досліджень дозволяють виокремити декілька ефективних підходів до мотивації дітей у фізичному вихованні онлайн. Розглянемо сучасні методики, які можуть бути застосовані для молодших школярів.

1. Ігрові та пригодницькі форми занять. Гра традиційно є провідною діяльністю для дітей молодшого віку, тому перенесення уроку в ігровий формат значно підвищує залученість. В умовах онлайн-уроку вчитель може застосовувати сюжетно-рольові ігри (наприклад, запропонувати дітям уявити себе героями, які виконують "місії" – фізичні вправи, щоб врятувати казковий світ). Елемент змагальності також важливий: проведення міні-змагань "хто більше разів підстрибне", "естафета з предметом" по черзі між учнями по відео тощо. Ігрові методи активізують емоційну сферу дитини і перетворюють вправи на цікаву пригоду, а не на рутинне завдання. Як зазначають дослідники, впровадження елементів гейміфікації (нагород, балів, рівнів) сприяє тому, що

діти захоплюються процесом і не помічають фізичного навантаження. Зокрема, використання активних відеоігор (так званих екзергеймів) показало високу ефективність для мотивації школярів: діти із задоволенням виконують рухові завдання у вигляді гри з віртуальним суперником або однокласником онлайн. Таким чином, гра – потужний стимул навіть у дистанційній формі.

2. Використання інформаційних технологій та мультимедіа. Сучасні діти є "цифровим поколінням", отже інтеграція технологій у урок природно привертає їхню увагу. Учителі успішно застосовують різноманітні ІТ-інструменти: демонстрація яскравих відеороликів із комплексами вправ, інтерактивні презентації, онлайн-степоміри або фітнес-додатки. Наприклад, можна запропонувати учням повторювати рухи під веселий музичний відеоролик (динамічна розминка з мультяшними персонажами) – це не лише розважає, але й спонукає дітей рухатися синхронно з екраном. Згідно з опитуваннями, 28% школярів особливо відзначають цікавість уроків фізкультури при використанні різноманітних ІТ-технологій. Такі засоби роблять заняття сучасними і ближчими до світу дитини. Окрім того, технології дозволяють організувати зворотний зв'язок: учні можуть надсилати вчителю фото/відео виконаних вправ, проходити онлайн-тести-вікторини з теорії спорту, отримувати електронні значки-дипломи за активність. Все це підтримує їхню мотивацію на високому рівні.

3. Індивідуалізація та постановка особистих цілей. У дистанційному режимі зменшується можливість командної роботи, натомість можна зробити акцент на особистому прогресі кожної дитини. Вчитель може допомогти учням встановити невеликі досяжні цілі і стимулювати їх досягнення. Наприклад: навчитися за тиждень стояти на одній нозі 30 секунд, зробити 10 вдалих кидків м'яча у кошик з певної відстані, щодня виконувати 15 присідань тощо. Прогрес можна відстежувати разом – дитина веде "щоденник успіху", де відзначає свої досягнення, або ж розповідає класу про власний рекорд. Доцільно врахувати принцип поступовості: цілі повинні відповідати фізичним можливостям учня і

потягу ускладнюватися. Досягнення конкретного результату приносить молодшому школяру почуття гордості і задоволення, що само по собі є сильною мотивацією продовжувати заняття. Дослідження показують, що встановлення особистих рекордів і їхнє публічне визнання (наприклад, оголошення на уроці або в онлайн-групі "Учень тижня") значно підвищує активність дітей.

4. Поєднання рухової і пізнавальної діяльності. Щоб урок фізкультури дистанційно не виглядав ізольовано від інших предметів, варто вводити міжпредметні елементи. Це можуть бути короткі пізнавальні завдання під час руханки: загадки, лічилки, навчальний матеріал інших предметів, вплетений у фізичні вправи. Наприклад, стрибаючи, дитина рахує англійською, або виконує присідання відповідно до розв'язання математичного прикладу, що показує вчитель. Такий підхід підтримує інтерес, адже поєднує розумову активність з фізичною. Як зазначено в педагогічних дослідженнях, стимулювання пізнавального інтересу у процесі рухової активності оптимізує баланс між розумовою і фізичною працею, що особливо важливо для молодших школярів. Діти відчують, що урок фізкультури – це не перерва від навчання, а інша форма цікавого навчання, де вони дізнаються нове. Це підвищує їхню мотивацію брати участь активно, щоб не лише порухатися, але й проявити свої знання.

5. Соціальна підтримка та залучення родини. В умовах дистанційного навчання роль батьків у мотивуванні дітей зростає. Дослідження Інституту громадського здоров'я показало, що діти, чий батьки демонструють приклад фізичної активності і займаються разом з ними, мають значно вищий рівень рухової активності. Тому однією з методик є спільні завдання для дітей і батьків. Учитель може дати "домашні" вправи, які учень має виконати разом із членами сім'ї – наприклад, сімейна прогулянка, ранкова зарядка з мамою чи татом, спільна танцювальна пауза. Батькам слід пояснити важливість їхньої участі: коли дорослий підтримує дитину, хвалить її за спортивні успіхи, це значно підсилює внутрішню мотивацію учня. Крім того, можна використовувати елемент відповідальності: попросити дитину навчити когось із домашніх нескладної

вправи і відзвітувати, як вона була “тренером”. Така зміна ролей підвищує самостійність і впевненість дитини. Родинні фізкультхвилинки не лише корисні для здоров’я, а й зміцнюють емоційний зв’язок у сім’ї, що особливо цінно під час ізоляції. На рівні класу можна організувати навіть змагання між родинами (наприклад, конкурс відео, де сім’я виконує спортивні вправи) – це створює спільноту однодумців і додає веселого суперництва [3].

6. Постійний зворотний зв’язок і позитивне підкріплення. Для молодших школярів дуже важливо регулярно отримувати оцінку своїх зусиль. В умовах онлайн взаємодії вчитель має забезпечити видиме схвалення кожній дитині. Це можна робити вербально під час уроку (“Молодці, я бачу, Олено, ти старанно виконуєш вправу – так тримати!”), а також у письмовій формі після заняття (надіслати коротке повідомлення-похвалу чи смайлик у спільний чат). Практикується система віртуальних нагород: електронні медалі, дипломи, відзначення кращих учасників тижня. Важливо, щоб позитивне підкріплення було частим і щирим, навіть за маленькі досягнення – це підтримує у дітей відчуття успіху. Психологи зазначають, що в молодшому шкільному віці схвалення дорослого є одним з провідних мотивів діяльності. Отже, учитель фізкультури має стати для учнів джерелом постійної підтримки. Згідно з опитуваннями, 14% дітей вказали авторитет та доброзичливе ставлення вчителя як чинник, що мотивує їх відвідувати дистанційні уроки. Таким чином, емпатійна комунікація та увага до кожного учня здатні частково замінити фізичну присутність педагога і підтримати інтерес до занять.

Застосування цих підходів у комплексі дозволяє значно поживавити уроки фізичної культури онлайн та зробити їх більш привабливими для дітей. Наприклад, типовий дистанційний урок може містити: розминку під музичний відеоролик (ІТ-інструмент + гра), основну частину з вправами, поданими у формі квесту чи змагання (ігрова методика + індивідуальні цілі), коротку пізнавальну паузу, рефлексію, де учні діляться, що їм сподобалось, і отримують похвалу (зворотний зв’язок). Домашнє завдання – зняти коротке відео вправи з батьками

(залучення родини). Така структура забезпечує різноманітність та включення різних мотиваторів, не даючи дітям занудьгувати чи втратити інтерес.

Варто підкреслити, що мотивація – дуже індивідуальне явище. Одному учневі подобаються змагання, іншому – музичні руханки, хтось прагне похвали, а хтось радіє можливості пограти з татом. Тому вчитель має чергувати різні методи, відстежуючи реакцію дітей, та намагатися охопити різні типи мотивів – і зовнішні (оцінки, нагороди), і внутрішні (цікавість, задоволення). Лише за такої умови вдасться утримати стійкий інтерес значної більшості класу.

На основі проведеного аналізу сформульовано наступні практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та батьків, дотримання яких сприятиме підвищенню мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою в дистанційному форматі.

Рекомендації для вчителів фізичної культури:

- планувати інтерактивні та різнопланові заняття - кожен онлайн-урок слід структурувати з урахуванням динаміки уваги дітей. Доцільно чергувати види активності (розминка, гра, основні вправи, рухлива пауза, підсумковий челендж) і використовувати різні формати – відео, презентації, живе спілкування. Урізноманітнення утримує інтерес учнів;

- використовувати ігрові прийоми і змагальний дух - перетворюйте вправи на сюжетні ігри, придумуйте командні чи індивідуальні змагання з підбиттям підсумків. Наприклад, влаштуйте "олімпійський онлайн-тиждень" з різними спортивними випробуваннями і таблицею лідерів. Ігровий формат зробить уроки очікуваними і бажаними для дітей;

- застосовувати доступні засоби замість спортивного інвентарю – рекомендується заздалегідь продумати альтернативи снарядів із підручних матеріалів: м'яч можна замінити згорнутими шкарпетками, гантелі – пляшками з водою, фішки – книгами тощо. Перед уроком повідомляйте батькам, що підготувати. Це дозволить проводити цікаві вправи навіть без спецобладнання і не дасть дітям нудьгувати від одноманітності;

— створювати можливості для спілкування учнів – попри дистанцію, важливо давати дітям відчуття колективу. Використовуйте групові відеозавдання (коли всі одночасно показують рух і бачать одне одного на екрані), заохочуйте короткі обговорення – наприклад, запитати після вправи: "Хто що відчуває? Кому було весело?". Можна організувати онлайн-чат чи форум класу, де діти ділитимуться успіхами (під наглядом учителя). Соціальна взаємодія підтримує почуття причетності;

— запровадити систему відзнак і нагород - розробіть просту мотиваційну систему: за активну участь у кожному уроці дитина отримує умовний бал або наклейку в електронний щоденник. Накопичення певної кількості балів – отримання віртуальної медалі, грамоти, звання "Спортсмен місяця". Публічно відзначаєте навіть незначні досягнення (наприклад, "Сьогодні всі учні виконали норматив часу – пишаюсь вами!"). Нагорода, навіть символічна, стимулює продовжувати старання;

— надавати регулярний зворотний зв'язок – після кожного заняття бажано коротко проаналізувати, що вийшло добре, а над чим ще працювати, у позитивному тоні. Індивідуально повідомляйте учням про їхній прогрес: "Тарасе, ти вже робиш планку 20 секунд, це на 5 секунд більше, ніж минулого разу – молодець!" та ін. Дитина повинна відчувати, що її успіхи помічають і цінують;

— приділяти увагу навчанню елементів самоконтролю – в умовах онлайн-навчання діти мають вчитися певної самодисципліни. Вчитель може поступово привчати їх виконувати щоденні фізичні вправи самостійно (ранкова зарядка, перерви між уроками). Варто пояснювати важливість руханки для здоров'я, показувати прості комплекси, які учні зможуть повторити без нагадування. Заохочуйте їх ділитися, хто що робив самостійно – це мотивує інших.

Рекомендації для батьків:

— створити безпечне і зручне місце для занять – по можливості, виділіть дитині трохи простору вдома для виконання вправ: відсуньте меблі, постеліть

килимки, переконайтеся, що навколо немає крихких предметів. Подбайте про провітреної кімнату і зручний одяг та взуття для дитини під час уроку фізкультури;

- слідкувати за розкладом і режимом – допомагайте дитині своєчасно підключатися до уроку, нагадуйте про необхідність підготувати все необхідне (воду, інвентар). Підтримуйте розпорядок дня: забезпечуйте активні перерви між уроками, щоб дитина не засиджувалась за гаджетами. Регулярність і дисципліна сформують у школяра звичку до рухової активності;

- проявляти інтерес і брати участь – покажуйте, що урок фізкультури – не менш важливий, ніж математика чи читання. Запитайте в дитини після заняття, що нового вона навчилась, похваліть за старанність. Якщо є можливість, приєднуйтеся до виконання вправ разом з дитиною – це і підтримка, і спільне дозвілля. Хоча б раз на тиждень влаштовуйте сімейну активність: прогулянку, рухливу гру, танцювальну паузу. Дослідження свідчать, що спільна фізична активність батьків і дітей значно підвищує рівень здоров'я та щастя дитини;

- мотивувати прикладом і заохоченням – діти наслідують дорослих, тому якщо вони бачать, що батьки самі займаються спортом або фізичною працею, це стає для них природною нормою. Розкажіть дитині про власні позитивні враження від фізичної активності (як зарядка зранку дає бадьорість, наприклад). Хваліть навіть за невеликі успіхи: "Тобі вже краще вдається скакати – чудово!". Варто винагороджувати активність не матеріально, а емоційно – спільним переглядом фільму після тренування, походом у парк тощо, щоб у дитини формувалися асоціації радості зі спортивними заняттями;

- контролювати баланс активності і відпочинку – переконайтеся, що дитина має достатньо часу для руху щодня – ВООЗ рекомендує щонайменше 60 хвилин активних фізичних вправ для дітей 5-17 років щодобово. В умовах дистанційного навчання частину цього часу забезпечує урок фізкультури, але бажано додати й інші форми: прогулянки, домашні ігри, спортивні гуртки (якщо доступно онлайн). Одночасно слід слідкувати, щоб дитина достатньо спала і мала пасивний відпочинок для відновлення сил;

— співпрацювати з учителем - підтримуйте контакт з вчителем фізичної культури: цікавтеся успіхами дитини, запитуйте порад щодо додаткових вправ при потребі. Якщо у дитини є труднощі чи протипоказання, повідомте педагога – разом ви зможете адаптувати навантаження. Спільна стратегія "вчитель–батьки" допоможе найкраще мотивувати маленького учня, адже вимоги і підтримка будуть узгодженими [2].

Виконання зазначених рекомендацій створить навколо дитини атмосферу, сприятливу для формування сталої мотивації до фізичної активності. Учень почуватиметься підбадьореним як у шкільному, так і в домашньому середовищі, що особливо важливо під час дистанційного навчання. Злагоджена робота вчителя та батьків забезпечить необхідний баланс контролю і самостійності учня, стимулюючи його регулярно займатися фізичними вправами та отримувати від цього задоволення і користь для здоров'я.

Висновки. Дистанційне навчання висунуло нові вимоги до організації фізичного виховання молодших школярів. Проведене дослідження підтвердило, що без спеціальних мотиваційних зусиль рівень залученості дітей до занять фізичною культурою в онлайн-форматі різко знижується. Основними проблемами є відсутність безпосереднього контакту з учителем і однокласниками, обмеженість простору та обладнання, перевантаженість дітей пасивними видами діяльності. Як наслідок, у багатьох учнів падає інтерес до уроків фізкультури, зменшується фізична активність, що негативно впливає на їхнє здоров'я та розвиток.

Для вирішення зазначеної проблеми необхідно цілеспрямовано формувати мотивацію школярів до рухової активності, використовуючи сучасні підходи. Аналіз досвіду показав, що ефективними є: ігрові методи (гейміфікація, змагання, рухливі ігри), використання ІТ (відеоуроки, інтерактивні завдання), особистісно орієнтовані прийоми (постановка індивідуальних цілей, врахування інтересів дитини), соціальна підтримка(залучення сім'ї, спілкування між учнями онлайн) та постійне

позитивне підкріплення з боку вчителя. Реалізація цих методик сприяє тому, що навіть у дистанційному форматі значна частина дітей виявляє інтерес і старанність на уроках фізичної культури. Зокрема, результати опитувань в Україні засвідчили, що за умов цікавого, сучасного підходу 58% молодших школярів із задоволенням відвідують дистанційні заняття з фізкультури. Це доводить, що правильно організована робота може компенсувати недоліки онлайн-режиму.

У ході дослідження сформовано конкретні рекомендації для вчителів та батьків, реалізація яких дозволить підтримувати високий рівень мотивації дітей. Ключовим є комплексний підхід: вчитель планує різноманітні інтерактивні уроки та заохочує кожного учня, а батьки забезпечують необхідні умови вдома і демонструють зацікавленість у фізичній активності дитини. Спільними зусиллями слід створити для молодшого школяра позитивний досвід занять спортом – такий, що асоціюється з радістю, грою, успіхом, дружньою підтримкою. Саме на основі такого досвіду формується внутрішня мотивація до фізичної культури, яка зберігатиметься і після повернення до офлайн-навчання, і надалі протягом життя.

Отже, мотивація молодших школярів до занять фізичною культурою під час дистанційного навчання може бути успішно сформована за умови впровадження інноваційних педагогічних методик та тісної взаємодії школи і сім'ї. Реалізація запропонованих заходів сприятиме не лише підвищенню ефективності уроків фізичної культури, але й покращенню здоров'я, самопочуття та соціального благополуччя дітей в умовах сучасних викликів. Це вклад у виховання покоління, яке цінує рухову активність і веде здоровий спосіб життя, незважаючи на обставини.

Література

1. Арєф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. С. 95.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). *Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я*. Женева: ВООЗ, 2010. 18 с.
3. Гозак С.В. Фізична активність дітей в умовах соціальної ізоляції. *Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України*. URL: <http://health.gov.ua/.../physical-activity-of-children-under-social-isolation/>
4. Завальнюк О.В. Цінність фізичної культури та спорту як об'єкт філософського пізнання. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 181–184.
5. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. пр.* Харків: ХДАФК, 2020. С. 83–86.
6. Мирошніченко В.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К (97). С. 345–348.
7. Стрикаленко Є.А., Стрикаленко А.Ю., Шалар О.Г., Шалар Г.П. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного ун-ту ім. М. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3 (175). С. 185–190.
8. Сухомлинський В.О. Проблема виховання всебічно розвиненої особистості. *Вибрані твори*. Київ, 1977. Т. 1. С. 195.
9. Bernetič Perhavec M. The impact of motivation of primary students on the implementation of distance learning (sports day example). *EMAN 2021 Conference Proceedings*. Ljubljana, 2021. P. 231–239.

10. Neville R.D., Lakes K.D., Hopkins W.G., Tarantino G., Draper C.E., Beck R., Madigan S. Global Changes in Child and Adolescent Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2022. Vol. 176, № 9. P. 886–894.

3.2. STEAM-освіта на уроках фізичної культури як фактор підвищення мотивації учнів до рухової активності

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема низької рухової активності населення України залишається наразі актуальною та потребує певних дій і рішень. Пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна агресія російської федерації проти України змусили заклади освіти переходити на дистанційну форму навчання, що не могло не позначитися на руховій активності учнівської молоді. Натомість, вважаємо, що підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом з використанням технологій STEAM-освіти сприятиме підвищенню інтересу до рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, зокрема Н. Москаленко, В. Решетилової, Ю. Михайленко [3, с. 204] показують, що до 82-85% денного часу більшість учнів закладів загальної середньої освіти перебувають переважно в статичному положенні (сидячи за комп'ютером, телефоном тощо). Навіть у молодших школярів довільна рухова активність (ходьба, біг, рухливі ігри та забави) займають лише 16-19% часу, з яких на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до закладу освіти знижується майже на 50%, починаючи від молодших класів до старших. Встановлено, що дівчатка роблять меншу кількість кроків на добу, ніж хлопчики; а рухова активність у вихідні дещо вища, ніж у навчальні дні. Відмічають також зміни обсягу рухової активності у різних навчальних семестрах, а рухова активність взимку є значно нижчою ніж весною та восени.

За результатами дослідження Т. Малечко, Г. Коломоець, Г. Пустолякової, на підставі опитування здобувачів загальної середньої освіти, які навчаються за програмою нової української школи, було встановлено, що серед школярів 5-6 класів рівень мотивації є значно вищий

ніж в учнів старшої школи. Зокрема, високий рівень мотивації до навчання та занять фізичною культурою у дівчат 5 класу складає в середньому 88,2%, у хлопчиків – 89,3%; у дівчат 6 класу – 91,5%, у хлопців – 92,6%. Щодо результатів опитування учнів старшої школи, то високий рівень мотивації демонструють лише 49,3% дівчат та 43,8% хлопців 10 класів, а також 45,1% дівчат і 42,6% хлопців 11 класів [2, с. 240].

Таку тенденцію маємо пояснювати тим, що переважно саме учні середнього шкільного віку потрапили під вплив ідей Концепції нової української школи, яка передбачає розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів; формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу тощо.

У зв'язку з цим вважаємо, що підвищення стану рухової активності учнів може наблизити реалізація перш за все мотиваційних завдань уроку фізичної культури. Адже, мотивація як кінцевий результат сукупності мотивів різних видів, призводить людину до дії, а надалі і до діяльності. Відтак, цілеспрямоване сприяння розвитку мотивації в процесі фізкультурно-спортивної діяльності, надасть учням підґрунтя для рухової активності як під час навчання, так і у час дозвілля (самостійно або у спеціалізованих спортивних центрах, клубах, секціях гуртках).

Мета – обґрунтувати дидактичні можливості використання технології STEAM-освіти у фізичному вихованні здобувачів загальної середньої освіти для підвищення мотивації до рухової активності.

Виклад основного матеріалу. Вважаємо, що використання методів STEAM-освіти на уроках фізичної культури є доречним для сприяння

зростанню мотивації учнів до рухової активності. Адже, методи STEAM-освіти відповідають ідеям Концепції нової української школи, щодо оновлення й вдосконалення освітнього процесу.

Ми поділяємо думку Н. Денисенко, С. Марчук, Н. Борбич та інші [1, с. 47], що акронім STEM (*англ.* Science – природничі науки, Technology – технології, Engineering – інженерія, проектування, дизайн, Mathematics – математика) визначає характерні риси відповідної дидактики, сутність якої виявляється у поєднанні міждисциплінарних практик і орієнтованих підходів до вивчення природничоматематичних дисциплін. Водночас у STEM активно включається сукупність творчих, мистецьких дисциплін, що об'єднані загальним терміном Arts (позначення відповідного підходу – STEM and Arts). Актуальними напрямками STEM and Arts є гармонійний фізичний розвиток, естетичний розвиток, дизайн, архітектура, естетика рухів тощо.

Наразі у європейському науковому дискурсі наголошується на важливості всіх навчальних дисциплін, використанні міждисциплінарних підходів STEAM (літера А – All – всі) і поєднанні природничо-наукових з іншими навчальними дисциплінами. Маємо зауважити, що практично всі експерти, які здійснювали аналіз феномену економічного зростання країн Південно-Східної Азії та Японії, незмінно вказують на вмиле, раціональне використання інтелектуальних ресурсів. Тут і зростання освітнього рівня населення, і зразкова постановка системи освіти в усіх її ланках, і, нарешті, формування відповідного освітнього простору у процесі підготовки вчителя.

За STEAM-методикою, в центрі уваги знаходиться практичне завдання чи проблема. Учні навчаються знаходити шляхи вирішення не в теорії, а прямо тут і зараз шляхом спроб та помилок. На відміну від класичної освіти, за STEAM учень отримує набагато більше автономності [1, с. 47].

Отже, вважаємо, що для забезпечення активної участі в уроці фізичної культури, де учень є не тільки виконавцем, а й певним організатором рухової діяльності, необхідним є відповідний рівень вмотивованості до рухової активності.

Мотивація – це внутрішній або зовнішній фактор, який спонукає людину до дії, спрямованої на досягнення певних цілей або задоволення потреб. Грунтуючись на теорії самовизначення ми поділяємо думку М. Ворах [6, с. 550-551] про те, що учнів можна спонукати до навчання двома шляхами – внутрішнім та зовнішнім.

Внутрішня мотивація – тут стимул є внутрішнім для людини; він може бути біологічним, емоційним, духовним або соціальним. У цьому випадку зовнішніх винагород немає. Діяльність здійснюється для власного індивідуального задоволення. Це може характеризуватися зацікавленістю та бажанням відповідати на виклики. Внутрішня мотивація обумовлена інтересами або задоволенням, які людина відчуває при виконанні завдання, в тому числі й рухового завдання. Це всередині особистості і не покладається на зовнішній тиск. Внутрішня мотивація – це внутрішня сила, яка спонукає учнів брати участь у навчальній фізкультурно-спортивній діяльності, оскільки вони зацікавлені в навчанні та отримують задоволення від процесу навчання. Здібності учнів піддаються випробуванню, і вони прагнуть вчитися, навіть якщо немає зовнішніх винагород, які можна отримати. Учні, які мають навчальні цілі з пошуку розуміння задля оволодіння наукою та навичками, називають внутрішньо мотивованими. Внутрішня мотивація надає більшого впливу, ніж зовнішня, адже виникає від особистості учня, на яку не впливають зовнішні чинники.

Зовнішня мотивація – тут стимул знаходиться поза людиною, він може бути у формі соціального пізнання. Це стосується виконання завдання, в тому числі й рухового завдання, для досягнення результату. Це може бути у формі певної винагороди, суспільного схвалення чи вдячності.

Зовнішня мотивація спричинена будь-якою кількістю зовнішніх факторів, які можуть включати надію на фінансову винагороду; необхідність складання екзамену, досягнення спортивного рекорду в майбутньому тощо. Крім того, мотивацію можна визначити як зовнішній стимул, який виникає в результаті певної реакції. Отже, зовнішня мотивація – це будь-який стимул, який надходить ззовні та спонукає учня до процесу навчання. Тобто, учні спонукаються до виконання дії ззовні, з передбаченням певного результату, відмінного від самого навчання. Зовнішня мотивація сприяє зусиллям і результативності, а винагороди є позитивними підкріплюючими елементами до бажаної поведінки учнів.

Вважаємо, що думка М. Теоколкіна [5, с. 980] про те, що засоби фізичної культури, разом з впровадженням STEAM-технологій, можуть виступати потужним фактором формування та розвитку творчого потенціалу особистості у її когнітивних, мотиваційних, операційних, емоційних, ціннісно-сміслових, рефлексивних характеристиках та сприяти не тільки фізичному, а й повноцінному інтегральному розвитку особистості, у тому числі розвитку її творчого потенціалу та загалом здоров'я, є перспективною та розумною.

У зв'язку з цим, до освітнього процесу потрібно включати нові рухові завдання (варіативні модулі), рухові дії, різноманітні форми організації занять, що дозволяють кожному учню виявляти свій власний фізичний потенціал у повному обсязі. Адже уроки фізичної культури мають специфічні особливості, що характеризуються різноманіттям рухових відчуттів, великою варіативністю обстановки та умов рухової діяльності, високою емоційністю, колективними діями. Тим паче, що кожний заклад освіти, відповідно до власних матеріально-технічних умов, може самостійно урізноманітнити зміст, організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, а також змінювати та доповнювати їх [5, с. 981].

В дистанційному навчанні, на основі дидактичного проєкту STEM-уроку, розробляється електронний урок. Він завантажується в систему управління навчанням або пропонується учням як окремий цифровий освітній ресурс. За відсутності у закладі освіти засобів для розробки електронних уроків, дидактичний матеріал може надаватися у вигляді електронного документа чи електронної презентації з відповідними посиланнями на цифрові навчальні об'єкти. Для фізичного виховання розроблено багато комп'ютерних програм, однак лише невелика їх частина призначена для школярів [4, с. 245].

Ключовим у проєктно-орієнтованому навчанні є вибір тем і вимоги, які мають відповідати STEM-освіті, а саме: сприяти досягненню поставлених навчальних цілей; бути актуальними та важливими для учнів; бути посилюючими для учнів (відповідати рівню підготовленості); бути орієнтованими на практичне застосування вже наявних знань та умінь; бути забезпеченими необхідними ресурсами (літературою, цифровими ресурсами, матеріальними ресурсами тощо); бути лаконічними та зрозумілими [4, с. 245].

Фізична культура, поєднана з впровадженням STEAM-технологій, є важливим інструментом розвитку творчого потенціалу та всебічного розвитку особистості. Це включає когнітивні, мотиваційні, емоційні та інші аспекти. Важливо постійно урізноманітнювати рухові завдання та форми занять для максимального розкриття фізичного потенціалу учнів. Проєктно-орієнтоване навчання має відповідати рівню підготовленості учнів і бути забезпечене необхідними ресурсами для досягнення практичних результатів.

Висновки. На підставі викладеного маємо зауважити, що методи STEAM-освіти на уроках фізичної культури мають спиратися на практичне застосування знань, рухових умінь і навичок учнів. Такий підхід має

урізноманітнити фізкультурно-спортивну діяльність, зацікавити дітей та підлітків до рухової активності, надати простір для самовираження.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні інноваційних методик підвищення мотивації учнів засобами фізичної культури у поєднанні зі STEAM-освітою. Адже, від стану розвитку вмотивованості учнівської молоді до рухової активності залежить майбутнє здорової та фізично активної Української нації.

Література

1. Денисенко Н.Г., Марчук С.С., Борбич Н.В. та ін. STEAM-середовище в теорії та практиці формування освітнього простору майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2021. С. 47.

http://lpc-dspace.org.ua/bitstream/123456789/276/1/Denysenko_Marchuk.pdf

2. Малечко Т.А., Коломоець Г.А., Пустолякова Л.М. Вплив Нової української школи на формування мотивації до уроків фізичної культури. *Український державний університет імені Михайла Драгоманова*. Київ, 2023.

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40751/Malechko-238-241.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*. Дніпро, 2018. С. 204. URL: file:///D:/svp_2018_1_36.pdf

4. Огнистий А., Огниста К., Власюк Р. STEM-освіта у фізичній культурі учнів. *Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2023. С. 245. URL : <file:///D:/284287-Текст%20статті-655578-1-10-20230710.pdf>

5. Теоколін М.М. Особливості викладання фізичної культури при активному впровадженні STEAM-освіти в навчально-виховний процес.

Інноваційні практики наукової освіти. Київ, 2022. С. 980-981. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733643/1/Збірник%20матеріалів%20конференції%20_15-19%2012%202022.pdf#page=978

6. Borah M. Motivation in learning. Student department of education TEZPUR university, NAPAAM, TEZPUR(ASSAM). *Journal of critical reviews*, 2021. 550-551.

<https://www.jcreview.com/admin/Uploads/Files/61c1acf9cfb5a1.40236533.pdf>

3.3. Інформаційно-комунікаційні технології в удосконаленні освітнього процесу закладу освіти

Однією з тенденцій вдосконалення освітнього процесу є створення інноваційних умов навчання, виховання й розвитку особистості завдяки застосування сучасних інформаційних технологій, на чому зауважується в Законах України «Про освіту» [12], «Про фізичну культуру і спорт» [13]; Державних програмах «Здорова нація» [4], «Цифрова освіта» [15]; Концепціях «Нової української школи» [5], «Розвитку цифрових компетентностей до 2025 року» [6].

Так, Концепція нової української школи (НУШ) полягає у реалізації заходів щодо подальшого розвитку та вдосконалення системи освіти в Україні, які спрямовані на створення інноваційного закладу освіти, орієнтованого на потреби здобувачів освіти, а також педагогів в умовах сучасного суспільства.

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) у контексті концепції НУШ – це:

- *цифрова грамотність*, метою якої є розвиток цифрових компетентностей учнів і педагогів, що передбачає базові навички роботи з комп'ютером, використання цифрових навчальних матеріалів, онлайн-ресурсів, електронних щоденників і журналів тощо;
- *електронні освітні платформи*, які забезпечують використання інструментарію дистанційного та змішаного навчання (MOODLE, Google Classroom тощо);
- *інтерактивне навчання*, що передбачає використання інтерактивних дошок, мультимедійних проєкторів і планшетів для забезпечення творчого освітньо-виховного процесу;

- *технології STEM-освіти*, які акцентують увагу на інтеграції ІКТ в освітньо-виховний процес через проєкти STEM (наука, технології, інженерія та математика, педагогіка тощо).

ІКТ у фізичній культурі і спорті – це насамперед:

- *інноваційні методи оцінювання фізичної активності*, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я здобувачів освіти (фітнес-трекери, мобільні додатки тощо);

- *електронні журнали та щоденники для моніторингу стану здоров'я* для фіксування результатів успішності учнів, відстеження їхньої рухової активності, розробки індивідуальних планів навчально-тренувальних занять тощо;

- *цифрові освітні ресурси* у контексті використання відеоуроків, інтерактивних дидактичних матеріалів для навчання техніки й тактики виду рухової активності, виду спорту;

- інтеграція *STEM-освіти* передбачає перш за все наукові підходи до аналізу рухів і фізичної активності, використовуючи ІКТ, наприклад, для біомеханічного аналізу структури техніки фізичної вправи, тренувальних симуляторів тощо [5].

Закон України «Про освіту» визначає цифрову грамотність як одну з ключових компетентностей особи для успішної інтеграції у суспільство; зауважує на доцільності використання ІКТ для організації освітньо-виховного, навчально-тренувального процесів [12].

Концепція «Розвитку цифрових компетентностей до 2025 року», а також Державна програма «Цифрова освіта» передбачають підвищення рівня цифрової грамотності українців на засадах розробки та впровадження цифрових освітніх ресурсів; розвиток дистанційної та змішаної форм навчання, виховання й розвитку особистості; підвищення кваліфікації педагогів у контексті використання ІКТ [6, 15].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» регулює впровадження сучасних методів та технологій у галузі фізичної культури і спорту, заохочує використання ІКТ для моніторингу стану здоров'я та рухової активності, навчально-тренувальних занять та спортивних змагань [13].

Державна програма «Здорова нація» передбачається створення цифрових ресурсів для підтримки здорового способу життя, включаючи інтерактивні платформи для фізичного виховання здобувачів освіти [4].

Не є винятком й впровадження ІКТ у галузь освіти, фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову діяльність учнівської молоді. Інформаційні технології внесли в систему освіти такий імпульс нововведень, що справедливо можуть розцінюватись як основний засіб її інноваційного розвитку. Наразі все більшу увагу вчених і педагогів привертає інформатизація освіти, як закономірний процес соціально-педагогічних перетворень, що пов'язані з насиченням освітніх систем інформаційною продукцією, засобами та технологіями інформаційно-комунікаційного забезпечення.

Вважаємо, що впровадження інформаційно-комунікаційних технологій має бути пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти, які конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в предметній галузі, необхідно бути готовим до діяльності в системі відкритої освіти. Учитель повинен уміти розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій. Упровадження інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати існуючі й упроваджувати новітні технології та форми навчання [3, с. 8-9].

На шляху до інтеграції України у європейський освітній простір, на нашу думку, є конструктивним досвід країн ЄС, зокрема країн Балтії, щодо впровадження ІКТ у сфери освіти та фізичну культуру і спорт. Так, наприклад, у Латвії, вдало реалізовується програма цифровізації освіти та розвиток компетенцій педагогів щодо ІКТ. Значний акцент зроблено на дистанційному навчанні та онлайн-тестуванні. А національна програма «Спорт для всіх» активно використовує цифрові технології та платформи для вчителів фізичної культури та тренерів з метою забезпечення спортивних змагань, занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості [2, 14].

В Естонії запроваджено національну цифрову стратегію в галузі освіти, а платформа e-School є однією з ключових у дистанційному навчанні та управлінні закладами та установами освіти, у підвищенні цифрової компетентності здобувачів освіти, починаючи з молодшого шкільного віку. Стратегія цифровізації освіти включає також використання ІКТ у фізичній культурі і спорті з метою моніторингу стану здоров'я, оцінки фізичної активності тощо. Програми для шкільного спорту в Естонії активно підтримуються державними ініціативами [1, 10].

Литва також активно впроваджує цифрові технології в освіту, сутність яких полягає у використанні електронних підручників та навчальних посібників, онлайн-курсів, у впровадженні національної освітньої платформи для дистанційного навчання, використання мобільних додатків для спортивних тренувань, організації змагань, використання фітнес-технологій та мобільних додатків для підтримки фізичної активності [7, 9].

За тематичним планом роботи науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету, протягом 2023-2024 рр. було проведено 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 підростаючого покоління.

У дистанційному форматі опитуванням й анкетуванням були охоплені 155 осіб (серед них учителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти, тренери-викладачі та спортивні інструктори дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів фізичної підготовки, спортивних 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).

Результати проведеного дослідження, а також наші попередні доробки підтверджують думку щодо активізації навчального та навчально-тренувального процесів у заняттях з дітьми і підлітками з використанням інформаційних технологій [8, с. 50-53; 11, с. 188-191].

Так, у ході дослідження було встановлено, що 95,17% респондентів вважають впровадження мультимедійних технологій та різних модифікацій інноваційних пристроїв у навчально-виховну діяльність учителя фізичної культури, тренера-викладача сприятиме більш ефективному забезпеченню передачі знань і доступу до різноманітної навчальної інформації (рис. 1).

Інтеграція звуку, зображення і тексту створює надзвичайно насичене за своїми властивостями освітнє або навчально-тренувальне середовище. Інтерактивні можливості використання комп'ютерних програм дозволяють налагодити і стимулювати зворотний зв'язок, забезпечуватимуть діалог та постійну педагогічну підтримку і супровід. Завдяки бездротовій передачі даних на такі пристрої, як проєктор, інтерактивна дошка, принтер, аудіосистема, радіомікрофон значно збагачується арсенал засобів і методів навчання та можливість оперативного аналізу якості засвоєння навчального, навчально-тренувального матеріалу [3, с. 34-35].



Рис. 1. Використання планшетного комп'ютера у забезпеченні фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів освіти

Ще 91,34% респондентів вважають, що інтерактивні пристрої для відстежування функціонального стану організму та інтенсивності фізичного навантаження в процесі уроку фізичної культури, навчально-тренувального заняття, такі як пульсотахометри, пульсометри, датчики руху синхронізовані з планшетним комп'ютером або смартфоном, також значно підсилюють ефективність навчального процесу (рис. 2).



Рис. 2. Пристрої для моніторингу функціонального стану організму та інтенсивності фізичного навантаження в процесі уроку фізичної культури, навчально-тренувального заняття

Використання цих пристроїв можливе не тільки на уроках фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, а й у дитячих спортивних школах, фітнес-центрах, клубах фізичної підготовки тощо [3, с. 48-49].

95,11% респондентів вважають цілком доречним використання у своїй діяльності різноманітних новітніх гаджетів, таких як фітнес-браслети та фітнес-трекери, спортивні годинники з розширеними функціональними можливостями, біометричні браслети тощо для забезпечення оперативного контролю за ефективністю фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів освіти (рис. 3).

Їх впровадження може не лише підвищити ефективність навчання (тренування), а й формувати фізичну культуру особистості, що виражається в посиленні мотивації до занять фізичними вправами, веденні здорового способу життя, необхідності фізично розвиватися й удосконалюватися.



Рис. 3. Бездротові трекери та фітнес-браслети для відстеження стану фізичної активності здобувачів освіти

Пристрої можуть фіксувати основні фізіологічні показники (насиченість крові киснем та ЧСС, щоденну рухову активність та перебіг сну, кількість витрачених калорій тощо) та надають «аналітику» для подальшого корегування дій [3, с. 63-67].

95,54% респондентів зауважують на значущості використання динамічно керованих моделей та безконтактних сенсорних технологій в забезпеченні оперативної інформації при навчанні техніці рухових дій. Учителю фізичної культури, тренеру-викладачу, а також їх вихованцям необхідна оперативна інформація про кількісні й якісні параметри часових, просторових й просторово-часових характеристик різних елементів здійснюваних рухів (рис. 4).



Рис. 4. Використання динамічно керованих моделей та безконтактних сенсорних систем при організації фізкультурно-спортивної роботи здобувачів освіти

Така інформація має, так би мовити, «обслуговувати» навчально-тренувальний процес, стати його невід’ємною складовою. На основі термінової й об’єктивної інформації про техніку рухів, про допущені рухові помилки, що оцінюються в кількісних параметрах простору і часу, спортсмен може вже в наступній спробі внести певні корективи в структуру техніки фізичної вправи при безпосередньому консультуванні наставника [3, с. 84-85].

93,74% респондентів зауважують на ефективності впровадження віртуальних 3D тренажерів, зображень графічної візуалізації у фізкультурно-спортивну діяльність. Адже, наочність 3D технологій, завдяки графічній візуалізації, анімації дозволяє більш конструктивно розуміти структурні компоненти рухів, біомеханічні принципи і механізми їх взаємодії [3, с. 106-107].

97,71% респондентів зауважують на доцільності створення навчальних сайтів, блогів, Інтернет-ресурсів, що дозволяє отримати

власний інформаційний простір для презентації освітньої стратегії. Виступаючи самостійним цифровим ресурсом, сайт є певним сервером для зберігання електронної бази даних, дозволяє реалізовувати авторські моделі навчання (рис. 5).



Рис. 5. Сайти, блоги, методичні ресурси в Інтернет-мережі

Систематизована інформація на сайті виступає певним гарантом якості навчання. Регулюючи даний процес і визначаючи поле діяльності кожного учня, можемо персоніфікувати процес навчання, вибудовувати індивідуальну траєкторію розвитку особистості кожного вихованця [3, с. 123-128].

Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що інформатизація освіти, реалізація сучасної освітньої парадигми, передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти, впровадження в освітню практику принципів «відкритої» освіти, стрімкий розвиток засобів і технологій.

Концепція Нової української школи активно інтегрує ІКТ як основний компонент сучасної освіти для покращення успішності формування ключових, життєво важливих компетентностей здобувачів освіти в контексті забезпечення оптимальної рухової активності, моніторингу здоров'я, що надзвичайно актуально в умовах дистанційної освіти.

Законодавчо-правова й концептуальна база України вже досить вдало забезпечує ключові положення щодо цифровізації освіти, впровадження ІКТ у галузь фізичної культури і спорту. Але, на нашу думку, є ще певний потенціал для подальшого розвитку цифрових програм, зокрема через інтеграцію з національними цифровими платформами інших країн Європи; потребу в подальшому розвитку інфраструктури та технічного забезпечення.

Література

1. Естонська освітня платформа e-School. Офіційний сайт платформи e-School. URL : <https://www.ekool.eu>
2. Інформатизація шкіл Латвії. Латвійська асоціація інформаційних та комунікаційних технологій. URL : <https://likta.lv>
3. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навчально-методичний посібник; за ред. О.А. Качана, В.М. Пристинського. Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 160 с.
4. Здорова нація. Програма Міністерства охорони здоров'я України. URL : <https://moz.gov.ua>
5. Концепція Нової української школи. Міністерство освіти і науки України. URL : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
6. Концепція розвитку цифрових компетентностей до 2025 року. Міністерство цифрової трансформації України. URL : <https://thedigital.gov.ua>
7. Литовська національна програма цифровізації освіти. Міністерство освіти Литви. URL: <https://svietimas.lrv.lt>
8. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту : збірник тез. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 50-53.

9. Національна програма цифровізації освіти Литви. Міністерство освіти Литви. URL : <https://svietimas.lrv.lt>

10. Національна стратегія цифровізації «Estonia 2030». Офіційний сайт стратегії цифровізації. URL : <https://e-estonia.com>

11. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики : збірник тез. Харків : ХДАФК, 2024. С. 188-191.

12. Про освіту. Закон України.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

13. Про фізичну культуру і спорт. Закон України.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

14. Спорт для всіх. Програма Латвійського інституту фізичної культури та спорту. URL : <https://latvia.lv>

15. Цифрова освіта. Державна програма Міністерства цифрової трансформації України. URL : <https://osvita.diia.gov.ua>

3.4. Новітні інформаційні технології в освітньо-реабілітаційній практиці осіб з особливими потребами

Інклюзія у перекладі з англійської означає «залучення», тобто це процес збільшення ступеня участі всіх соціальних груп у соціумі. Незважаючи на стан здоров'я, кожна людина намагається бути активною, проявити себе чи мати можливість пізнати щось нове. Проблема полягає в тому, що не кожний простір може бути безбар'єрним. Навіть сучасне суспільство ще не зовсім підготовлене до розуміння того, що є люди з різними вадами чи порушеннями, особливими освітніми потребами. Наразі існують бар'єри, які не дозволяють людині повноцінно брати участь у соціальному житті та реалізовувати свої базові потреби. Вважаємо, що одним із головних завдань суспільства є розбудова доступного простору для осіб з особливими освітніми потребами. Реалізація цього завдання вбачається у впровадженні інноваційних освітніх практик і технологій в процес навчання, в тому числі інклюзивного навчання.

Впровадження STEM-освіти (Science, Technology, Engineering, Mathematics) – це інтегрований підхід до навчання, який об'єднує науку, технології, інженерію та математику для створення цілісної системи знань. Цей метод навчання спрямований на розвиток критичного мислення, розв'язування проблем та навичок командної взаємодії через практичне застосування теоретичних знань [11]. Актуальним є впровадження технологій STEM-освіти й в інклюзивне навчання.

STEM-освіта виникла у відповідь на швидкі технологічні зміни та все зростаючий попит на фахівців, які володіють навичками розв'язання складних задач, інноваційного мислення та вмінням взаємодіяти в команді. Традиційна система освіти не завжди встигає адаптуватися до цих змін, а тому виникла потреба в нових підходах до навчання, які б готували учнів до сучасних викликів [11].

Так, знайомство зі STEM на етапі початкової освіти передбачає насамперед дослідження та розуміння навколишнього світу й формування обізнаності з основними напрямом STEM. Це забезпечує інтегрований підхід до навчання з поєднанням чотирьох STEM-дисциплін (науки, технології, інженерії, математика). Головна мета – викликати в учнів цікавість до навчання та науки. Важливо робити акцент на можливості вивчення STEM не лише в закладі освіти, а й поза межами закладу освіти. На етапі середньої освіти продовжується знайомство з напрямками та професіями STEM, розуміння того, яких специфічних умінь та кваліфікації потребує та чи інша галузь. Завданням є визначатися з вподобаннями та пріоритетами майбутнього. На етапі загальної освіти програма навчання зосереджена на практичному застосуванні здобутих навичок, поглибленню знань за всіма чотирма напрямками STEM. Досліди ускладнюються, їх виконання займає більше часу, проєкти покликані знайти рішення актуальних для людства проблем сьогодення. Учні фокусуються переважно на можливостях, які надає STEM-освіта поза межами закладу освіти.

Глобальна економіка змінюється надзвичайно швидкими темпами, нові професії з'являються щодня внаслідок технологічного прогресу. Постійний розвиток технологій впливає на спосіб навчання учнів, змінює його, адаптуючи до вимог сучасного світу. Отже, навички, які здобуваються, навчаючись за принципами STEM, мають забезпечити підґрунтя для успіху не лише в закладі освіти, а й у подальшій професійній діяльності.

У зв'язку з цим вважаємо, що навчання за принципами STEM має впроваджуватися й у практику корекційно-розвивальної роботи з дітьми із порушеннями опорно-рухового апарату.

Результати проаналізованих досліджень [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8] сприяють подоланню стереотипів у розумінні проблем навчання і виховання дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, відволіканню уваги від ураження

та концентрації уваги на використанні широкого спектра інноваційних засобів корекційного впливу на розвиток особистості, формуванню життєвої компетентності. Провідною ідеєю сучасної спеціальної освіти для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату є орієнтація на ефективне використання збережених систем та функцій, здатних узяти на себе компенсаторно-корекційне навантаження, цілеспрямований розвиток психічних процесів, що зумовлюють рівень опанування знань, умінь, навичок та відповідну освіченість дитини, її інтеграцію в суспільство. Розвиток спеціальної освіти дітей з порушеннями опорно-рухового апарату в Україні, що включає систему навчально-виховних закладів, реабілітаційних центрів, навчально-виховних комплексів, пов'язаний перш за все з подальшим удосконаленням діючої моделі корекційних закладів, які використовують інноваційні методи комплексного психолого-медико-педагогічного супроводу таких дітей та їхніх родин.

Використання інформаційних технологій у спеціалізованих закладах освіти, де навчаються і отримують лікувально-відновлювальну допомогу діти з особливими потребами, є однією з важливих умов інтенсифікації та підвищення якості освітньо-реабілітаційного процесу, підготовки їх до самостійної життєдіяльності в інформатизованому суспільстві. Це дає можливості для творчого розвитку учнів, сприяє вирішенню багатьох складних проблем. Важливою вбачається роль новітніх інформаційних технологій у формуванні операційного мислення дітей, наприклад з дитячим церебральним паралічом (ДЦП), що сприяє розвитку функціональних навичок і вмінь. Особливий інтерес становить проблема впливу комп'ютерного навчання на розвиток і активізацію пізнавальної діяльності учнів. Підвищення продуктивності освіти молодших школярів із порушеннями опорно-рухового апарату у разі індивідуального навчання, що проводиться в домашніх умовах, реабілітаційних центрах, у

спеціальному закладі, завдяки застосуванню цих технологій, вважається важливою умовою якості корекційно-реабілітаційного навчання [7].

Використання цих технологій потребує відповідного програмно-методичного забезпечення та певного відбору програмного змісту, його відповідного конструювання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів із порушеннями опорно-рухового апарату, структури їхньої пізнавальної діяльності на кожному з етапів навчання [2, 7].

У зв'язку з цим, розроблено комп'ютерні програми для учнів з психофізичними порушеннями, які передбачають розвиток пізнавальних процесів на уроках математики, природознавства (О. Легкий), розвиток мовлення (Л. Коваль, О. Качуровська), формування навичок читання (Н. Компанець).

Використання в освітньо-корекційному процесі комп'ютерних програм, електронних посібників з різних предметів при дотриманні певних організаційно-педагогічних умов їх запровадження у спеціальних закладах освіти дають позитивні результати успішності навчання та формування життєвої компетентності учнів із порушеннями опорно-рухового апарату. На нашу думку, актуальним для корекційно-розвивальної роботи з такими учнями є електронний навчально-методичний посібник «В грі навчаємо читати», розроблений старшим науковим співробітником Інституту спеціальної педагогіки НАПН України Наталією Компанець.

Позитивним є також досвід корекційно-освітньої роботи з дітьми із порушеннями опорно-рухового апарату з використанням інформаційних технологій у спеціальному закладі освіти № 15 міста Києва. Їх використання у роботі логопедів з учнями з ДЦП, які мають різноманітні тяжкі ураження мовлення, активізують пізнавальну діяльність учнів за допомогою ігрових технологій. Так, виконуючи вправи, які створені в слухомовленнєвому тренажері «Світ звуків», учні із захопленням поринають у різні звуки, що їх оточують, вчаться диференціювати їх, що

позитивно впливає на розвиток фонематичного сприйняття, пам'яті, фонематичних уявлень, пізнавальної діяльності. Лінгафонний логопедичний кабінет дає можливість працювати одночасно з групою дітей – до 8 учнів. Програма створена так, що дидактичні завдання можуть бути надані індивідуально (кожному учню, мікрогрупі або класу). При цьому використовуються аудіо- і відеоносії. Комп'ютерні логопедичні тренажери є органічною частиною заняття (10-15хв.), яке проводиться за навчальним планом. Така діяльність здійснюється також з учнями індивідуального навчання у формі індивідуальних консультацій у лінгафонному кабінеті.

Заслуговує на увагу досвід дистанційного навчання дітей, який використовують у спеціальному закладі освіти «Надія» для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату. Педагогами закладу розроблено авторські дистанційні курси з різних навчальних предметів, що сприяє навчанню та розвитку дітей із складною руховою патологією.

Відтак, використання комп'ютерних технологій стає невід'ємною складовою вивчення будь-якого предмета. Використання мультимедійних технологій сприяє посиленню мотивації навчання учнів; зростанню якості навчання і виховання; підвищенню інформаційної культури учнів; підвищенню рівня обізнаності учнів.

Уроки з мультимедійним супроводом допомагають ефективно вирішувати такі дидактичні завдання як, сформувати мотивацію до навчання; засвоїти базові знання з предмета; сформувати навички самоконтролю тощо. Цю технологію, на нашу думку, варто розглядати як пояснювально-ілюстративний метод навчання, основним призначенням якого є організація засвоєння інформації на основі поєднання навчального матеріалу з його зоровим сприйняттям [2].

Упровадження мультимедіа в освіту дітей і підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату дає змогу не тільки підвищити ефективність навчання за рахунок використання в мультимедіаресурсах різних способів

подання інформації (високоякісної графіки й анімації, відео- і звукового супроводу текстів), а й сприяє реалізації корекційно-розвивальних завдань щодо формування особистості учня. Мультимедійні технології навчання дають можливість учителю застосовувати як окремі види навчальної діяльності, так і будь-яку їх взаємодію, тобто спроектувати активне освітньо-реабілітаційне середовище для досягнення дидактичної мети. Позитивним є те, що орієнтовані на вчителя інструментальні засоби дозволяють оперативно поновлювати зміст навчальних і контролюючих програм відповідно до появи нових знань і технологій [3].

Використання цих технологій передбачає цілеспрямовану діяльність вчителя та учня, що забезпечує процес усвідомлення нових знань, підвищує ефективність навчання, створює підґрунтя для успішного корекційно-розвивального впливу на збережені функціональні системи кожної дитини [2, 3, 7].

Ефективним, на нашу думку, є поєднання віртуальної і доповненої реальностей в освітньо-реабілітаційному процесі осіб з особливими освітніми потребами. Цікавим є досвід деяких зарубіжних закладів освіти. Так, наприклад, вчителі школи Джексона у штаті Вікторія знайшли спосіб полегшити навчання та зробити його більш інтерактивним для дітей з особливими потребами. Вони використовували гарнітуру Oculus Rift, щоб допомогти візуалізувати певні уроки для кращого сприйняття учнями навчального матеріалу.

Імерсивні технології покращують в учнів просторове розуміння та запам'ятовування, дозволяючи їм відчувати навчання від першої особи, бачити все, що відбувається навколо. Такі технології забезпечують візуальне навчання та сприяють загальному розумінню більш складних предметів, теорій та мов [1, 4].

Зауважимо, що імерсивні технології характеризуються різноманітністю та поділяються на технології віртуальної реальності (virtual

reality, VR), доповненої реальності (augmented reality, AR), змішаної реальності (mixed reality, MR) та інші. Відмінною рисою середовища віртуальної реальності є зміна зображень в режимі реального часу і переживання ефекту присутності за допомогою зору, слуху, дотику, інших почуттів. Особливість доповненої реальності полягає в тому, що зображення, що відображає реальний світ, доповнюється віртуальними елементами. Доповнена реальність більше уваги звертає на вдосконаленні існуючих середовищ, а віртуальна реальність занурює користувача в абсолютно нове середовище, доповнена реальність більш перспективна і простіша, ніж віртуальна реальність, дозволяє сконцентрувати увагу на важливішому, не відволікаючись на другорядні елементи віртуального світу, сприяє не лише розширенню світогляду, а й зацікавленості процесом навчання в цілому, стимулюючи процес набуття нових знань та формування компетентностей [6].

Уперше VR почали використовувати для військовослужбовців у 90-х роках для знеболення. Тоді він показав значні результати. Нині цей метод став поширеним в Україні, як допоміжний засіб для реабілітації поранених (рис. 1). Його застосовують уже близько 20 медзакладів. Такий проєкт, як, наприклад, Art Therapy Force, націлений на відновлення психоемоційного здоров'я через мистецькі практики [14].



Рис. 1. Використання VR під час реабілітації поранених

Привабливість віртуальної реальності у її здатності створювати динамічні безпечні тривимірні середовища. Мультисенсорні, інтерактивні та захоплюючі дають змогу реєструвати поведінкові реакції на змодельовані умови, що імітують реальні ситуації, яких пацієнт може боятися або вважати складними. Також фахівці використовують у VR-реабілітації техніки Майндфулнес для релаксації та заспокоєння, а також підвищення концентрації уваги.

VR-терапію використовують у лікуванні тривожних розладів та ПТСР, Тобто, – це безпечний і контрольований спосіб показати постраждалим їхні страхи, а у такий спосіб відбувається емоційне перероблення структур страху. У випадку ПТСР пацієнта занурюють у травматичну подію за допомогою VR-симуляції. У такий спосіб постраждалий може почати протистояти й терапевтично переробляти емоції, перебуваючи в безпеці.

VR часто використовують при фантомних болях, з якими важко впоратися медикаментозними засобами. Раніше ставили дзеркала таким чином, щоб людина бачила в них свою втрачену кінцівку. Таким чином мозок легше адаптується до втрачання, відтак зменшується кількість фантомних болей. Це допомагає втілеснити новий досвід. VR працює приблизно таким же чином, якщо йдеться саме про фантомні болі. Коли військовий бачить свою втрачену кінцівку і може оперувати нею у віртуальній реальності, йому потім легше адаптуватися в реалії. Однак це може спрацювати й у негативний бік, якщо постійно через VR подразнювати відповідні рецептори головного мозку, вмикати їх і думати, що в тебе є кінцівка, може посилюватися тривога, депресія, різні психологічні розлади.

VR використовують також й у боротьбі з депресією, гострим і хронічним болем, емоційною регуляцією стресу, вживанням психоактивних речовин і залежностями, тренуванням функціональних

навичок, черепно-мозковою травмою, аутизмом, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності, хворобою Альцгеймера, інсультом тощо.

Натомість, віртуальна реальність, застосовуючись для реабілітації, не має ігнорувати принципи доказової та етичної клінічної практики. Технологія може суттєво розширювати навички добре підготовлених лікарів, надає нові й потенційно потужні клінічні можливості, але у разі неправильного застосування VR-технології можуть нашкодити реабілітації [14].

Віртуальна реальність застосовується для відновлення ходи та рівноваги у пацієнтів із хворобою Паркінсона. Адже, хвороба Паркінсона – це нейродегенеративний розлад, який традиційно лікується поєднанням медикаментів і фізіотерапії. Зі зростанням популярності віртуальної реальності вона може покращити результати лікування. З появою технології її було запропоновано як можливий засіб реабілітації в поєднанні з традиційними підходами до фізіотерапії. Відчуття контролю, успіх і відповідний рівень виклику є ключовими складовими, які пояснюють занурення пацієнта та задоволення від VR, які оптимізують рухове навчання в безпечному середовищі та можуть допомогти покращити повсякденну діяльність, відтворюючи сценарії з реального життя [10].

У VR розширений зворотний зв'язок про людину з хворобою Паркінсона дозволяє повторювати виконання рухових завдань, таким чином стимулюючи рухові та когнітивні процеси одночасно. VR пропонує пацієнтам з неврологічними порушеннями, можливість розвинути нові рухові стратегії або заново навчитися руховим здібностям, які були втрачені через травму чи хворобу. Наприклад, людині з хворобою Паркінсона та акінезією буде важко зробити крок, але вона зможе переступити через предмет, який з'явиться на її шляху. Використовуючи цю концепцію, VR може накладати об'єкти в полі зору пацієнта, заохочуючи початок кроку, покращуючи функцію цих пацієнтів. Інші

технології віртуальної реальності зосереджені на покращенні більш широких симптомів хвороби Паркінсона, таких як можливість збільшення довжини кроку та покращення балансу в безпечних, контрольованих середовищах. У порівнянні з традиційною фізіотерапією, експерименти з вивчення ефективності VR у покращенні результатів ходи та рівноваги, а саме тест шестихвилинної ходьби та шкала балансу Берга, показали, що тренування на основі VR у людей із хворобою Паркінсона призводить до помірного покращення кроку та його довжини [5].

Технології Nintendo Wii і Xbox Kinect також використовуються як інструменти віртуальної реальності для лікування симптомів хвороби Паркінсона. Сутність їх використання полягає в забезпеченні розширеного зорового та слухового зворотного зв'язку, щоб поступово випробувати постуральний контроль і рівновагу під час виконання завдання. Ця стратегія обходить недостатню систему генерації моторики, наявну в людей з хворобою Паркінсона, таким чином покращуючи їхню моторну реакцію.

Щоб навчитися моторним навичкам, пацієнтам потрібна достатня мотивація, щоб стимулювати повторювані вправи. Отже, VR може бути новою технологією для більшості людей, і завдяки варіаціям середовища та завдань, можливих із моделюванням віртуального середовища, пацієнти менш схильні відчувати нудьгу [9].

Існує велика кількість доказів того, що пропріоцептивний і екстероцептивний зворотний зв'язок може викликати глибокі коркові та підкіркові зміни, пов'язані з руховою діяльністю [5]. З використанням VR зворотний зв'язок доповнюється різними налаштуваннями. Це може адаптувати та посилити фізіологічні зміни у пацієнтів з хворобою Паркінсона. Рухові навички, отримані за допомогою віртуальної реальності, не можуть бути перенесені в реальне середовище. Однак існує чимало доказів того, що пацієнти мають здатність не тільки вивчати рухові навички, а й переносити їх у реальний світ.

При навчанні на ранній стадії, пацієнти з тяжкою формою хвороби Паркінсона можуть мати проблеми з формуванням нових рухових навичок, особливо при виконанні складних рухових навичок. Завдяки VR пацієнти можуть отримати вигоду від спрощення завдання до його ключових компонентів. Навпаки, у реальному середовищі існує багато відволікаючих факторів, які можуть виникнути та уповільнити навчання, оскільки пацієнти намагаються розрізнити ключові аспекти завдання [5, 9].

Натомість, технологія VR має деякі обмеження для людей з хворобою Паркінсона, до яких відноситься ймовірність когнітивного перевантаження, кіберхвороби або невідповідний рівень і зміст вправ для реабілітації.

Крім того, домашні VR-системи, які використовуються для реабілітації, можуть негативно позначитися на продуктивності, оскільки пацієнти можуть використовувати компенсаторні рухи для підвищення ігрової продуктивності. Пацієнти можуть почати надавати перевагу результатам у грі над якістю рухів, таким чином зменшуючи тренувальний ефект. Майбутні домашні VR-системи, розроблені для неврологічної реабілітації, повинні гарантувати, що компенсаторні рухи не можуть використовуватися для покращення продуктивності гри [10].

Література

1. Arbogast M. Immersive Technologies in Preservice Teacher Education: The Impact of Augmented Reality in Project-Based Teaching and Learning Experiences. *Electronic Thesis or Dissertation*. 2019.

URL: <https://etd.ohiolink.edu/>

2. Легкий О.М. Проблеми використання комп'ютерних технологій у спеціальній школі. *Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі*. К., 2000. С. 113-117.

3. Маркус Н.В. Особливості застосування інформаційних технологій як засобу гуманізації навчання молодших школярів. *Оновлення змісту,*

форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. 2002. Вип. 23. С. 171-173.

4. Ray Ananda Bibek, Suman Deb. Smartphone Based Virtual Reality Systems in Classroom Teaching – A Study on the Effects of Learning Outcome. *Technology for Education*, 2016.

URL : <https://ieeexplore.ieee.org/document/7814797>

5. Touchett H., Apodaca C., Siddiqui S., Huang D, Helmer D., Lindsay J., Ramaswamy P., Marchant-Miros K., Skelton F. Current approaches in telehealth and telerehabilitation for spinal cord injury. *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports*. 2022 Jun; 10(2):77-88.

<https://langs.physio-pedia.com/uk/emerging-technologies-in-rehabilitation-for-complex-injuries-and-conditions-uk/>

6. Ткач Ю. VR-технології як метод і засіб навчання. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 3-4 (18-19). С. 309-322.

7. Чеботарьова О.В. Індивідуальне навчання дітей із порушеннями опорно-рухового апарату. *Монографія*. К. : Літо, 2007. 257 с.

8. Шеремет М.К. Основні тенденції модернізації підготовки корекційних педагогів в умовах реформування освітньої галузі. *Логопедія*. 2011. № 1. С. 3-5.

9. Vellata C., Belli S., Balsamo F., Giordano A., Colombo R., Maggioni G. Effectiveness of telerehabilitation on motor impairments, non-motor symptoms and compliance in patients with Parkinson's disease: a systematic review. *Frontiers in Neurology*. 2021 Aug 26; 12:627999. URL : <https://langs.physio-pedia.com/uk/emerging-technologies-in-rehabilitation-for-complex-injuries-and-conditions-uk/>

10. Winstein C., Requejo P. Innovative technologies for rehabilitation and health promotion: what is the evidence?. *Physical therapy*. 2015 Mar 1; 95(3):294-8. URL : <https://langs.physio-pedia.com/uk/emerging-technologies-in-rehabilitation-for-complex-injuries-and-conditions-uk/>

11. Ляшенко О. Що таке STEM/STEAM освіта, та чому вона важлива?

URL : <https://justsmart.com.ua/uk/blog/shho-take-stem-steam-osvita-ta-chomu-vona-vazhlyva/>

12. Особливості шкільної STEAM освіти.

<https://b-pro.com.ua/statti/osoblivosti-shkilnoi-stem-osviti-svitova-praktika>

13. Освіта майбутнього. [https://program-ace.com/blog/vr-in-education-](https://program-ace.com/blog/vr-in-education-features-use-cases-implementation/)

[features-use-cases-implementation/](https://program-ace.com/blog/vr-in-education-features-use-cases-implementation/)

14. Відновлення через мистецтво. [https://bzh.life/ua/plany/1714567220-](https://bzh.life/ua/plany/1714567220-vr-ipoterapiya-vidnovlennya-cherez-mistetstvo/)

[vr-ipoterapiya-vidnovlennya-cherez-mistetstvo/](https://bzh.life/ua/plany/1714567220-vr-ipoterapiya-vidnovlennya-cherez-mistetstvo/)

Розділ 4

Технології формування здоров'язберезувального освітнього середовища закладу освіти

4.1. Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасному науковому просторі

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини. Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене руховій активності та регулярним фізичним навантаженням, які спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури й спорту взагалі. Не є винятком і таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення в науковій і науково-методичній літературі.

Фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує. Отже, конкретизація й уточнення терміна «фізкультурно-оздоровча технологія» є одним із важливих завдань науковців, котрі працюють у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Стрімкі процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні, європеїзація сфери науки й освіти стали тими чинниками, що спричинили поширення нових понять. Потреба у формуванні фахової лексики в різних галузях знань виникає разом із цими знаннями та проходить тривалий і складний шлях у формуванні системи понять тієї чи іншої галузі. Не є винятком у цьому сенсі й нові поняття в галузі фізичної культури та оздоровчого фітнесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури й спорту взагалі. Не є винятком і таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення в науковій і науково-методичній літературі. Зазначимо, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує. Отже, конкретизація й уточнення терміна «фізкультурно-оздоровча технологія» є одним із важливих завдань науковців, котрі працюють у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються уже давно. Значну увагу аналізу давно відомих технологій та розробки нових приділяли у своїх працях Е. Вільчковський (1998), Л. Волков (2005), Т. Круцевич (2003), Г. Дзяк, І. Муравов (1995), Н. Москаленко (2007), В. Мухін (2000), Б. Шиян (2001).

Метою дослідження є ретельний аналіз понятійного апарату та визначення педагогічних аспектів впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в процес професійної підготовки фахівців.

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ, треба висувати такі умови: різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення елемента новини у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики); поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі. Врахування віку, стану здоров'я студентів); освітня основа, кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань); можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи); можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево-судинних скорочень); відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота гуртожитках, організація культурно масових заходів, змагань); наявність кваліфікованих спеціалістів. Значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про освіту. У наш час, з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення

здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України, особливо в цей нелегкий час.

Виконання нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації. Програма хатха-йоги – це послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цієї системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від їх можливостей і рівня розвитку дітей, поступово підводити їх рухові здобутки і, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня. Умовою успішного оволодіння методикою хатха-йоги є систематичне виконання домашніх завдань. Всі комплекси мають виконуватись по три, шість, дванадцять разів. Однією з особливостей методики індійської хатха-йоги є виконання вправ з музичним супроводом. Виховний вплив зростає і поглиблюється, якщо правильно повторювати і виконувати рухи. Цю програму можна впроваджувати у дошкільних закладах, школі, ВНЗ. Якщо програма була б успішно реалізована у дошкільному закладі, то у школі та ВНЗ процес фізичного виховання був би набагато ефективнішим і раціональнішим. Досліди і спостереження показали, що взаємозв'язок музики і фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку основних рухів і оздоровленню організму музика організовує дітей, у ритмі вони краще виконують вправи, і мета оздоровлення досягається ефективніше і швидше. У зміст програми включено кращі зразки класичної і сучасної музики. Дослідник О. Черненко (2004) зазначає, що в основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення. Практика показує, що для кращого запам'ятовування композиції необхідно повторення одного й того самого комплексу багато разів, навіть до автоматичного запам'ятовування. Спокійна музика створює відповідний внутрішній настрій. Дуже важливо слухати таку музику невірноваженим людям. У спеціальних медичних групах, які займаються

реабілітацією, необхідно закінчувати заняття прослуховуванням спокійної музики.

Знання засобів фізичного виховання дозволить викладачу обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

При цьому, як вказує В. Папуша (2008) допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Стосовно теоретичного поняття «рух» заслуговують уваги погляди М. Малікова (2001), тобто, рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх характерні такі ознаки: вони завжди є функцією свідомості; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини. Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання.

Наприклад, певна послідовність рухів ногами, руками, тулубом, головою дозволить учневі виконати підйом розгином, стрибок у довжину, висоту, закинути м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

Отже, руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають руховою діяльністю. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням, переміщенням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

Засобом фізичного виховання і навіть предметом змагальної діяльності є спортивна ходьба. Нею може стати і звичайна ходьба на роботу. Але це трапиться лише за умов, якщо її тривалість буде не менша. Отже, звичайна побутова ходьба набуває значення адекватного засобу фізичного виховання лише тоді, коли позитивно впливає на функції організму, його оздоровлення, викликає зрушення у розвитку витривалості і працездатності.

Це стосується і інших рухових дій, які виникли спочатку у сфері побуту чи праці, а потім відповідно видозмінювались і ставали засобом фізичного виховання (біг, подолання перешкод, метання, плавання, піднімання вантажів, боротьба тощо).

Таким чином, оптимально організовані військові і побутові рухові дії, фізична праця, особливо за сприятливих умов зовнішнього середовища (в лісі, парку, полі, саду, на березі річки) і з відповідним дозуванням навантажень, можуть давати ефект, який очікують від фізичного виховання. Проте трудові, бонові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами.

Слово «фізична» віддзеркалює характер виконуваної роботи (відрізняється, наприклад, від розумової), що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі.

Слово «вправа» означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

На думку С. Дудіцької та О. Зендик (2002) фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три стадії. На першій стадії в якості фізичних вправ виступали військові і побутові (здебільшого мисливські) рухові дії. На другому етапі (у зв'язку з появою змагань) окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явилися біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи, із зрозумілих причин, одержали назву природних. Нарешті, на третьому етапі появились аналітичні фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть м'язи. Ці вправи спеціально придумують. С. Дудіцька та О. Зендик (2002) наголошують, що окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на сучасному етапі. Сутність здоров'я з здоров'я формуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія. Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Необхідно звернути увагу на дослідження Б. Шиян (2001), в якому чітко сформовані певні принципи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів, які є основоположними засадами та технологіями, яких слід неухильно дотримуватись для досягнення бажаного результату. Розглянемо ряд таких принципів:

- принцип свідомості і активності учнів, який полягає в тому, що будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування

вчителем стійкого інтересу в учнів до мети і завдань занять з фізичної культури. Другим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій, а також виховання в них творчого ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативи і самостійності;

- принцип наочності, процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від того до практики. Це положення лежить в основі принципу наочності у фізичній культурі»;

- принцип доступності і індивідуалізації, адже навчання і виховання слід будувати так, щоб вони завжди були розвиваючими. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, що повністю враховують можливості учнів;

- принцип систематичності. В основі цього принципу лежить систематизація навчального матеріалу, забезпечення регулярності занять та у передбачені в методичному забезпеченні занять раціонального чергування навантажень і відпочинку;

- принцип міцності і прогресування, який базується на достатній кількості повторень та постійному підвищенні вимог до учнів.

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування в процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів. Методи – це способи взаємної діяльності учня і вчителя під час вирішення поставленого завдання. Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і конкретних умовах процесу фізичного виховання. В практиці роботи методи і прийоми повинні: а) забезпечити виховуючий характер навчання; б) відповідати поставленому завданню, особливостям навчального матеріалу, рівню підготовленості учнів, умовам проведення занять.

Отже, будувати процес фізичного виховання слід закономірно, систематично, дотримуючись принципів і методів, перерахованих нами вище. Адже всі принципи і методи тісно пов'язані між собою за змістом, аж до взаємопроникнення. І тому всі принципи і методи відображають окремі сторони єдиного процесу фізичного виховання.

Таким чином підводячи підсумок слід ще раз зазначити, що фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам і яке реалізується через спеціальні фізкультурно-оздоровчі технології.

В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

Завдяки фізкультурно-оздоровчим технологіям, які постійно вдосконалюються, приводяться в життя наступні завдання фізичного виховання: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та

виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

Література

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. (2009). Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: *навчальний посібник*. К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури.
2. Вільчковський Е.С. (1998). Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ.
3. Волков Л.В. (2005). Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ.
4. Дудіцька С., Зенд О. (2002). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 81-82.
5. Зайцева В.М. (2003). Теорія спортивного тренування з основами методик : *підручник для студентів ВНЗ*. Київ.
6. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (1995). *Підручник*; за ред. Клапчука В.В., Дзяка Г.В. та ін. К. : Здоров'я.
7. Маліков М.В. (2001). Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: *Методичний посібник* для викладачів і студентів вищих закладів освіти. Запоріжжя.
8. Москаленко Н.В. (2007). Фізичне виховання молодших школярів: *монографія*. Дніпропетровськ : Інновація.
9. Мухін В.М. (2000). Фізична реабілітація: *підручник*. К. : Олімпійська література.
10. Папуша В.Г. (2008). Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: підручники і посібники.
11. Сергієнко Л.П. (2001). Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література.

12. Студентська творча робота (2000). *Навчально-методичний посібник*; за ред. проф. Шияна Б.М. Тернопіль : ТДПУ.
13. Смірнова Н.І. (2004). Музично-ритмічне виховання: *Метод. рекомен.* для студ. фак-ту фіз. вих. Запоріжжя : ЗДУ.
14. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання (2003); за ред. Круцевич Т.Ю. К. : Олімпійська література. Т. 1.
15. Теорія фізичного виховання (1996); за ред. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н.). Львів.
16. Черненко О.Є. (2004). Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: *Навчальний посібник* для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : ЗДУ.
17. Шиян Б.М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан.

4.2. Теоретико-методичні положення розвитку фізичних якостей здобувачів закладів загальної середньої освіти

Актуальність дослідження. Проблема розвитку рухових якостей у школярів складна і багатогранна. Це пояснюється тим, що сьогодні науковці виділяють до 18 видів витривалості, понад двох десятків спеціальних координаційних якостей, які виявляються у конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних тощо), майже десяток специфічних координаційних якостей (рівновага, ритм, реакція, орієнтація), а також різні види гнучкості, силові та швидкісні якості. Тому на заняттях з фізичного виховання виникає безліч суто теоретичних і методичних питань, пов'язаних з розвитком цих якостей у школярів. Термінологічно рухову діяльність позначають різні поняття: фізичні, рухові, моторні, психофізичні. Ці категорії відбивають специфіку тих дисциплін, у яких вони виникли. Наприклад, у теорії фізичного виховання та спорту використовують рухові і фізичні якості, у біомеханіці – моторні [10].

Виклад основного матеріалу. У процесі розвитку і вдосконалення фізичних якостей важливо враховувати основні теоретико-методичні положення. Необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи. Однак, ефект тренування рухових якостей залежить від індивідуальної реакції організму на навантаження. Це означає, що фізичні навантаження у різних дітей викликає неоднаковий ефект як у ході одного заняття, так і протягом тривалого періоду впливу. Особливу увагу при цьому слід звертати на дітей, які демонструють винятково високі темпи розвитку відповідних рухових якостей, а також на школярів, які прогресують повільніше інших.

У плануванні навчального матеріалу необхідно оцінювати індивідуальний рівень фізичної підготовленості, використовуючи,

відповідно до вікової категорії школярів, тести. Результати тестування дають змогу оцінити ефективність використання матеріалу [2].

Деякі педагоги з фізичного виховання і спорту щодо фізичного розвитку школяра іноді допускають такі формулювання: «він повністю вичерпав свої можливості», «це межа розвитку його рухових якостей».

Подібні твердження помилкові особливо щодо дітей і підлітків. Більш високий рівень розвитку якої-небудь фізичної якості в одного школяра порівняно з іншим, не говорить про те, що розвиток рухових якостей в інших досягнув межі.

Шкільне фізичне виховання пропонує своєю головною метою всебічний розвиток рухових якостей учнів і на цій основі зміцнення їхнього здоров'я. Але сучасний традиційний урок внаслідок своїх організаційних і дидактичних особливостей не спроможний забезпечити учням необхідного тренувального ефекту, а в кращому випадку, лише сприяє навчанню окремим видам рухів [6].

Фізичний розвиток у підлітковому віці відіграє важливу роль у формуванні здорової особистості. Домашні тренування є доступним і ефективним способом забезпечення фізичної активності учнів середніх класів, що дозволяє поєднувати навчання і підтримку здоров'я.

Підтримка фізичної активності у підлітковому віці є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості. Виконання вправ у домашніх умовах стає актуальним для учнів середніх класів, оскільки дозволяє організувати рухову активність навіть за відсутності спеціалізованих спортивних майданчиків. Проте ефективність таких занять залежить від правильного підходу та врахування фізіологічних і психологічних особливостей учнів цієї вікової групи [8].

Методика фізичного виховання дітей повинна відповідати віковим морфофункціональним і психічним особливостям їхнього організму.

Фізичні якості – «це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність» [7, с. 168].

До основних фізичних якостей людини відносять витривалість, силу, швидкість (прискорення), гнучкість, спритність.

Більшість авторів наводять схожі визначення основних фізичних якостей. Гнучкість розуміють як здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Ця якість визначається розвитком рухливості у суглобах. Спритність визначається здатністю, по-перше, оволодіти складною руховою координацією; по-друге, швидко навчитися спортивних рухів і вдосконалювати їх; по-третє, доцільно застосовувати навички і відповідно до мінливих обставин швидко й раціонально перебудовувати їх. Під витривалістю розуміють здібність організму боротися із втомою, що викликана м'язовою діяльністю. Силу людини можна визначити як здібність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Швидкість – здібність людини виконувати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу [5].

Л.В. Волков у посібнику «Методика виховання фізичних здібностей учнів» стверджує, що в молодшому шкільному віці найбільший темп приросту показників, які характеризують швидко-силові здібності [8, с. 25]. Тому вправи такого характеру повинні займати одне з головних місць. У підручнику «Теорія і методика фізичного виховання школярів» Б.М. Шиян розкриває загальні основи методики розвитку фізичних якостей [11]. Схожі рекомендації наводить і О.М. Худолій в посібнику «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» [10]. М.С. Дубовис [12, с. 136-142] дає деякі рекомендації по розвитку фізичних якостей.

Розвиток сили. Розвиток сили в дітей та підлітків має бути різнобічним. Лише поступово йому надають спеціалізованого характеру. Слід уникати силового тренування, однобічно орієнтованого на специфічні

вимоги одного виду спорту. Це може спричинити деформацію хребта і кісток, грудної клітки, зробити м'язи нееластичними, уповільнити ріст, призвести до зниження рухливості, порушень у роботі серця й виснаження нервової системи. Вправи на розтягування в поєднанні із силовим тренуванням можуть запобігти цьому. Вправи для розвитку сили учнів середніх класів повинні мати швидко-силовий характер. Це, зокрема, біг на короткі дистанції; метання тенісного м'яча; стрибки у висоту й довжину; лазіння по канату; лазіння й перелізання, пов'язане із швидким подоланням перешкод; плавання на короткі дистанції тощо.

Розвиток витривалості. Під витривалістю розуміють здатність організму не стомлюватися під час тривалого виконання фізичних вправ. У даному віці не слід занадто працювати над розвитком витривалості. Вона поступово вдосконалюється в процесі виконання вправ для загального розвитку, рухливих та спортивних ігор, занять лижами, ковзанами, плаванням. З цією метою можна поступово збільшувати кількість повторень або час виконання тієї чи іншої вправи.

Розвиток швидкості. Йдеться про здатність пересування з максимальною швидкістю, здатність до прискорень в окремих рухах, до швидкої рухової реакції тощо. Швидкість рухів людини залежить від її природжених здібностей, основа яких закладена у центральній нервовій системі і великою мірою визначається швидкістю протікання нервових процесів. Щоб досягти найбільшої швидкості або перевищити її, необхідно вміти максимально мобілізувати свої сили, використати оптимальну частоту й амплітуду рухів. Безперервне збільшення швидкості рухів вимагає постійного вдосконалювання сили м'язів з метою подолання певного опору, швидкості реакції (вміння починати рух за сигналом, змінювати його темп» або швидко переходити до іншого), витривалості, бо виконання серій швидкісних рухів ї може тривати довго. На успішне тренування швидкості істотно впливає щільність швидкісних навантажень,

тобто інтервали між повторними навантаженнями мають забезпечувати оптимальне відновлення працездатності. Тривалість інтервалу між навантаженнями залежить від інтенсивності, тривалості впливу та індивідуальної здатності до відновлення. Застосовуючи короткі інтервали, доцільно встановлювати серійний порядок повторень. Після двох або трьох повторень інтервал значно збільшують, комбінуючи пасивний і активний відпочинок. У середньому навантаження максимальної інтенсивності на одному занятті повторюють 3-6 раз.

Розвиток гнучкості. Розрізняють пасивну й активну гнучкість. Пасивна гнучкість визначається ступенем можливої рухливості у будь-якому суглобі, яку людина може виявити за допомогою зовнішніх сил, що їх створює партнер, прилад тощо. Активна гнучкість характеризується рухливістю в суглобі, яку можна виявити самостійно, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Надійний успіх дає тільки правильна комбінація активних і пасивних вправ, бо кожна окрема лише в обмеженій мірі впливає на гнучкість. При цьому слід додержувати таких методичних вказівок:

1. Добір вправ зумовлюється рівнем підготовленості учня.
2. Виконувати треба такі вправи, які максимально збільшують амплітуду рухів, що дає можливість різнобічно використовувати набуті якості.
3. До програми розвитку гнучкості включають спеціальні силові вправи, бо сила відповідних м'язів може вирішальною мірою визначати активну гнучкість.
4. Гнучкість розвивають систематично та планомірно. Тільки після багаторазових повторень стане відчутним збільшення амплітуди рухів як сумарного результату. Вправи на розтягування виконують серіями по 10-15 повторень у кожній.
5. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

6. Щоб швидше розвинути гнучкість, проводять заняття щодня (або двічі на день), включаючи відповідні вправи у ранкову гімнастику. Вправам на гнучкість має передувати активне розігрівання.

7. Вправи на гнучкість треба робити завжди, навіть тоді, коли бажаного рівня її вже досягнуто. Інакше ця якість може швидко погіршати, насамперед у дітей та підлітків.

Розвиток спритності. Серед фізичних якостей спритність посідає особливе місце. Вона якнайтісніше пов'язана з руховими навичками, тому має найбільш комплексний характер. Високий рівень спритності – це важлива умова вивчення та вдосконалювання рухових дій і техніки. Ця якість відіграє особливу роль у тих видах спорту, де ставляться великі вимоги до координації рухів. Розрізняють загальну спритність (вона проявляється в різноманітних умовах рухової діяльності) і спеціальну (здатність до засвоєння та варіативного застосування техніки відповідного виду спорту).

Методичні вимоги тут такі:

1. Основним завданням у вихованні спритності має бути оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їх компонентами. Це розширює базу для утворювання нових координаційних зв'язків.

2. Треба безперервно опановувати більш-менш нові навички. Здатність до навчання знижується, якщо запас рухів довго не поповнюється.

3. Вправи для розвитку спритності повинні відзначатися певною координаційно-руховою складністю, тоді як інші фізичні якості можна розвивати порівняно простими рухами.

4. Для розвитку спритності як здатності швидко перебудовувати рухові дії особливо корисні рухливі й спортивні ігри, біг з перешкодами тощо.

5. Працювати над спритністю найкраще напочатку основної частини уроку. Інтервали між вправами оптимальні. Вправ в одному занятті має бути небагато, але вправлятися у спритності треба частіше.

6. Найсприятливіший період для розвитку спритності – дитячий та підлітковий вік, бо організм у цей час найбільш пластичний, що дає можливість рано закласти основи швидкого засвоєння нових складних рухових навичок.

Виховання фізичних здібностей дітей – це досить важливий педагогічний процес, ефективність якого дуже залежить від знання певних закономірностей вікового природного розвитку витривалості, швидкості, гнучкості, координації, сили [10]. Серед яких виділяють: різночасність, різноспрямованість та наявність сенситивних періодів.

Першою особливістю вікового розвитку є те, що різні рухові здібності досягають свого максимального розвитку в різному віці, що свідчить про певну різночасність дозрівання функціональних систем. Наприклад, швидкість і частота рухів досягають максимального розвитку вже в 13-15 років. До цього ж віку закінчується в основному розвиток таких координаційних можливостей людини: влучності балістичних рухів, точності диференціювання амплітуд і зусиль.

Другою особливістю вікового розвитку рухових здібностей школярів є різноспрямованість їх зміни в окремі вікові періоди, наприклад, – в період статевого дозрівання. Швидкісно-силові здібності в цей період розвиваються інтенсивно, а координаційні (точність диференціювання і відтворення зусиль і амплітуди) – часто навіть погіршуються. Слід враховувати і анатомо-морфологічні зміни, що відбуваються в цей період у дітей. Збільшення довжини тіла та кінцівок приводить і до зміни біомеханічної структури рухів, що вимагає вироблення нових координацій.

Третьою особливістю вікового розвитку рухових здібностей є наявність сенситивних періодів (критичних), під час яких спостерігається

найбільший розвиток тієї або іншої функції за умови спрямованого впливу [10]. Ігнорування сенситивного періоду досягнення оптимальних результатів призведе до того, що не всі можливості організму в досягненні кінцевого результату будуть реалізовані або, принаймні, на їх реалізацію буде потрібно більш довгий час.

Б.М. Шиян відмічає наявність вікової динаміки природного розвитку сили учнів середніх класів [12]. Розвиток силових та інших якостей людини має різночасний характер. Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не завжди збігаються, що слід враховувати в практиці фізичного виховання. Незначний загальний розвиток сили м'язів спостерігається до 9-річного віку у дівчат і 10-річного віку у хлопчиків. Найвищі темпи приросту швидко-силових можливостей спостерігають у дівчат від 10 до 11, а у хлопців від 10 до 11 та від 13 до 15 років.

Інші автори вказують на нерівномірність у дітей вікової зміни силових здібностей для окремих м'язових груп [11].

Власне силові здібності мають найбільший приріст у 10-11 років (хлопці) та 11-12 років дівчата. Швидко-силові здібності – у 10-11 років (хлопці) та 9-10 років (дівчата).

При розвитку пружкості необхідно тренування розпочати в період її більш активного природного розвитку. Дослідження науковців доводять, що від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів. Цей віковий період найсприятливіший і щодо темпів розвитку різних координаційних здібностей, тому саме у цьому віці треба вдосконалювати техніку циклічних швидкісних вправ [11].

Враховуючи той факт, що вік 7-11 років найбільш сприятливий для виховання швидкісних можливостей, дуже важливо уже в молодших класах приділяти цій якості належну увагу. Оскільки зростання швидкості у молодших школярів пов'язано, головним чином, зі здатністю до високого темпу рухів (частота кроків під час бігу), то й завдання з розвитку

швидкісних можливостей на цьому етапі буде зводитись до сприяння розвитку вміння виконувати вправи з високою частотою рухів.

О.М. Худолій відмічає той факт, що різні форми прояву прудкості та вікові зміни часових показників кожної з них проходять нерівномірно і дещо неоднаково у хлопців та дівчат. Наприклад, «найбільш значне збільшення темпу руху відзначається у 7-9 років. У 10-11 років приріст знижується, а в 12-13 років знову збільшується» [10].

Засоби для швидкісної підготовки школярів повинні підбиратись залежно від завдань. Так, у молодшому віці найдоцільнішими будуть ігри та естафети метання легких приладів (тенісний або хокейний м'яч).

Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8-9 до 9-10 та від 11 до 12 років. У дівчат високі темпи приросту спостерігаються лише від 10 до 13 років.

Витривалість до роботи помірної інтенсивності пояснюється значним зростанням аеробних можливостей у дітей від 7-8 до 9-10 років [10].

Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Найвищий темп її приросту у кульшових суглобах спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років [11].

Аналіз робіт науковців (Л.В. Волкова, 2002; О.М. Худолія, 2007) свідчить, що у хлопчиків гнучкість розвивається з 7 до 10 років, а в 11-13 років приріст уповільнюється. У дівчат – від 7 до 10 років приріст показників відносно невеликий, а від 10 до 14 років приріст збільшується.

Б.М. Шиян звертає увагу на вікову динаміку природного розвитку якості спритності, стверджуючи, що комплексна якість краще розвивається у молодшому шкільному та підлітковому віці [11].

О.М. Худолій, розкриваючи деякі особливості розвитку координаційних здібностей, відмічає, «що точність просторової оцінки руху з віком значно збільшується до 12-13 років, а здібність добре

поєднувати рухи з різними частинами тіла та переключатися покращується з 7 до 13 років» [9].

Інші дослідники також розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції [11].

Найсприятливішим періодом для закладання практично всіх фізичних здібностей є середній вік.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання; досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я [8].

Результативність фізичного виховання досягається використанням цілої системи засобів, але найбільш важливими в освітньому процесі є фізичні вправи, тому вони є основним засобом фізичного виховання. Це тому, що тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії, які спрямовані на фізичне удосконалювання учнів і які виконуються заради засвоєння самих дій; фізичні вправи впливають не тільки на морфо-функціональний стан людини, але і на особистість того, хто їх виконує.

В учнів, що систематично виконують фізичні вправи, у порівнянні з малорухливими дітьми, показники фізичного розвитку кращі [10].

У фізичному вихованні фактори, які визначають вплив фізичних вправ на людину, об'єднують у групи [12].

1) Індивідуальні особливості учнів, їх моральні, волеві й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь та навичок; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність. Одні й ті самі фізичні вправи, в залежності від індивідуальних особливостей, по різному впливають на організм.

2) Особливості самих вправ: а) координаційну складність; б) фізичну трудність (статична чи динамічна, циклічна чи ациклічна); в) новизну.

3) Результативність фізичної вправи залежить від способу виконання. Виконання фізичної вправи викликає післядію – деякі специфічні функціональні зміни, які зберігаються певний час. У залежності від попередньої і наступної вправ ефективність може підвищуватися чи знижуватися (наприклад, після перекидів виникає післядія, що ускладнює навчання діям у рівновазі).

4) Зовнішні умови виконання вправ (кліматичні, санітарно-гігієнічні умови, місце проведення, стан матеріально-технічної бази тощо. У різних географічних зонах, за різних метеорологічних умов виконання однієї і тієї ж вправи викликати різні реакції організму людини. Усе це позначається на техніці і тактиці виконання фізичних вправ і може підвищувати небезпеку травмування.

5) Дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання, що дозволить йому регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ.

Використання природних сил в процесі фізичного виховання здійснюється за напрямками:

1. Природні сили як супутні фактори, що створюють найбільш сприятливі умови (за правильної методики) для фізичних вправ. Вони доповнюють і підсилюють вплив рухів на організм людини.

2. Природні сили як відносно самостійні засоби загартовування та оздоровлення у виді сонячних, повітряних і водних ванн [10].

Гігієнічні фактори є головними в реалізації принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання, адже ефективність фізичних вправ буде найвищою тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм.

Гімнастика – один з найпоширеніших видів фізичних вправ. Це початковий ступінь фізичного виховання й один з основних засобів всебічного фізичного розвитку. Ранкова гігієнічна гімнастика є невеликою ланкою даного виду вправ, але дуже важливою для учнів.

Різноманітність форм рухів, що входять до гімнастичних вправ, можливість легко нормувати інтенсивність, тривалість і характер занять робить її широкодоступною людям різного віку і з будь-яким станом здоров'я. Але при порушенні елементарних правил, допущенні грубих помилок, зарядка може завдати шкоду. Будь-який цілющий засіб можна використати повністю, а можна й наполовину. В першому випадку він дасть відчутну, вагому користь, у другому – мізерну, ледь помітну.

Виконання гімнастичних вправ має свої закони, яких треба дотримувати. Щоб вони позитивно впливали на здоров'я й працездатність, їх насамперед слід робити в провітреному приміщенні.

Вправи виконують у певній послідовності. Не можна, наприклад, починати розминку відразу зі швидкого бігу й стрибків. Бажано починати з повільної, а дедалі трохи прискореної ходьби і лише після цього переходити до більш складних вправ.

Під час проведення вправ необхідно слідкувати щоб вони відповідали віку і підготовленості учнів, були для них доступними, різнобічно впливали на організм, включали в роботу більшість суглобів і м'язів тіла. Рухи повинні виконуватися в різних напрямках, із змінною швидкістю і характером зусиль (швидко, повільно, з напругою, розслаблено тощо).

Комплекс повинен включати вправи на відчуття і корегування постави. Вправи повинні бути переважно динамічного характеру, без тривалих силових напружень, без затримки дихання.

Навантаження повинно поступово зростати до середини заняття і знижуватися в кінці його. Після виконання вправ частота пульсу може підвищуватися на 50-80% від рівня спокою, після чого протягом 5-7 хв. повинна приходити до своєї норми. Це свідчить про оптимальне фізичне навантаження та про те, що вправи і методика проведення заняття були вибрані правильно [7].

Навчання будується на розв'язанні протиріччя між вихідним рівнем розвитку фізичних якостей та вмінь і тим рівнем, якого треба досягти. Наприклад, на заняттях з гімнастики для виконання цієї задачі є такі засоби: наочний показ дії в цілому (показує вчитель або хтось з підготовлених учнів), потім спроби виконання окремих елементів вправи на місці, в ходьбі, а потім і в цілому.

Кількість повторень для кожного учня, звичайно, не однакова, але й переходити до більш складної вправи можливо тільки після доброго засвоєння попередньої. Слід більше уваги приділяти тим, хто відстає, а в кого виходить – треба запропонувати більш ускладнений варіант вправи. Треба йти шляхом від більш простої дії до складної. Така схема зберігається під час вивчення більшості гімнастичних вправ [10].

Спритність проявляється через сукупність координаційних здібностей, а також здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів [12].

На необхідність навчання новим видам рухів учнів молодших і середніх класів у поєднанні з вихованням певних фізичних якостей відповідно їх віку вказували різні автори [11].

Людина при виконанні різноманітних дій не просто реагує на зовнішню ситуацію, але повинна враховувати і можливу динаміку її змін,

здійснювати передбачення наступних подій і на цій основі будувати відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату.

Ефективним методом розвитку координації є ігровий метод. Він може бути застосований на матеріалі різних фізичних вправ, якщо вони піддаються організації відповідно до особливостей даного методу. Ігровий метод дозволяє удосконалювати різні якості і здібності, в тому числі і спритність (координаційно-рухові і зв'язані з ними здібності), швидкість орієнтування, самостійність, ініціативність [12]. Таким чином, для дітей шкільного віку, які займаються систематично різними видами фізичних вправ, закономірним є підвищений темп розвитку координаційних здібностей.

Силова підготовка учнів середніх класів направлена на підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, а цілеспрямоване застосування підготовчих і основних вправ найбільш сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в життєво важливих рухових діях – відштовхуваннях під час бігу, стрибках, подоланні перешкод, кидкових рухах.

У підлітковому віці, у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму, складаються найсприятливіші передумови розвитку сили, що розширює коло засобів і можливостей застосування ефективних методів розвитку сили.

Використання методів динамічних і повторних зусиль передбачає збільшення величини обтяження (опору). Застосовуються вправи із зовнішнім опором (у вигляді гантелей малої і середньої ваги, мішечків з піском, вправ на тренажерах тощо), протидія партнера (силові вправи у парах), із подоланням ваги власного тіла (вправи на стандартному і нестандартному обладнанні). Засоби підбираються таким чином, щоб при

розвитку сили були охоплені основні групи м'язів всього рухового апарату.

Вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили як локальної, так і регіональної групи м'язів. Силкові вправи з малими (30-50% макс.) і середніми (60-80% макс.) навантаженням виконуються повторними серіями. Не рекомендується виконувати вправи, які вимагають великих силових напружень, особливо із затримкою дихання [9, с. 216].

Як свідчить практика роботи у ЗЗСО, для розвитку сили на уроках фізкультури підбираються обтяження, які учні можуть підняти 6-8 разів. Потім величина обтяження не зменшується до того часу, доки учень не доведе свій результат до 12 повторів. Після цього величина обтяження збільшується.

Закономірності морфофункціонального розвитку школярів і особливості розвитку швидкісних здібностей дозволяють розширити коло застосування методів і засобів для підвищення швидкості руху при бігові, ефективності відштовхування у стрибках, швидкості переміщення снарядів у метанні. У середньому шкільному віці все більше значення для підвищення швидкості руху має розвиток швидкісно-силових здібностей.

Для підвищення швидкості в бігові на короткі дистанції застосовуються бігові вправи і завдання, які вкупі впливають, як на розвиток швидкісних здібностей, так і на удосконалення в техніці бігу. У цьому віці (11-12 років) можливе формування внутрішньої ритміки, зменшення часу на опорі – свідчення раціональної рухової структури бігового кроку. Удосконалення з техніки бігу має тісний зв'язок з результатом.

Повторний метод – виконання суворо регламентованої вправи є ведучим для підвищення швидкості бігу. Найкращі результати дає використання при цьому групи методичних прийомів, які ставлять своїм завданням поступове підвищення швидкості, виконання вправи на змагання, щоб планомірно пристосовувати організм до специфічного

швидкісного режиму роботи.

У середніх класах знаходить застосування метод полегшення і ускладнення виконання вправ на змаганнях. Методи полегшення передбачають виконання вправ із зменшенням зовнішнього опору рухові, що створює передумови примусового характеру для енергії більш сильного потоку центральної імпульсації на моторну периферію, яка підвищує потужність, швидкість та частоту рухів. Прикладом вправ з цього методу є біг під гору, розгін амортизатором, біг з примусовою тягою, метання полегшених приладів тощо.

Методи ускладнення виконання вправ засновані на використанні аферентації від периферійних м'язово-суглобних та інших рецепторів як стимулюючого фактору по відношенню до можливостей центральної моторної зони генерувати потік впливів, що збуджують. Даний метод активізує силовий компонент рухів. Прикладом застосування цього методу є біг під гору, біг, переборюючи опір партнера.

Підвищення швидкості руху сприяє і застосування варіативного методу, який полягає в створенні ефекту контрасту м'язових почуттів при використанні вправ на змагання, які чергуються (полегшених, нормальних, незначно утруднених). Способи варіювання можуть бути різні.

Відмінність регламентації виконання бігових вправ у порівнянні з молодшими класами у збільшенні відрізків, які пробігаються із максимальною швидкістю (до 40-60), кількість повторів до 8-10. Загальний обсяг швидкісного бігу на одному занятті в 11-14 років досягає 120-140.

Для підвищення швидкості рухів на уроках фізкультури також включаються ігри та різноманітні естафети: «Карасі і щука», «Салки маршем», «Зустрічна естафета з бігом», «Старт із відставанням», «Не дай себе догнати», «Зустрічні естафети», «Остання пара, біжи», «Тікай-дожени», «Біг за сигналом», «Естафети з бігом і подоланням труднощів» [10, с. 80-83].

Серед засобів безперервного рівномірного методу, які використовуються на уроках фізкультури у закладах загальної середньої освіти, більше використання знаходить біг з великою інтенсивністю. Біг малої та помірної інтенсивності доцільно використовувати в самостійних заняттях. Такий розподіл засобів за формами занять вірний лише у випадку багаторічної цілеспрямованої роботи з розвитку витривалості та необхідного обсягу бігу, який виконується в самостійних заняттях, що приводить до доброї та відмінної підготовленості в бігові на витривалість. Для старшокласників з низькою та задовільною підготовленістю основним засобом розвитку витривалості буде біг з малою та помірною інтенсивністю.

До засобів перемінного методу можна віднести і крос по пересіченій місцевості з затягнутими підйомами та різними перешкодами. Для дівчат перемінний метод може використовуватися як змішане пересування – чергування ходьби та бігу з різною інтенсивністю.

Висновки. У процесі розвитку і вдосконалення фізичних якостей важливо враховувати основні теоретико-методичні положення. Необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи. Однак, ефект тренування рухових якостей залежить від індивідуальної реакції організму на навантаження. Це означає, що фізичні навантаження у різних дітей викликає неоднаковий ефект як у ході одного заняття, так і протягом тривалого періоду впливу. Особливу увагу при цьому слід звертати на дітей, які демонструють винятково високі темпи розвитку відповідних рухових якостей, а також на школярів, які прогресують повільніше інших.

Література

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): *Навчальний посіб.* для студ. навчальних закладів. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 384 с.

2. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 04. С. 21-24.
3. Бондар Т.С. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей та молоді. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 6. С. 5-9.
4. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Київ: Освіта, 1980. 104 с.
5. Жордочко Р.В. Розвиток гнучкості середніх класів. Київ: Здоров'я, 2008. 104 с.
6. Іващенко В. Основи методики постановки завдань до уроку фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2003. № 03. С. 43-44.
7. Ляшук Р.П. Гімнастика з методикою викладання. *Навчальний посібник* (у двох частинах). Тернопіль: ТДПУ, 2010. 312 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: *навч. посібник*. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
9. Худолій О.М. Методи фізичного виховання на уроках фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 03. С. 19-27.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків: ОВС, 2004. Ч. 1. С. 275-278.
11. Худолій О.М. Технологія навчання гімнастичним вправам. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 08. С. 19-34.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 272 с.

4.3. Особливості організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання в сучасних закладах вищої освіти

У сучасному динамічному суспільстві існує стійкий інтерес до збереження та зміцнення здоров'я кожної людини в органічній єдності всіх його складників, акцентовано необхідність виховання у представників усіх поколінь свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування здорового способу життя. Розв'язання проблеми збереження здоров'я людини в Україні регулюється нормами Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013), Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) тощо.

Водночас, спостерігаємо зниження рівня індивідуального та громадського здоров'я в Україні, поширення низки хронічних захворювань, утрату популярності масового спорту, що актуалізує проблему здоров'язбереження представників особливо тих професійних спільнот, малорухливий спосіб життя, недостатній рівень активності та фізичних навантажень, неоптимальність режиму дня яких мають безпосереднім наслідком негативний гіподинамічний вплив на здоров'я. У цьому контексті в умовах освітньої діяльності в сучасних закладах вищої освіти (далі – ЗВО) необхідним є розроблення теоретичних і методичних основ організації навчальних занять з фізичного виховання як дисципліни, яку вивчають в обов'язковому порядку усі студенти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Важливо, щоб такі навички щодо рухової активності закріплювалися й зберігалися після завершення університету в повсякденному житті та професійній діяльності.

До 2019 року організація навчальних занять у ЗВО відбувалася відповідно до «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Нині завдяки впровадженню важливого принципу автономії закладів освіти, моделі організації таких занять можуть варіюватися. Оскільки вища освіта сьогодні переживає період модернізації, оновлення, приведення у відповідність до європейських стандартів. У наукових колах точаться дискусії з приводу необхідності такого швидкого реформування тоді, коли фінансування бюджетної сфери нестабільне, а суспільно-політична ситуація в державі вкрай складна.

Відповідно до ст. 26 Закону України «Про вищу освіту», основними завданнями закладу вищої освіти є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах [2].

На фоні цих проблем не менш важливою залишається питання про необхідність покращення здоров'я нашої молоді, особливо в студентські роки. Організація навчальних занять з фізичного виховання в технічних ЗВО має свої особливості, тим більше, що майбутні фахівці технічних галузей знань ведуть осілий спосіб життя, не завжди знаходячи час для рухової активності, важливої дозвіллево-рекреаційної діяльності. Значення теоретичних занять велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту [2, 3].

На нашу думку, не втрачають актуальності «Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (додаток до листа МОН від 25.09.2015 р.) [8]. Так, з метою забезпечення викладання фізичного виховання у ЗВО на належному рівні можуть бути запропоновані

такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання.

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т. ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

ЗВО можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу.

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, ЗВО, факультету/інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача ЗВО диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до Норм навчальної роботи [8].

Норми Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачають також функціонування центрів студентського спорту закладів вищої освіти як закладів фізичної культури і спорту, які забезпечують створення умов для поєднання навчання у закладі вищої освіти та підготовки студентів, зокрема, до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсіадах. Засновниками центрів студентського спорту закладів вищої освіти можуть бути, зокрема: центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти; заклади вищої освіти [3].

Оскільки освітнім законодавством визначаються такі види робіт як лекція, лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття й консультація, то для студентів слід розробити методичні рекомендації до кожного з них, завдання для поточного й підсумкового контролю та ін. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекція (теоретичне заняття); практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація. ЗВО може бути встановлено інші види навчальних занять з фізичного виховання [2].

Заняття із фізичного виховання можуть бути згруповані за наступним принципом: навчальні заняття (обов'язкові чи факультативні), навчальні секції, секції спортивного виховання, фізичні вправи в режимі дня, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або його частини. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Тому передбачається проведення теоретичних занять у формі лекції з обов'язковою темою «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів», мета якої – озброїти майбутніх фахівців необхідними знаннями, що забезпечують свідоме і методично

правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці з урахуванням специфіки кожного напрямку підготовки [1, с. 120].

Окреслимо орієнтовні проблеми, які доречно висвітлювати на лекційних заняттях: коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті/інституті; динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року; вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця; використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку; основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань; вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання [4, с. 116].

Заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках є одними з альтернативних форм ППФП. Самостійні заняття фізичною культурою та окремими видами спорту, сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, в канікулярний час [1, с. 122].

Рухливі ігри на заняттях із фізичного виховання застосовують цілеспрямовано, з урахуванням конкретних завдань кожного окремого заняття, його змісту, у тісному взаємозв'язку з досліджуваним навчальним матеріалом. Важливо підбирати найбільш ефективні методи та методичні прийоми в організації ігрової діяльності студентів, беручи до уваги рівень

їхньої фізичної підготовленості, функціональні особливості організму, дисциплінованість колективу, а також умови, в яких заняття проводиться.

Рухливі ігри повинні ефективно сприяти нормальному росту, розвитку і зміцненню найважливіших функцій і систем організму студентів з урахуванням віку, а також формуванню правильної постави. Особливого значення набуває наявність достатньо чітких правил; правила впорядковують взаємодії усіх учасників, усувають випадки зайвого порушення, сприятливо впливають на вияв позитивних емоцій у гравців. Особливість методики проведення рухливих ігор на заняттях із фізичного виховання полягає, в першу чергу в тому, що між рухливими іграми та іншими вправами повинна бути забезпечена тісна організаційно-методична наступність і взаємозв'язок. Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість [6, с. 124].

При організації рухливих ігор необхідно ретельно стежити за санітарно-гігієнічними умовами проведених занять, зокрема за чистотою і температурою використовуваного приміщення і повітря. Не менш серйозне значення має чистота тіла й одягу студентів [10, 11]. У процесі гри значно підвищується обмін речовин в організмі, збільшуються газообмін і тепловіддача, у зв'язку з цим необхідно виховувати звичку систематично мити руки і ноги, обтирати вологим рушником тіло або обливатися водою з використанням загальноприйнятих правил гігієни та загартовування організму водними процедурами.

Більшість дослідників вказують, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому застосовуються спеціальні прикладні вправи – звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з її завданнями [5, с. 200]. На жаль, сьогодні ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання професійно-прикладної фізичної підготовки

майбутніх фахівців різних професійних груп, напрямів підготовки, спеціальностей та спеціалізацій, тому в кожному окремому випадку це питання має вирішуватися креативно, послідовно, оперативно.

Стан сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності залежить від низки факторів, визначальним серед яких все ж є злагоджена роботи викладацького складу, добре спланована й зорганізована робота з фізичного виховання у ході навчальних занять та позааудиторної діяльності. Її формування здійснюється у ході професійно-прикладної фізичної підготовки (навчальна програма з фізичного виховання в технічних вишах включає, як правило, такі змістові модулі: «Спортивні ігри», «Гімнастика», «Легка атлетика») та в ході позааудиторної діяльності (секції, змагання, використання інших засобів фізичного виховання: туризм, рухливі ігри тощо) [7, с. 38].

Проводячи паралелі з сучасністю й апелюючи до соціального досвіду майбутніх фахівців, варто розглянути види змагань різних рівнів зі спортивних ігор, які проводяться на рівні області, країни, Європи, світу та особливості проведення олімпійських, паролімпійських, дефлімпійських ігор. На особливу увагу заслуговують досягнення українських команд на змаганнях різних рівнів, команди, які мають досягнення й функціонують на рівні області, міста, здобутки полтавських команд, тренерів, спортсменів.

Сучасний етап становлення вищої освіти вирізняється появою низки проблем, які є наслідком демократизації освітньої сфери та спробами наблизити вітчизняні стандарти до рівня розвинених європейських країн. Шляхом прийняття нормативно-правових актів відбувається оновлення структури та змісту вищої освіти, впорядкування її завдань та функцій, однак через спроби досягнути й видозмінити всю систему, трапляються «прикрі» випадки недалекоглядності й меншовартості тих чи інших сфер діяльності студентів. Йдеться про важливу складову навчального процесу –

фізичне виховання майбутніх фахівців різних напрямів підготовки у системі вищої освіти сучасної України [9, с. 124].

Сучасна молода людина, котра здобула певний освітньо-кваліфікаційний рівень у ЗВО України, володіє певною сумою знань, має конкретний набір сформованих навичок та певний рівень загальної культури, бо в ході навчально-виховного процесу такі завдання були реалізовані педагогічним колективом. Проте сьогодні дуже важливою, на нашу думку, постає формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності, рівень сформованості якої у студентів ЗВО, як правило, є невисоким, оскільки її не формували у процесі вивчення освітніх компонентів обраної освітньої програми. Тому така необхідність визначається потребою у збереження здоров'я та життя особи у зв'язку з загальним процесом зниження рівня рухової активності населення, зменшення інтересу молоді до занять фізичною культурою, погіршенням стану здоров'я студентства. Визначаємо таку потребу майбутніх фахівців як складову їхньої життєвої компетентності, що знаходить свій вияв у знаннях, цінностях, мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх близьких, а також знайомих, колег.

Тож поняття інновацій в освіті є багатограним та до кінця не вивченим, однак головним для відображення його змісту є нововведення, якісно кращі та відмінні від традиційних, усталених. Їхня мета – забезпечити вищі рівні показників результативності навчання та інтересу студентів до освітньої діяльності. Використання інноваційних форм роботи, метою яких є формування валеологічної компетентності студентів в умовах закладу вищої освіти, є важливою для сучасних досліджень. Під час вивчення низки валеологічних дисциплін та в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається залучення студентів до роботи з пошуку історій із життя спортсменів минулого чи сучасності, ровесників, спортсменів-аматорів,

паралімпійців тощо. «Здоров'язберігаючий сторітелінг», айстопінг та інші інноваційні форми навчальних занять мають значний позитивний психологічний аспект під час окреслення проблем людини та пошуку виходу з них, адже власний приклад у житті та спорті надзвичайно важливий для молодшої людини, характер і цінності якої перебувають на етапі формування.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків визначаємо такі:

- ✓ обґрунтування структурно-логічної схеми вивчення гуманітарних дисциплін в умовах технічного закладу вищої освіти із розглядом ключових компетентностей молодшої особи на кожному з етапів їхнього вивчення;

- ✓ розкриття методичних особливостей інноваційних форм роботи, які доцільно використовувати в освітній діяльності зі студентами: «бієнале», «консалтинг», «фреш» тощо;

- ✓ вивчення специфіки теоретико-методичних вимог до викладання гуманітарних дисциплін для здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей в умовах сучасних процесів реформування системи освіти.

- вивчення досвіду інших країн в питаннях формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;

- подальше вивчення, розгляд, апробація та введення в науковий обіг інноваційних форм роботи для формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;

- проведення педагогічного експерименту на предмет ефективності використання інноваційних форм роботи, інтерактивних методик, тренінгових прийомів під час освітньої діяльності в умовах сучасного технічного закладу вищої освіти та реалізації принципів академічної свободи.

Література

1. Жалій Р.В. До питання про методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у технічному університеті в контексті нових

норм освітнього законодавства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. II. С. 120-122.

2. Закон України «Про вищу освіту».

URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

3. Закон України «Про фізичну культура і спорт».

URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

4. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць; за заг. ред. В.В. Танської, О.А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ ім. Івана Франка, 2020. 116 с.

5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2010. 246 с.

6. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 124-128.

7. Опара Н. Здоров'язберігаючі технології : шляхи гармонійного розвитку особистості. *Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці* (м. Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 38-39.

8. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Додаток до листа МОН від 25.09.2015 р. № 1/9-454.
URL : <http://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text>

9. Філоненко О.В. Фізичний розвиток учнів як педагогічна проблема. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький, 2023. Вип. 209. С. 123-128.

10. Хрипко Л.В. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України.

<https://dduvs.in.ua/wpcontent/uploads/files/Structure/library/student/lectures/2017/1/10.1.pdf>

11. Юшковська О.Г. Фізичне виховання студентської молоді. Проблеми та перспективи.

URL : https://files.odmu.edu.ua/anthropology/2009/01/a091_34.pdf

4.4. Черліденг як ефективний засіб фізичного розвитку та мотивації молоді до занять спортом

Сьогодні в Україні констатується різке погіршення загального стану здоров'я молоді: спостерігається зростання захворюваності серед дітей та молоді, особливо хронічних захворювань; збільшується кількість дітей, віднесених до спеціальних медичних груп. Спостерігається зниження фізичної активності: все менше дітей та молоді відвідують уроки фізичної культури; низький рівень залучення до занять спортом; збільшення часу, проведеного за комп'ютером та в соціальних мережах. Війна спричинила значний негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей та молоді, а саме: зросла кількість тривожних розладів, депресій, розладів сну, погіршилася успішність у школі, зросла кількість травм, стресів, психологічних травм [10]. Ці дані свідчать про необхідність активних дій з боку держави, медичних працівників, педагогів та батьків для покращення здоров'я дітей та молоді в Україні.

У сучасному суспільстві спостерігається зниження зацікавленості дітей і молоді спортом, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Проте залучення дітей до систематичних занять спортом може стати ключовим фактором у формуванні їхніх фізичних, соціальних та психологічних навичок.

Одним із сучасних і популярних видів спорту, що набирає обертів серед молоді, особливо дівчат, є черліденг. Він поєднує елементи гімнастики, акробатики, танців і фізичної підготовки, сприяючи всебічному розвитку спортсменів.

Черліденг зародився у США наприкінці XIX століття як групи підтримки спортивних команд. Спочатку в ньому брали участь лише чоловіки, але згодом до руху долучилися жінки, що сприяло його розвитку та популяризації. Сьогодні черлідінг є самостійним видом спорту, змагання

з якого проводяться на національному та міжнародному рівнях, а також включаються в програму світових спортивних подій. Тож, цей вид спорту популярний у США, Японії, Великій Британії та багатьох інших країнах. В Америці черліденг – це не лише частина шкільної та університетської культури, а й професійний спорт із власними лігами та чемпіонатами. У Японії існують навіть корпоративні команди черлідерів, які виступають для підняття бойового духу працівників компаній.

Одна з унікальних особливостей цього виду спорту – це необхідність бездоганної командної взаємодії. Виконання акробатичних елементів, пірамід і синхронних рухів потребує довіри між спортсменами, точності рухів та спільної відповідальності. Саме тому черліденг формує такі важливі навички, як лідерство, дисципліна та здатність працювати в команді.

Хоча більшість людей асоціюють черліденг із жінками, чоловіки відіграють у ньому важливу роль. Вони часто виконують силові підтримки, беруть участь у змаганнях та допомагають підвищити видовищність виступів. Сьогодні чоловічий черліденг активно розвивається у Європі та США.

Олімпійський комітет вже визнав черліденг як потенційний олімпійський вид спорту. У найближчі роки він може бути включений до програми Олімпійських ігор, що ще більше популяризує його у світі.

Окрім спортивної складової, черліденг має сильний творчий аспект. Він поєднує елементи танців, акробатики, гімнастики та навіть театрального мистецтва. Постановки номерів часто включають складну хореографію, музичний супровід та яскраву сценічну подачу. Це робить черліденг не просто спортом, а справжнім шоу, яке захоплює глядачів.

Для дітей цей вид спорту вважається особливо корисним, оскільки він сприяє правильному формуванню постави, зміцнює хребет і запобігає розвитку сколіозу. Крім того, регулярні тренування допомагають уникнути

гіподинамії – проблеми сучасного покоління, що виникає через малорухливий спосіб життя.

Саме тому черліденг у Новій українській школі набуває все більшої популярності як ефективний засіб фізичного виховання. Включення цього виду спорту в освітній процес сприяє не лише розвитку фізичних якостей дітей, таких як гнучкість, координація, витривалість і сила, а й формуванню соціальних навичок, емоційної стійкості та лідерських якостей. Завдяки поєднанню танцювальних, акробатичних і силових елементів черліденг забезпечує гармонійний розвиток школярів. Він допомагає знизити рівень стресу, підвищити самооцінку та сформувати позитивне ставлення до занять спортом. Крім того, цей вид фізичної активності підходить для дітей з різними рівнями підготовки та може бути адаптований для інклюзивного навчання. Робота в команді вимагає дотримання правил, зосередженості та взаємопідтримки, що формує відповідальність і дисципліну. Сучасний формат тренувань і змагальний дух мотивують дітей до активного способу життя та роблять уроки фізичного виховання більш цікавими. Черліденг можна впроваджувати як частину уроків, позакласних гуртків або як елемент шкільних спортивних заходів. Деякі школи вже запроваджують його як окрему дисципліну, що розширює можливості для дітей у виборі спортивної активності. Використання яскравих атрибутів, таких як помпони, музичний супровід і спеціальна уніформа, робить заняття більш привабливими, а участь у показових виступах мотивує учнів до регулярних тренувань. Запровадження черліденгу в НУШ відповідає сучасним підходам до фізичного виховання, які орієнтовані не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування командного духу, соціальної активності та здорового способу життя [2].

Аналізуючи дослідження щодо впливу черліденгу на фізичний та психологічний розвиток молоді, можна стверджувати, що включення вправ черліденгу в шкільну програму фізичного виховання позитивно впливає на

фізичне здоров'я школярів. Дослідження Бала Т.М. вказують на позитивний вплив та формування гармонійної фігури, профілактику серцево-судинних захворювань, профілактику захворювань опорно-рухового апарату, ріст загальної витривалості організму до фізичних навантажень [3]. У науковій роботі Антипової Ж.І. та Барсукової Т.О. відзначено оздоровчі, розвивальні, виховні можливості черліденгу для підвищення ефективності організації навчального процесу. Визначено черліденг, як видовищний та емоційний спортивний напрям, що поєднує у собі елементи шоу, гімнастики, акробатики та сучасних танцювальних рухів [2].

У наукових дослідженнях Шинкарук О.А., Андрієнко Г.С., Федорчук С.В. висвітлено психологічні аспекти черліденгу, а саме: черліденг сприяє розвитку командного духу, підвищенню самооцінки, формуванню лідерських якостей, нормалізації психоемоційного стану, подоланню депресії, розвитку комунікативних навичок [9].

Дослідження Боляк А., Боляк Н. зосереджується на впливі черліденгу на формування лідерських якостей у студентів. Воно показує, що заняття черліденгом сприяють розвитку таких якостей, як командний дух, відповідальність та впевненість у собі [5].

Дослідження Андрієнко Г., Шинкарук О., Литвиненко Ю. демонструє використання методу стабілографії для аналізу стійкості та рівноваги спортсменок та доводить, як черліденг розвиває важливі біомеханічні навички, такі як контроль тіла та координація рухів [1].

Ці дослідження підтверджують, що черліденг має комплексний позитивний вплив на молодь, сприяючи як фізичному, так і психологічному розвитку. Важливо зазначити, що цей вид спорту включає різні напрями, кожен з яких має свої особливості та вимоги до підготовки спортсменів.

Черліденг поділяється на дві основні категорії:

1. *Спорт вищих досягнень* – змагання між командами з виконанням складних акробатичних, танцювальних і силових елементів.

2. *Групи підтримки* – виступи, що супроводжують спортивні заходи, піднімаючи бойовий дух команд і глядачів.

Фізична підготовка спортсменів у черліденгу складається з основних напрямів:

- *загальна фізична підготовка* – розвиток базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація та швидкість.
- *спеціальна фізична підготовка* – тренування, спрямовані на вдосконалення конкретних навичок, необхідних для виконання акробатичних та танцювальних елементів.

Загальна фізична підготовка є основою для успішного виконання складних вправ і формування витривалості. Основними її завданнями є:

- зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток загальної сили, швидкості та гнучкості;
- покращення координації рухів;
- корекція постави та попередження травматизму.

Тренування включають:

- аеробні навантаження (біг, стрибки, кардіотренування);
- вправи з вагою для зміцнення основних м'язових груп;
- розтяжку для збільшення гнучкості суглобів і м'язів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних саме для черліденгу. Основний акцент робиться на:

- силі рук і ніг (підйоми, підтримки, акробатичні елементи);
- вибуховій силі (стрибки, акробатичні трюки);
- витривалості (інтенсивні кардіо- та силові тренування);
- гнучкості (розтяжка, вправи на рухливість суглобів) [8].

Черліденг – це вид спорту, який комплексно впливає на фізичний розвиток. Він поєднує в собі елементи гімнастики, акробатики та танцю, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки.

Ось основні аспекти впливу черліденгу на фізичний розвиток.

Розвиток сили. Черліденг включає силові вправи, такі як підтримки, підйоми та акробатичні елементи. Ці вправи сприяють розвитку м'язової сили, особливо у верхній частині тіла, ногах та корпусі.

Розвиток гнучкості. Гнучкість є ключовою якістю для виконання танцювальних та акробатичних рухів у черліденгу. Тренування включають вправи на розтяжку, які покращують гнучкість суглобів та м'язів.

Розвиток витривалості. Виконання складних програм черліденгу вимагає високої витривалості. Тренування включають кардіо-вправи, які покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Розвиток координації. Черліденг розвиває координацію рухів, баланс та просторову орієнтацію. Спортсмени вчаться координувати складні рухи та виконувати їх синхронно з іншими членами команди.

Формування правильної постави. Вправи черліденгу сприяють формуванню правильної постави та зміцненню м'язів спини. Це допомагає профілактувати захворювання опорно-рухового апарату.

Покращення загального стану здоров'я. Регулярні заняття черліденгом сприяють покращенню загального стану здоров'я, підвищенню імунітету та зміцненню організму. Черліденг є ефективним засобом для розвитку фізичних якостей та покращення загального стану здоров'я [8].

Окрім фізичної підготовки, важливу роль відіграє психологічний аспект. Черлідери повинні вміти працювати в команді, демонструвати впевненість, витримку та вміння контролювати емоції. Методи психологічної підготовки включають:

- техніки концентрації уваги – допомагають зосереджуватися на виконанні складних елементів;
- розвиток командного духу – регулярні командні вправи та тренінги для покращення взаємодії в колективі;

- стресостійкість – навчання методам релаксації та управління хвилюванням перед виступами.

Тож, фізична підготовка черлідерів має комплексний характер і включає різні аспекти загальної та спеціальної підготовки. Регулярні тренування, правильний розподіл навантажень і використання ефективних методик сприяють підвищенню рівня майстерності спортсменів, покращенню їх фізичних можливостей і досягненню високих результатів у змаганнях. Водночас, важливо не забувати про психологічну складову, яка відіграє вирішальну роль у досягненні успіху в цьому виді спорту.

Черліденг – це вид спорту, де ранній початок занять має велике значення. У дитячому віці організм швидше адаптується до фізичних навантажень, а гнучкість і координація розвиваються найкраще. Оптимальним віком для старту вважається 4-5 років, коли діти легко засвоюють базові вправи й швидко привчаються до дисципліни тренувального процесу. На етапі 4-7 років головне – зробити тренування веселими та цікавими. Вправи будуються у формі гри, щоб дитина звикала до рухової активності без перевантаження. Основний акцент на розвиток гнучкості, координації та балансу. У цьому віці тренують витривалість, рівновагу, базові рухові навички, використовуючи вправи, такі як ходіння по лінії для розвитку рівноваги, прості стрибки, розтяжка у формі гри. Важливо навчити дітей працювати в колективі, слухати тренера й дотримуватись простих правил. У віці 8-12 років діти вже краще контролюють своє тіло, тому поступово додаються силові вправи й базові акробатичні елементи. Також починається активна робота над синхронністю рухів, адже командна взаємодія відіграє важливу роль у черліденгу. Важливими аспектами тренувань стають розвиток сили, витривалості, координації та командної взаємодії. Вправи включають колесо, місток, махові стрибки та початкову роботу з підтримками. У цей період діти починають усвідомлювати важливість дисципліни та

відповідальності перед командою. Підлітковий вік 13-17 років – це період, коли тренування стають інтенсивнішими, а вправи – складнішими. Черлідери відпрацьовують складні акробатичні елементи, піраміди, парні підтримки. Також багато уваги приділяється розвитку сили й витривалості, адже виступи на змаганнях вимагають високого рівня фізичної підготовки. Основними аспектами є розвиток вибухової сили, техніки акробатики, психологічної витривалості. Виконуються такі вправи, як фляки, сальто, підтримки, вправи на силу та швидкість реакції. Важливим стає вміння справлятися зі стресом перед змаганнями, робота над впевненістю в собі. У дорослому віці тренування спрямовані на вдосконалення техніки та підтримку фізичної форми. Акцент робиться на складних комбінаціях та відточуванні деталей, адже в дорослих командах важлива максимальна точність виконання елементів. Розвиваються витривалість, майстерність у виконанні складних елементів, безпека під час підтримок. Вправи включають повторення зв'язок акробатичних елементів, складні підтримки, роботу над синхронністю. На цьому етапі важливими факторами є мотивація, лідерські якості та командний дух. Правильно побудована система тренувань дозволяє черлідерам розвиватися гармонійно, поступово ускладнюючи програму й підвищуючи рівень майстерності. Це не тільки ефективний спортивний підхід, а й спосіб виховати дисциплінованих, сильних і впевнених у собі людей [6; 7].

Висновки. Черліденг, як сучасний та багатогранний вид спорту, виявився не просто захопливим видовищем, а й потужним інструментом для фізичного розвитку та мотивації молоді. Він поєднує в собі елементи гімнастики, акробатики, танцю та силових вправ, створюючи комплексну систему тренувань, що сприяє гармонійному розвитку тіла. Різноманітність рухів, від складних акробатичних трюків до граційних танцювальних па, вимагає від спортсменів високого рівня сили, витривалості, гнучкості та координації. Регулярні тренування не лише зміцнюють м'язи та

покращують фізичну форму, але й розвивають важливі життєві навички, такі як баланс, спритність та контроль над тілом.

Окрім фізичних переваг, черліденг має значний вплив на психологічний стан молоді. Психологічно черліденг сприяє зниженню стресу, виробляючи ендорфіни, що покращують настрій. Досягнення успіхів підвищує самооцінку та впевненість, а командний характер спорту розвиває соціальні навички, навички спілкування, співпраці та підтримки, знижуючи тривожність. Дисципліна та відповідальність, необхідні для регулярних тренувань, позитивно впливають на формування характеру.

Командний дух, взаємопідтримка та спільні цілі створюють атмосферу дружби та співпраці, де кожен відчуває свою важливість та приналежність. Виступи перед публікою, участь у змаганнях та досягнення успіхів підвищують самооцінку та впевненість у собі, допомагаючи молодим людям подолати страх сцени та розвинути лідерські якості. Черліденг також сприяє розвитку дисципліни, відповідальності та наполегливості, адже регулярні тренування вимагають від спортсменів відданості та самовіддачі.

Видовищність та емоційність черліденгу роблять його особливо привабливим для молоді, яка шукає яскраві та динамічні види спорту. Можливість проявити свою творчість через танцювальні рухи, створення костюмів та постановку номерів додає черліденгу елемент мистецтва, що робить його ще більш захопливим. Соціалізація, нові знайомства та дружні стосунки, які формуються під час тренувань та змагань, роблять черліденг не лише спортом, а й способом життя, що сприяє всебічному розвитку молоді.

З урахуванням зростаючої популярності цього виду спорту, подальше дослідження методик тренувань, оптимізації фізичних навантажень і розширення доступу до черліденгу може сприяти підвищенню рівня спортивної майстерності та розвитку фізичної культури серед молоді.

Література

1. Андрієнко Г., Шинкарук О., Литвиненко Ю. Біомеханічний контроль стійкості та рівноваги кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс-фрістайл-дует методом стабілографії. *Сучасні проблеми спортивної медицини. Серія: Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія* № 2, 2021. С. 3-12.
2. Антипова Ж.І., Барсукова Т.О. Черлідінг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт. Розділ І. Фізичне виховання.* № 1. 2022. С. 5-11.
3. Бала Т.М. Вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9-х класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* № 4. 2012. С. 12-16.
4. Барсукова Т.О., Антипова Ж.І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2021. С. 15-22.
5. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України.* 2016. № 2 (72). С. 61-67.
6. Зінченко І.О. Побудова тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". ХДАФК. Харків, 2013. 20 с.
7. Синиця С.В., Синиця Т.О. Характеристика рівня розвитку фізичних якостей черлідерів під впливом занять з оздоровчої аеробіки. *Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту: Матеріали регіон. наук.-практ. конф. (Полтава, 12 листопада 2015 р.).* Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. С. 97-102.

8. Черліденг. *Навчальна програма* для дитячо-юнацьких спортивних шкіл; укладачі: Андрієнко Г.С., Крикун Ю.Ю., Синиця С.В., Синиця Т.О., Тимошевська Л.Є. Київ, 2017. 71 с.

9. Шинкарук О.А., Андрієнко Г.С., Федорчук С.В. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс фристайл під час підготовки до головних змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. Серія 20, 2022. С. 49-59.

10. Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію. URL : <https://surl.gd/tngsoc>

4.5. Організація та керівництво процесом фізичного виховання в дошкільному закладі освіти

Базовий компонент дошкільної освіти – це державний стандарт, що містить норми і положення, які визначають державні вимоги до рівня розвиненості та вихованості дитини дошкільного віку, а також умови, за яких вони можуть бути досягнуті. Виконання вимог Базового компонента дошкільної освіти є обов’язковим для всіх закладів дошкільної освіти незалежно від підпорядкування, типів і форми власності.

Процедура досягнення здобувачами дошкільної освіти результатів навчання (набуття компетентностей), передбачених Базовим компонентом дошкільної освіти, визначається освітньою програмою закладу освіти. Базовий компонент дошкільної освіти розробляється центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти, затверджується в установленому порядку і переглядається не менше одного разу на 10 років.

Навчально-методичне забезпечення реалізації Базового компонента дошкільної освіти здійснюється центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти.

До розроблення Базового компонента дошкільної освіти долучаються Національна академія педагогічних наук України, органи із забезпечення якості освіти, академічні, галузеві науково-дослідні інститути, заклади освіти, інші науково-методичні та методичні установи, громадські об’єднання, у тому числі фахові організації (професійні асоціації), інші інститути громадянського суспільства, експерти тощо (ст. 22 Закону України «Про дошкільну освіту») [7].

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є нормативним документом, який розробляють відповідні кафедри на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до

навчального плану для підготовки здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 012 Дошкільна освіта. У програмі визначено обсяг знань, якими повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної програми та фахових компетентностей, зазначених у Національній рамці кваліфікацій. Мета курсу – засвоїти основи професійної діяльності педагога з фізичного виховання дошкільників, оволодіти системою знань з теорії і методики фізичного виховання, практичними вміннями та навичками з організації і проведення активних форм діяльності з фізичної культури в закладі дошкільної освіти.

Завдання освітньої компоненти є:

- оволодіння майбутніми педагогами основними поняттями, завданнями та змістом навчальної дисципліни;
- формування стійкого інтересу до навчальної дисципліни, усвідомлення пріоритетності здійснення фізичного виховання дітей;
- формування практичних умінь і навичок виконання фізичних вправ та проведення організаційних форм роботи з фізичного виховання;
- засвоєння знань та практичних умінь по наданню організаційно-методичної допомоги вихователям;
- забезпечення оптимальних умов навчання, діяльності і відпочинку дітей дошкільного віку [4].

Згідно з Законом України «Про дошкільну освіту», першочерговим завданням у розвитку, навчанні та вихованні дітей є збереження та зміцнення їхнього фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Фізичне здоров'я дитини оцінюється за рівнем морфофізіологічного розвитку, що включає відсутність анатомічних аномалій, нормальне функціонування органів і систем, зростання та розвиток, що підтверджується віковими антропометричними та біометричними показниками, такими як довжина і маса тіла, об'єм грудної клітки, функціонування серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем.

Психічне здоров'я визначається рівнем розвитку психічних процесів (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, мовлення тощо), емоційного балансу, здатності керувати поведінкою, адаптуватися до навколишнього середовища та взаємодіяти з соціумом.

Духовне здоров'я включає самоусвідомлення, систему ціннісних орієнтацій, врівноважене спілкування з однолітками та дорослими, прагнення до суспільно-корисної діяльності та культурного освоєння світу.

Для забезпечення збереження та зміцнення усіх складників здоров'я, заклади дошкільної освіти мають застосовувати науково обґрунтовані та апробовані інноваційні методики, які органічно інтегруються в освітній процес та реалізуються через створення безпечного середовища, оптимізацію рухового режиму, медичне обслуговування, правильне харчування та сприяння розвитку ціннісного ставлення до здоров'я.

Формування основ здорового способу життя у дітей передбачає використання гігієнічних чинників (режим харчування, сну, гігієна), фізичних вправ (гімнастика, ігри, туризм) та природних факторів (повітря, вода, сонце). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, застосовуються й інші методики, такі як фітбол-гімнастика, стретчинг, горизонтальний пластичний балет тощо.

Розпорядок життєдіяльності дітей у дошкільному закладі враховує їхні вікові особливості та потреби, забезпечуючи оптимальне чергування сну, відпочинку, ігор та навчання. Сон і харчування організовуються в належних гігієнічних умовах відповідно до фізіологічних потреб дітей, сприяючи їх гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я.

Заклади дошкільної освіти забезпечують різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, включаючи заняття з фізичної культури, рухливі ігри, оздоровчі процедури та заняття з плавання, що сприяють всебічному розвитку дітей та зміцненню їхнього здоров'я [1].

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у закладі дошкільної освіти здійснює його керівник, на якого покладається:

- відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі;
- відповідальність за стан здоров'я та фізичного розвитку дітей;
- створення умов для розвитку задатків, природних здібностей та обдарувань дитини, спрямування її на духовний та фізичний розвиток засобами фізичного виховання;
- створення відповідних умов для проведення занять з фізичного виховання; занять з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, занять секцій та гуртків спортивного спрямування;
- забезпечення умов для виконання дітьми науково обґрунтованого обсягу рухової активності;
- забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання;
- забезпечення участі закладу у фізкультурно-оздоровчих оглядах-конкурсах, проєктах тощо на кращий стан фізичного виховання;
- організація і проведення щорічних поглиблених медичних оглядів дітей у встановлені терміни;
- забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;
- систематичний аналіз стану фізичного розвитку і рухової підготовленості дітей;
- щорічний звіт про стан фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи перед батьками та громадськістю.

Вихователь-методист закладу дошкільної освіти [1]:

- відповідає за виконання програм розвитку, навчання та виховання, якість організації та проведення занять з фізичного виховання, гуртків,

секцій фізкультурної спрямованості, занять з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

- здійснює спільно з медичними працівниками медико-педагогічний контроль під час занять з фізичного виховання;

- контролює проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, виконання процедур загартовування тощо;

- координує діяльність педагогічного колективу щодо формування у дітей знань та вмінь, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я, звичок здорового способу життя;

- забезпечує підвищення рівня кваліфікації вихователів та інструкторів-методистів з фізичної культури;

- відповідає за організацію і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;

- спільно з інструктором-методистом з фізичної культури розробляє план фізкультурно-оздоровчих заходів;

- бере участь у підготовці та проведенні моніторингу фізичного розвитку дітей;

- проводить пропагандистську роботу серед дітей, їх батьків, вихователів щодо здорового способу життя [2].

Педагоги закладу дошкільної освіти мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників. Він досягається шляхом раціонального поєднання і

чергування у часі, домірного віку добору різноманітних форм організації рухової діяльності дітей.

Пріоритетом у діяльності закладу дошкільної освіти має бути співпраця з родинами дітей. У зв'язку з цим, рекомендується залучати батьків до активної участі у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми, а саме: обмін інформацією між батьками та педагогами про фізичний розвиток дитини; активне залучення до підготовки та проведення фізкультурних заходів з дітьми; участь батьків у спортивних святах, розвагах, тренінгах; висвітлення проведеної роботи (оформлення фотовиставок, тематичних стендів, веб-сторінки на сайті закладу тощо).

Заклад дошкільної освіти має забезпечувати педагогічне керівництво фізичним вихованням дітей в сім'ї, впливаючи як на дітей, так і на їх батьків. У зв'язку з цим, педагоги проводять роз'яснювальну роботу з батьками з питань організації правильного режиму дня дитини; формування правильної постави, загартовування дитячого організму, дотримання санітарно-гігієнічних вимог у сім'ї тощо [5, 8].

Література

1. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. *Лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-456 від 02.09.2016 року*. URL : <https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/52237/>

2. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України. *Наказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 року*.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>

3. Rae Pica. Physical Education for Young Children: Movement ABCs for the Little Ones. 129 p. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. URL : https://idrottsforum.org/reviews/items10/eriing_pica.html

4. Легін В.Б. Теорія та методика фізичного виховання: *робоча програма для студентів спеціальності 012 Дошкільна освіта*. Кременець, 2017.

URL : https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/rob_progs/DO/DO_arch_2016/teoria%20ta%20metoduka%20fiz.vuh.pdf

5. Калиушко Л.В. Фізичне виховання в закладах дошкільної освіти України. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/01001umg-c1de.docx.html>

6. Каньоса Н.Г., Бабаюк Т.Й., Пукас І.Л. Методика виховання та розвитку дітей раннього віку : *навч.-метод. посібник*. Кам'янець-Подільський, 2021. 268 с.

<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/6009/Metodyka-vykhovannia-ta-rozvytku-ditei-rannoho-viku.pdf>

7. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти). *Наказ Міністерства освіти і науки України* № 33 від 12.01.2021 року. URL : https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf

8. Gallahue D.L. & Ozmun J.C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York, 2012.

URL: https://archive.org/details/understandingmot0000gall_07ed/page/n5/mode/2up?view=theater

4.6. Формування здорової особистості студента в умовах навчання у вищому освітньому навчальному закладі

Здоров'я – це найбільша цінність людини, стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Здоров'я вміщує біологічні, соціальні та психологічні аспекти та залежить від способу життя людини, стану навколишнього середовища, стану медицини, а також, що є не менше важливим, від самого ставлення людини до свого здоров'я. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя.

Життя і навчання студентів поряд із загальними характеристиками проблем життя сучасної людини – соціально-економічними, духовними, матеріальними, екологічними, має цілий ряд особливостей, які притаманні цій категорії молоді. Психогігієнічні умови студентського життя та навчання визначаються багатьма обставинами – віком, нагальними цілями і завданнями, регламентом навчання, високим розумовим навантаженням, гіподинамією, нераціональним харчуванням, високим нервово-психічним напруженням.

Зміцнення та збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є актуальними завданнями, які стоять перед українським суспільством. Для вирішення цієї складної і важливої проблеми передусім необхідно узгодити спосіб життя студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні засоби впливу на організм, дотримувати раціональний режим праці та відпочинку [7].

Пильна увага суспільства до фізичного виховання і спорту у вищих закладах освіти вимагає науково обґрунтованого підходу до управління навчальним процесом із фізичного виховання, який би враховував

морфофункціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності [9].

Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму [3]. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку захворювань [5].

Однак, попри значну кількість науково-теоретичних [3, 6, 10] і методичних праць [1, 5], які висвітлюють загальні проблеми рухової активності молоді, досі не з'ясованими залишаються питання управління рухової активності студентів залежно від їхніх психофізичних особливостей.

Таким чином, велике значення рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я студентів, поліпшення рівня їхньої фізичної підготовленості та недостатність досліджень щодо оптимізації рухової активності відповідно до психофізичних особливостей молоді визначають актуальність теми наукового дослідження.

Відомо, що інформаційне перенавантаження, яке останнім часом зростає за обсягом та інтенсивністю, пред'являє підвищені вимоги до внутрішніх резервів здоров'я особистості.

До того ж, останній рік студентського життя додає додаткових навантажень – це пора самостійного становлення особистості, реального здійснення смисложиттєвих утворень, формування професійно важливих якостей особистості, кінцевого формування професійних навичок та умінь, життєвих настанов, подолання суттєвих життєвих труднощів сьогодення і майбуття, сімейних, життєво-побутових та матеріальних проблем.

Реалізація завдання формування здорової особистості студента та й усієї системи навчально-виховної роботи в освітньому закладі неможливе

без тісного співробітництва всіх учасників педагогічного процесу. Уявлення студентів про здоровий спосіб життя мають формуватися з початку навчання.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям виявляється в понятті «здоровий спосіб життя», яке розуміється як процес формування в людині усвідомлення небезпеки наркотичного, токсичного, алкогольно-нікотинового отруєння організму й психіки, розвитку морально-естетичного неприйняття та протидії пияцтву, палінню, наркотикам [1].

Отже, на нашу думку, виховання здорового способу життя є процесом, що передбачає втілення в особистості ідеї пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини; розуміння особистістю здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя, цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири складові – фізичну, психічну, соціальну й духовну; відповідальності особистості за збереження та зміцнення свого здоров'я.

Таким чином, виховання здорового способу життя є складним поліаспектним явищем, що передбачає спеціально організований процес інформування, освіти, навчання й виховання, метою якого є збільшення спроможності людей до правильного вибору моделей поведінки, контролю власного здоров'я та умов середовища, опанування необхідними для цього вміннями та навичками. У результаті такого виховання люди стають здатними постійно, протягом усього життя, самостійно навчатися засобів поліпшення здоров'я, протистояти хронічним хворобам і передчасному старінню.

Сучасні педагогічні підходи розглядають особистість як суб'єкта моральної діяльності індивідуальної свідомості, якому властиве утверджувати себе в житті, самоактуалізуючи споконвічно закладену у

свідомості ціннісну сутність – сенс. Ця ціннісна сутність, на погляд С. Кульневича, визначається ментальними й культурними традиціями [3]. Використання такого підходу є основою для виховання здорового способу життя з опорою на моральні механізми розвитку особистості.

Ґрунтуючись на принципі функціональної єдності організму, що обумовлює взаємозв'язок і взаємовплив усіх видів здоров'я, виховання здорового способу життя студентів орієнтовано, насамперед, на збереження й зміцнення психосоматичного та духовно-морального здоров'я. *Духовно-моральне здоров'я* – розуміється нами як комплекс моральних характеристик мотиваційної й потребо-інформативної сфери життєдіяльності, основу якої визначає система цінностей, настанов та мотивів поведінки індивідуума в суспільстві. Моральним здоров'ям опосередкована духовність людини, тому що вона пов'язана із загальнолюдськими істинами добра, любові та краси.

Отже, на наш погляд, моральне здоров'я, моральне розуміння здоров'я є вершиною означеної структури, що поєднується зі світоглядним рівнем природи особистості. В узагальненому вигляді можна вважати, що, якщо критеріями здоров'я для соматичного й фізичного – є імператив – «я можу»; для психічного – «я хочу», то для морального провідним є імператив – «я повинен».

Проблема формування здорового способу життя вимагає невідкладних дій, зокрема запровадження кардинальних змін у реалізації політики щодо здоров'я молодого покоління. Одним із перспективних напрямів такої політики є сприяння розбудові соціальних проектів формування здорового способу життя молоді всіма соціальними інститутами суспільства – державою, місцевими громадами, органами місцевого самоврядування, а згодом, із набуттям відповідного досвіду, перетворення практики окремих громадських проектів на системну діяльність у масштабах усієї країни. Отже, актуалізується проблема

громадського контролю за станом здоров'я особистості, зокрема формуванням здорового способу життя молоді.

Виходячи з підходів, напрацьованих у провідних країнах світу, громадський *контроль за станом здоров'я особистості* слід розглядати як гнучку систему, що включає такі її підсистеми: підсистема державного контролю – рівень всіх гілок влади; підсистема суспільного контролю – здійснюється громадянським суспільством; підсистема особистісного контролю – здійснюється окремими громадянами як приватними особами [5].

Аналізуючи світовий досвід у здійсненні громадського контролю за станом здоров'я особистості, зокрема в США, Канаді, провідних країн Європи [5], слід зазначити, що такий контроль здійснюється на різних рівнях здоров'я, що визначаються за кількісною ознакою – від окремої людини до країни в цілому.

Перший рівень – індивідуальний. Тут контролюється стан здоров'я окремої особи.

Другий рівень – груповий. Групою, в даному випадку, вважається найближче, відносно постійне оточення людини (сім'я, родичі, друзі, знайомі тощо), у якому найбільше відбувається повсякденне спілкування.

Третій рівень – це рівень організацій. Якщо група є неформальною структурною одиницею суспільства, то формально люди об'єднані в організації.

Четвертий рівень – це здоров'я громади. Перш за все, маються на увазі громади, структуровані за територіальною ознакою (село, селище, район, мікрорайон, місто тощо), тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя.

П'ятий рівень – це рівень країни.

Такий моніторинг рівнів здоров'я дозволяє визначити наскрізна залежність, детермінованість та взаємозалежність здоров'я особистості від

усіх рівнів. Тобто від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я групи людей і здоров'я організацій. Від здоров'я груп і організацій залежить здоров'я громади, до якої вони входять, а від здоров'я сукупності громад залежить здоров'я країни в цілому.

Ефективне виховання здорового способу життя студентської молоді суттєво залежить від психологічного забезпечення психічного здоров'я студентів (ПЗПЗ), що досягається передусім шляхом певних організаційних заходів правильної організації режиму праці та відпочинку з урахуванням психологічних та психофізіологічних здібностей студентів.

Регламентація і управління навчальною діяльністю є основним організаційним коригуючим засобом у системі ПЗПЗ. У цьому аспекті ПЗПЗ є основою продуктивної навчально-пізнавальної діяльності та засобів адекватної адаптації молоді до умов життєдіяльності в несприятливі періоди навчання (перший та останні два курси), що забезпечує оптимальну організацію навчання через суворий ритм і послідовність виконання навчального навантаження і сприяє розвитку динамічного стереотипу діяльності.

Наукові дослідження свідчать, що системи ПЗПЗ є адекватним засобом – завдяки тренуючим і стимулюючим впливам така система полегшує пристосування людини до нових умов праці (навчання) і життя. Тривала дія збереженого і адекватного режиму праці та відпочинку, ритму діяльності сприяє виробленню і зміцненню умовно-рефлекторних зв'язків робочого динамічного стереотипу, що сприяє і нормалізації адаптивного процесу, оберігає від хронічної втоми, перевтоми, перенапруги. Таким чином, ПЗПЗ має позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості [3].

У системі ПЗПЗ молоді провідне місце належить психологічній службі, що організується у навчальних закладах усіх рівнів. До складу такої служби входять психологічні кабінети, кабінети психологічної довіри,

кабінети психологічного розвантаження тощо [3].

Отже, зрозуміло, що лише тісна співпраця психологів із педагогічним колективом і з адміністрацією навчальної установи, постійний професійний моніторинг психологічних, соціально-психологічних і соціально-педагогічних особливостей поведінки студентів і їх викладачів у реальних умовах конкретного навчального закладу, проведення систематичних, а при необхідності і повторних обстежень основних показників розвитку, уважне вивчення результатів власних рекомендацій і корекційно-розвивальних впливів на особистість із метою оптимізації їх спроможні зробити роботу психологічних кабінетів у системі освіти ефективною.

Як свідчить аналіз, психологічні кабінети освіти здійснюють свою діяльність за такими напрямками [4]:

- психологічна просвіта;
- психологічна профілактика;
- психологічне консультування;
- психологічна діагностика;
- психокорекційна робота.

Утім, на наш погляд, у контексті формування загальнокультурних та моральних засад зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентів дієвою є саме психопрофілактична робота психологічних кабінетів різних напрямів. Це пояснюється тим, що профілактична робота поєднує в собі психологічний, соціальний та медичний аспекти.

Слід додати, що практика психопрофілактики здоров'я молоді потребує комплексних зусиль, а саме: організаційно-управлінських, медичних, психологічних та соціальних, які сприяють попередженню і усуненню хворобливих розладів і суттєво поліпшують психічне здоров'я населення.

Таким чином, розкриваючи роль психологічних служб в освітніх закладах, слід зазначити, що їх діяльність треба розглядати як важливу детермінанту у формуванні соціокультурних засад зміцнення психічного і фізичного здоров'я студентів та практичного застосування заходів і засобів оптимізації функціонального стану та забезпечення високого рівня працездатності студентів, їх виховання без шкоди для здоров'я.

Здоров'я учасників педагогічного процесу розглядається суспільством як пріоритетна цінність, необхідна умова успішної діяльності кожного освітнього закладу. В педагогічних співтовариствах поглиблюється розуміння, що межі між гігієною та вихованням, оздоровчою практикою й соціально-педагогічними впливами є відносними. Проте в традиційній педагогічній практиці, не приділяється належна увага освітнім оздоровчим технологіям.

На думку професора В.П. Горащука, причиною цьому є відсутність цілісної професійної підготовки в даному напрямку та вкрай низька особиста культура здоров'я самих педагогів. Про це, зокрема, свідчать дані медиків та психологів. Стосовно як соматичного, так і психологічного стану педагоги є однією з найбільш неблагополучних категорій. Педагог, що увійшов у свій хворобливий стан, стає неефективним, не корисним і навіть небезпечним для учнів.

Ще на початку 2000-х років було виявлено, що показники ступеня соціальної адаптації вчителів нижчі, ніж у представників багатьох інших професій. У результаті у педагогів часто бувають конфлікти з оточуючими. У третини педагогів показник ступеня соціальної адаптації нижчий, ніж у хворих неврозом [9].

Педагоги розуміють необхідність збереження здоров'я учнів, адекватно оцінюючи положення речей у освітньому закладі. Проте вони ще не готові повною мірою сприйняти ідеї оздоровчої освіти, що пояснюється низьким рівнем їхньої психологічної готовності. Як професійна група

педагоги відрізняються вкрай низькими показниками фізичного й психічного здоров'я.

Ключовою проблемою є низька престижність здоров'я, занижене усвідомлення її цінності. Дослідження показують, що через 20 років роботи в освітньому закладі у більшості педагогів настає «емоційне згоряння». При цьому вони характеризуються високою тривожністю, інтровертованістю. У молодих педагогів і в педагогів з великим стажем роботи спостерігаються психосоматичні розлади, негативне ставлення до професійної діяльності, почуття провини перед близькими.

Така ситуація не може не позначитися негативно на процесі виховання здорового способу життя студентської молоді. Адже педагог вчить своїх вихованців і впливає на них протягом тривалого періоду. Учні беруть приклад з педагога. Стан здоров'я педагога відбиває і рівень стану здоров'я учнів. Отже, для попередження професійних захворювань та поліпшення процесу виховання в освітньому закладі педагогу необхідно усвідомити необхідність здорового способу життя, практично здійснювати вирішення цієї важливої проблеми разом із учнями. Особистий приклад педагога у зміцненні фізичного та психічного здоров'я виступає важливою умовою формування загальнокультурних та моральних засад формування здорового способу життя студентської молоді.

На наш погляд, особистий приклад педагога в контексті проблеми, що розглядається, виступає проявом валеологічного компоненту професійної культури педагога. З позицій культурологічного підходу валеологічний компонент має три рівні культурного засвоєння ціннісних уявлень про здоров'я: рефлексивний, мотиваційний та поведінковий [6].

Таким чином, реалізація завдання формування здорового способу життя студентської молоді, формування загальнокультурних та моральних засад фізичного та психічного здоров'я є необхідністю і припускає практичну сумісну оздоровчу діяльність в системі „педагог – учень”. При

цьому особистий приклад педагога, в контексті сформованої власної валеологічної культури, стає важливою детермінантою ефективності такого процесу.

Узагальнюючи проведений аналіз загальнокультурних та моральних засад зміцнення фізичного та психічного здоров'я сучасної студентської молоді, слід зазначити, що в їх основі лежить ідеологія формування здорового способу життя особистості. Основними положеннями такої ідеології є розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну й духовну; розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя; ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини; відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча і держава, і суспільство також несуть відповідальність та здійснюють контроль за здоров'ям населення. Досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистісного та суспільного здоров'я не може бути здійснено спонтанними, позасистемними зусиллями окремих ентузіастів або груп людей, якщо воно не буде підтримано системою заходів, що є органічною частиною державної, громадської, освітянської політики країни.

Отже пріоритетами у зміцненні фізичного і психічного здоров'я студентів, формування їх здорового способу життя є освіта та виховання в сфері здоров'я, що є невід'ємною частиною педагогічного процесу; освіта та виховання в сфері здоров'я важлива складова психофізичного розвитку та морального саморозвитку особистості; освіта та виховання в сфері здоров'я – є умовою, засобом та результатом формування здорової особистості.

Література

1. Постанова ВРУ «Про рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя»». Відомості Верховної Ради України, 2011. № 24. С. 173.
2. Амосов М.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина і суспільство. 2007. 464 с.
3. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2010. Вип. 3. С. 160–166.
4. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2009. Випуск 2. С. 144–146.
5. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (2018). Newtonews, (2), 6-10.
6. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді. Пропагування здоров'я. Видавництво Оксфордського університету, 1988. Т. 3. № 2. С. 205–212.
7. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів; за ред. С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрєва, В.М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
8. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022. 600 с.
9. Фомич М.В. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці. Вісник Національного університету оборони України, 1 (49), 2018. 103–109. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/197195>
10. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали

III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів; за заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. С. 57-63.

11. Шафранський В.В., Дудник С.В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення. Україна. Здоров'я нації. 2016. № 3 (39). С. 12–18.

12. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.

4.7. Розвиток координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіпінгу

Роуп-скіпінг – високо-інтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки. Це комбінації різних стрибків, які виконуються індивідуально та в групах. Назва «skipping» походить від англійського «skip» – скакати, підскакувати [5].

Результати багатьох досліджень [1, 2, 11, 16, 18, 19] показують, що роуп-скіпінг має багатовекторний вплив на показники здоров'я дітей різного віку. Стрибки через скакалку допомагають задіяти до роботи максимальну кількість м'язів рук та ніг, а також покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, впливають на мотивацію до уроків фізичної культури, сприяють підвищенню емоційного фону учнів.

Групою науковців Chen Chao-Chien, Lin, Yi-Chun [15], Chao Ch. Ch., Shih Y.L. [14] було проведено дослідження щодо впливу засобів роуп-скіпінгу на показники фізичної підготовленості дітей з різними порушеннями здоров'я, спостерігалось покращення рівня рухової активності та координаційних здібностей у дітей з психічними та зоровими порушеннями.

Позитивний досвід використання засобів роуп-скіпінгу в різноманітних видах спорту представлено в наукових роботах [13, 17], в яких зазначено, що виконання вправ зі скакалкою є додатковим засобом покращення рівноваги та координації рухів спортсменів.

В наших дослідженнях також отримано данні про позитивний вплив впровадження засобів роуп-скіпінгу в навчально-тренувальний процес танцівниць сучасної хореографії молодшого шкільного віку [12], зокрема, на зміни показників параметрів рухової координації (ПРК).

Точність відтворення просторового параметру рухової координації в експериментальній групі покращилась в першому зрізі на 6,8% ($p > 0,05$), в

другому на 11% ($p < 0,05$) (рис. 1). В контрольній групі в цілому покращення точності відтворення просторового параметру рухової координації відбулося на 4,6% ($p > 0,05$).

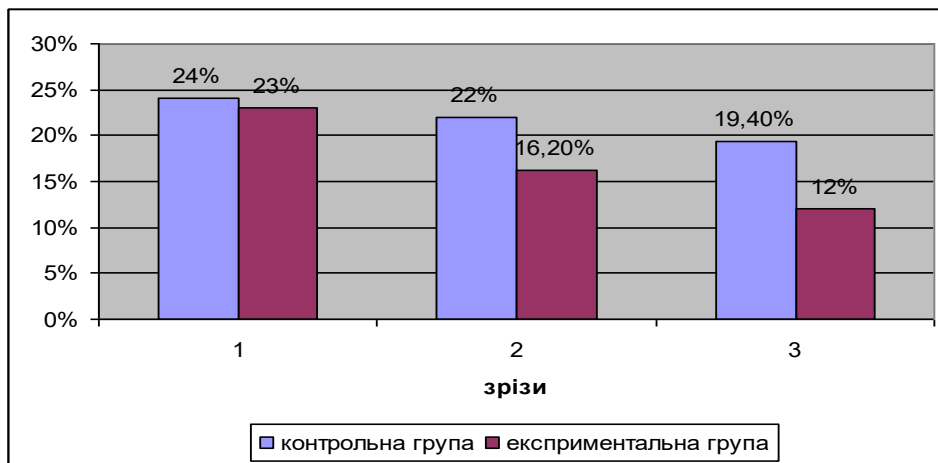


Рис. 1. Зміни точності відтворення просторового ПРК танцівниць сучасної хореографії (за помилкою репродукції заданої моделі у %)

Зміни точності відтворення силового параметру рухової координації в третьому зрізі відображують в обох групах тенденцію до покращення точності, однак помилка репродукції силового параметру в експериментальній групі зменшилась на 13,1% ($p < 0,05$), в контрольній групі лише на 3,5% ($p > 0,05$) (рис. 2).

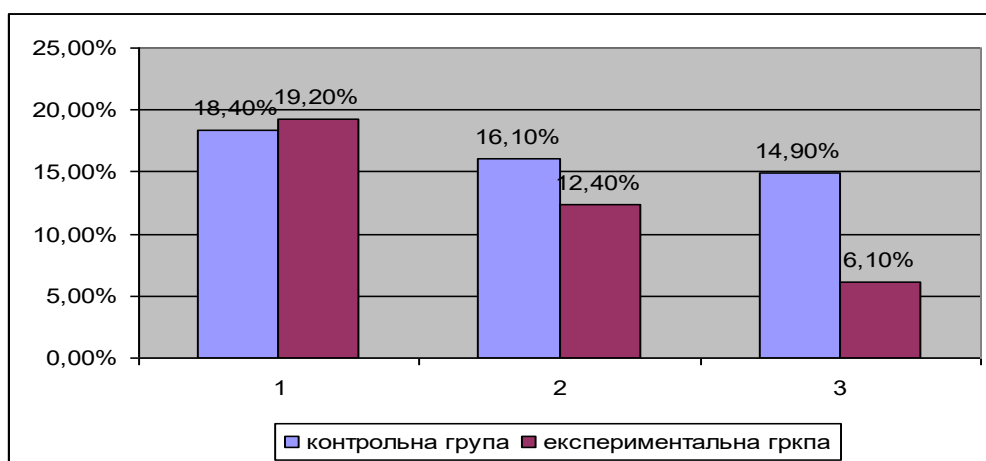


Рис. 2. Зміни точності відтворення силового ПРК танцівниць сучасної хореографії (за помилкою репродукції заданої моделі у %)

Точність відтворення часового параметру рухової координації в експериментальній групі покращилась в першому зрізі на 9,5% ($p>0,05$), в другому на 18,3% ($p<0,05$). В контрольній групі в цілому покращення точності відтворення часового параметру рухової координації відбулося на 8% ($p>0,05$) (рис. 3).

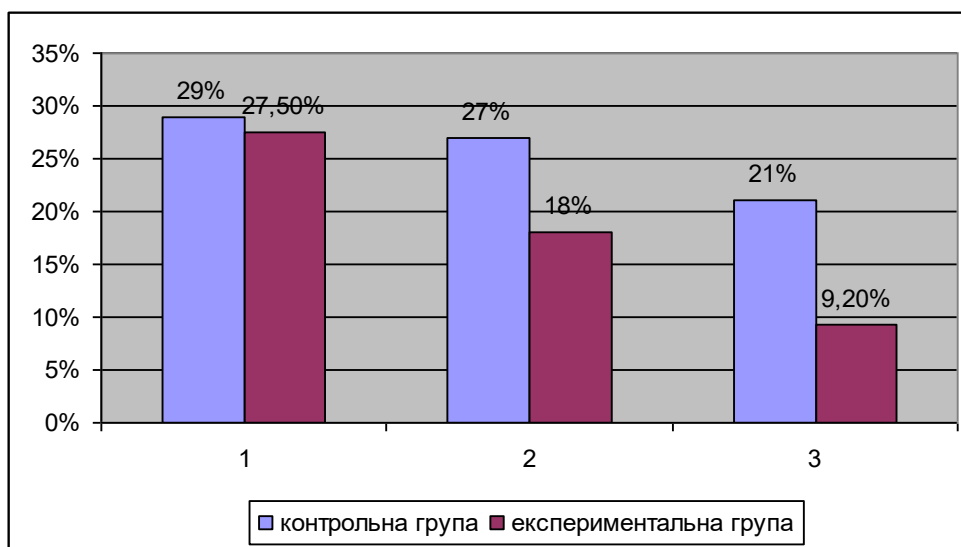


Рис. 3. Зміни точності відтворення часового ПРК танцівниць сучасної хореографії (за помилкою репродукції заданої моделі у %)

Засоби роуп-скіппінгу найбільше вплинули на точність відтворення силового ПРК (покращення точності на 18,3%) та часового (на 13,1%). На наш погляд, саме виконання стрибків через скакалку з різною швидкістю, із змінним темпом, силою відштовхування, пересуваючись у різних напрямках, під різноманітний характер музичного супровіду забезпечив позитивні зміни у відчутті силових, просторових та часових параметрів рухової координації. Учителю фізичної культури важливо в своїй професійній діяльності звертати увагу на використання не лише великого обсягу різноманітних стрибків, а головне на змінних умовах їх виконання.

Зміни показника збереження стійкості пози (рівноваги) танцівниць сучасної хореографії і в контрольній і експериментальній групах мають тенденцію до покращення, зміна даного показника між 1-3 зрізами суттєва

($p < 0,05$). В контрольній групі відбулося покращення стійкості рівноваги танцівниць та правій нозі на 29,8%, лівій – 26,5%; в експериментальній – на правій нозі на 76,1%, лівій – 81,3%.

Порівняльний аналіз показав значні позитивні зрушення розвитку статичної рівноваги в експериментальній групі, різниця в результатах є статистично достовірною ($p < 0,05$). Отримані данні погоджуються з результатами Yintao Niu, Song Liu Jumping [19], в яких зазначається на покращенні координації та балансу за рахунок впливу засобів роуп-скіпінгу, саме у дівчат 10-12 років.

Ми вважаємо, що не лише вправи роуп-скіпінгу впливають на зміни показника рівноваги, а й педагогічні умови їх виконання, адже провідну роль у збереженні стійкої пози відіграють вестибулярна та пропріорецептивна системи. В навчально-тренувальному процесі ми використовували різноманітні педагогічні умови, такі як: стрибки з зупинкою і утримуванням рівноваги; виконання стрибків без зорового контролю (активізується пропріорецептивна система); виконання стрибків з поворотом, переміщенням тощо.

Отже, аналіз літературних джерел та результати власних досліджень підкреслюють актуальність розробки методики розвитку координації рухів у дітей молодшого шкільного віку, в майбутньому розробки програми варіативного модулю «Роуп-скіпінг».

Координаційні здібності тісно пов'язані з удосконаленням спеціалізованих здатностей: відчуття темпу, часу, положення тіла і частин тіла в просторі, м'язового відчуття. Саме ці здібності визначають можливість ефективного управління своїми рухами.

Ефективність цілеспрямованого впливу на координаційні здібності людини залежить від раціонально підібраних засобів і методів їх розвитку [8, 9], крім того молодший шкільний вік є сприятливим для утворення умовно-рефлекторних зв'язків та розвитку рухового відчуття. Діти даної

вікової групи відзначаються емоційністю, рухливістю, вони активніше сприймають матеріал в умовах різноманітності видів та форм діяльності, що потребує від учителя фізичної культури творчого підходу (впровадження нововведень в освітній процес, оригінальності педагогічної техніки).

У зв'язку з тим, що розвитку координаційних здібностей сприяє систематичне розучування нових ускладнених рухів, а також вправ, які вимагають швидкої перебудови рухової активності, тому ми вважаємо що використання засобів роуп-скіппінгу в освітньому процесі учнів молодшого шкільного віку забезпечить урізноманітнення самої діяльності та стане підсилюючим компонентом в розвитку їх координаційних здібностей.

На основі літературних джерел [1, 4, 7, 10, 12] нами було визначено систему засобів роуп-скіппінгу, які можливо використати в уроці фізичної культури дітей молодшого шкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1. Система засобів роуп-скіппінгу для розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку

Стрибки через коротку скакалку	Стрибки через довгу скакалку	Рухливі ігри та естафети зі скакалкою
На двох ногах із обертанням скакалки вперед; на двох ногах із обертанням скакалки назад; на одній нозі; з високим підніманням колін; з однієї ноги на іншу на місці й із просуванням вперед; схресно з обертанням скакалки схресно вперед, назад; вісімка; з переміщенням вперед; з поворотом на 180 та 360 градусів; стрибки в парі [1, 12].	Боком; обличчям, спиною до скакалки; у парах, трійках; пробігання під скакалкою, що обертається; стрибки різними способами через скакалку, що хитається; стрибки різними способами через скакалку, що обертається [1].	Зі скакалкою парами; крутун; забігалка (з довгою скакалкою); вудочка стрибова [4]; мотузочка під ногами; естафета [7] та різноманітні креативні інноваційні ігри та естафети вчителя фізичної культури.

Засоби є дієвим компонентом впливу на розвиток координації рухів, але як тільки вони стають руховою навичкою, їх вплив є не ефективним. Тому вчитель фізичної культури має використовувати засоби у змінних (варіативних) умовах стимулюючої складності вправ, дотримуючись принципу методичного динамізму. Креативний підхід учителя фізичної культури, його критичне мислення розширяють можливості використання зазначених засобів роуп-скіппінгу для розвитку координаційних здібностей учнів.

Отже, набуває актуальності визначення різноманітних педагогічних умов для розвитку координації рухів засобами роуп-скіппінг (рис. 4).

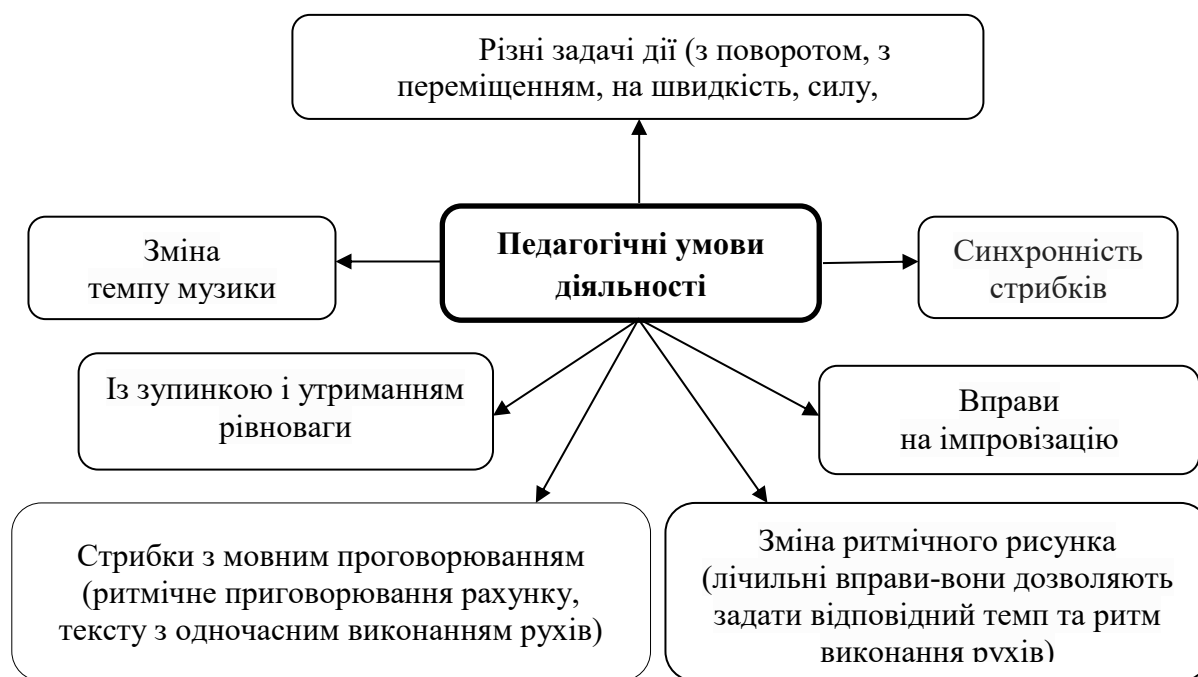


Рис. 4. Блок-схема вибору педагогічних умов діяльності для розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку засобами роуп-скипингу

Крім вищезазначених умов діяльності, можливо урізноманітнювати діяльність за рахунок наступних методичних підходів: незвичайні вихідні положення для виконання вправи; виконання вправ без зорового контролю; «дзеркальне» виконання вправ; ускладнення вправ за допомогою додаткових рухів тощо [8, 9].

Важливим *концептуальним підходом* в методиці розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку є *варіативне використання* [5, 12], як засобів роуп-скіппінгу, так і педагогічних умов діяльності (рис. 5).



Рис. 5. Блок-схема концептуального підходу методики розвитку координаційних здібностей школярів засобами роуп-скіппінгу

Побудова методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіппінгу має дотримуватися системного підходу та спиратися на теорію функціональних систем. Ефективними шляхами розвитку координаційних здібностей є цілеспрямований, систематичний акцент на досягнення *мети* (розвиток координаційних здібностей), що і є системоутворюючим фактором.

Методика розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку має ґрунтуватися на цілеспрямованому, варіативному використанні засобів роуп-скіппінгу та педагогічних умов. Її реалізація буде забезпечуватися за умови дотримання наступних *принципів*:

- дотримання послідовності розвитку координаційних здібностей у відповідності з результатами тестування;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів (педагогічні впливи повинні бути адекватні віковим особливостям та їх функціональним можливостям);

- поступове систематичне підвищення складності використання засобів роуп-сінпінг;

- творче використання вчителем фізичної культури засобів роуп-сінпінгу, різноманітних умов діяльності, методів, методичних прийомів;

- керованості (для ефективного управління розвитком координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку обов'язкова наявність зворотних зв'язків для внесення коректувань в програму розвитку координації);

- емоційного стимулювання (створення в освітньому процесі ситуацій зацікавленості, новизни навчального матеріалу, створення умов для виникнення внутрішньої потреби у діяльності);

- маєтики (суб'єкт-суб'єктні відносини, розвиток творчого потенціалу учнів молодшого шкільного віку).

Методика розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-сінпінгу передбачає реалізацію декількох етапів: загально-розвиваючий; збагачення рухового досвіду; варіативне виконання вправи; імпровізаційний.

На початковому етапі - *загальнорозвиваючому* створюється попереднє уявлення про стрибки на скакалці.

На даному етапі необхідно навчити учнів стрибати без скакалки; правильно тримати та працювати зі скакалкою; оволодіти технікою стрибків на скакалці.

Отже, на початковому етапі головною задачею є навчити учнів правильній техніці виконання стрибків на двох ногах, адже не всі діти володіють навичками стрибків на скакалці. Рівень розвитку координаційних здібностей різний і вчитель має це враховувати – індивідуалізувати педагогічні впливи з урахуванням особливостей і можливостей учнів. Обов'язковою умовою є емоційне збагачення

освітнього процесу [3], позитивні емоції під час проведення уроку (в ігровій формі, похвала тощо), які активізують діяльність дитини.

На другому етапі – *збагачення рухового досвіду* має бути передбачено ускладнення виконання базового стрибка (стрибок на одній нозі, стрибки з високим підняттям колін, зі схресним обертанням тощо) (табл. 1), різноманітне використання засобів роуп-скіпінгу.

Даний етап характеризується уточненням і вдосконаленням деталей техніки виконання вправ зі скакалкою. Основне завдання етапу зводиться до уточнення рухових дій, розуміння закономірностей руху, вдосконалення ритму, вільного і цілісного виконання. Основним методом навчання на цьому етапі є цілісне виконання вправи.

На даному етапі необхідно передбачити освоєння більш складних стрибків на короткій скакалці з узгодженням рухів рук і ніг, з переміщеннями.

На третьому етапі – *варіативне виконання вправи* має бути передбачено використання різноманітних педагогічних умов діяльності. Наприклад, стрибки під музичний супровід, який є ускладнюючим фактором (зміна темпу виконання стрибка за рахунок зміни музичного супроводу).

Музично-рухова діяльність, забезпечуючи синтез, взаємопроникнення, збагачення і доповнення руху і музики, сприяє впливу на фізичну і психічну сферу учнів, що забезпечує високий розвиваючий ефект [3]. Синтез рухової діяльності з музичною, обумовлює виникнення унікального педагогічного середовища, здатного задовольняти природну потребу дітей у русі, емоційному і чуттєвому збагаченні та забезпечувати специфічні параметри впливу музично-рухових засобів, спрямованих на розвиток координації рухів.

Впровадження завдань для розвитку здатності до орієнтації в просторі – стрибки з різним просуванням вперед, назад, по діагоналі, в сторону, по колу, стрибки з поворотом на 45, 90, 180 градусів.

Впровадження виконання стрибків заплучивши очі, адже часткове або повне виключення одних аналізаторів сприяє активізації функції інших, що позитивно позначається на формуванні образів рухів, наявність яких обумовлює координаційні можливості.

Зміна ритмічного рисунку стрибків достатньо цікава умова. Використання даної умови передбачає дотримання принципу поступовості: спочатку ритмічний рисунок кроткий на чотири рахунки (наприклад, 1-3 – стрибки на двох; 4 – зупинка (утримання рівноваги)). Важливо дії супроводжувати підрахунком, наприклад, 4 рахунок можна супроводжувати словами «хей» (даний методичний прийом ми використовували в роботі з танцівницями сучасної хореографії [10]). Дана вправа може крім розвитку координації рухів учнів сприяти командній роботі (якщо буде задача дії – синхронність виконання).

Організм дитини має властивість запозичення ритмів, пропонованих зовнішнім середовищем, при цьому він як би налаштовується на пропонований ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи відповідно до конкретних обставин, отже поєднання «рух – слово» є дієвим компонентом розвитку ритму дії, а значить і координації.

Четвертий етап – *імпровізаційний*. Дітей молодшого шкільного віку необхідно залучати до рухливих ігор та естафет зі скакалкою. Виконувати вправи з довгою скакалкою, давати завдання творчого характеру (самостійна розробка комбінації з різних стрибків; розробка танцювальної композиції, поєднуючи танцювальні рухи і стрибки на скакалці). Даний етап має бути спрямовано не лише на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, але і на творчий компонент діяльності, розвиток уяви, фантазії.

Впровадження засобів роуп-скіпінгу в урок фізичної культури дітей молодшого шкільного віку можливе впродовж усього навчального року. Частка часу, який має відводитися на використання засобів роуп-скіпінгу в освітньому процесі має поступово зменшуватися від 20 хв. до 5 хв. з урахуванням етапу впровадження методики.

Отже, вирішення проблеми розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку можливе при використанні засобів роуп-скіпінгу в уроці фізичної культури. Методика розвитку координаційних здібностей засобами роуп-скіпінгу передбачає творче використання вчителем фізичної культури системи засобів роуп-скіпінгу та різноманітних педагогічних умов.

Література

1. Андрющенко Т., Москаленко Н., Микитчик О., Лаврова Л., Савченко В. Науково-теоретичні основи застосування засобів скіпінгу у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 4-12.
2. Вітченко А., Шумська Н. Система занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку. *Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання* : тези доповідей. Чернігів : НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2019. С. 25-29.
3. Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : *збірник методичних матеріалів*. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.
4. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : *методична розробка*. Луцьк : Вежа-Друк. 2018. 92 с.
5. Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук :

спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2008. 20 с.

6. Мартинова Н.П. Інноваційна технологія реалізації роуп-скіппінгу на самостійних заняттях для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти: *метод. рекомендації до практичних занять*. Дніпро : Вид-во «Нова Ідеологія», 2019. 44 с.

7. Міщенко О.В., Гученко Г.Б. Рухливі ігри та естафети : *методичні рекомендації* до вивчення дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання». Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 62 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2012. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

9. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : *навч. посібник*. Харків : «ОВС», 2007. 406 с.

10. Шумська Н. Обґрунтування методики розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіппінгу в процесі занять сучасною хореографією. *Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання* : тези доповідей. Чернігів : НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2020. С. 26-28.

11. Шумська Н. Роуп-скіппінг як засіб розвитку фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. *Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації* : зб. матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів. Чернігів : НУЧК імені Т.Г.Шевченка, 2020. С. 110-113.

12. Шумська Н.С. Розвиток координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіпінгу в процесі занять сучасною хореографією : *магістерська робота*, спец. 014 Середня освіта (Фізична культура). Чернігів, 2020. 52 с.

13. Athos Trecroci, Luca Cavaggioni, Riccardo Caccia, Giampietro Alberti Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. *Sports Sci. Med.* 2015 № 24; 14(4):792–798.

URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4657422/>

14. Chao Ch. Ch., Shih Y.L. (2011). The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students. *Res Dev Disabil* 2011 Jan-Feb; 32(1):25-9. doi: 10.1016/j.ridd.2010.08.010. Epub 2010 Sep 24.

URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20869201/>

15. Chen Chao-Chien, Lin Yi-Chun (2012). Jumping Rope Intervention on Health-Related Physical Fitness in Students with Intellectual Impairment. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, Vol. 8, Num. 1.

URL : <https://surl.li/qxbolk>

16. Chon T.J., Sung D.J., Jeon J.Y., Shin J.T. Enhancing Psychological and Physical Fitness Factors of Korea Middle School Students by Introducing Rope Skipping. *Iran. J. Public Health.* 2018. Vol. 47. P. 1965-1966.

URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30788316/>

17. Trecroci A., Cavaggioni L., Caccia R., Alberti G. Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. *J. Sport. Sci. Med.* 2015, 14, 792-798.

URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26664276/>

18. Yang X., Lee J., Gu X., Zhang X., Zhang T. Physical Fitness Promotion among Adolescents: Effects of a Jump Rope-Based Physical Activity Afterschool Program. *Children* (Basel, Switzerland), 2020. Vol. 7(8). P. 95.

URL : <https://doi.org/10.3390/children7080095>

19. Qingrong Zhao, Yufeng Wang, Yintao Niu, Song Liu (2023). Jumping Rope Improves the Physical Fitness of Preadolescents Aged 10-12 Years: A Meta-Analysis. *Journal of Sports Science and Medicine* 22(2):367-380. DOI:10.52082/jssm.2023.367

4.8. Зв'язок між рівнем теоретичних знань та рівнем мотивації до занять фізичною культурою у дітей 11-14 років

Удосконалення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей має життєво важливе значення, оскільки від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу, прискорення соціально-економічного розвитку суспільства та обороноздатність держави.

У проведених в Україні дослідженнях [5, 10] зазначається, що актуальність пошуків оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом впливає з основ реформування національної школи, де особливе значення надається фізичному розвитку та загартуванню дітей. Фізична культура і спорт мають стати стійкою потребою підростаючого покоління. Проте у багатьох учнів ще відсутня звичка регулярно проявляти фізичну активність.

Частину демографічних і соціальних проблем суспільства можна було б успішно вирішувати засобами фізичного виховання [5]. Залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом вирішує проблему зайнятості підростаючого покоління, а отже, відволікає підлітків від вживання алкоголю та наркотичних речовин. Негативний вплив стресу, як результат невідповідності психічного та фізичного навантаження, також можна пом'якшити за допомогою фізичної культури [10].

На сучасному етапі розвитку нашої держави навчання у школі здійснюється на фоні економічних та екологічних негараздів, зі складною безпековою ситуацією. Соціальні, психоемоційні, санітарно-гігієнічні чинники, можуть як пом'якшити несприятливу дію довкілля так і поглибити її [2].

При цьому відомо, що ефект навчання та виховання суттєво знижується, якщо вчитель недостатньо враховує стан здоров'я учня. Саме

від фізичного розвитку багато в чому залежить формування особистості, висока розумова й фізична працездатність учня [4]. Щодня необхідна детальна робота, яка проводилась би за чіткою системою при різних формах навчання та виховання. Але слід відмовитися від вузького підходу: тільки лікувати, тільки вчити, тільки виховувати. Важливі спільні зусилля з питань збереження та зміцнення здоров'я в школі та вдома, вчителів, лікарів, батьків та самих дітей. Необхідно формувати пріоритет здорового способу життя, навчати радості відчувати себе здоровим, задоволеним від допомоги іншому в збереженні та зміцненні здоров'я.

Для розв'язання проблеми оздоровлення учнів в процесі навчання потрібно створювати відповідні умови. Однією з таких умов є високий рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою [10].

Характеристика вікової динаміки здоров'я учнів свідчить про те, що воно погіршується з віком. Так, комплексна оцінка здоров'я, розподіл дітей за групами здоров'я, показує, що здорових дітей серед випускників шкіл у 3-5 разів менше, ніж серед першокласників, і також кількість старшокласників, які мають хронічні хвороби вдвічі більше, ніж серед учнів початкових класів [1].

Високий рівень мотивації учня до занять предметом забезпечує достатню увагу на уроці. Невміння вчителя розпізнати причини ослаблення уваги, рухового неспокою, пасивності дітей, призводить до того, що він бачить у цьому порушення дисципліни. Але рухи, зміна пози, є результатом саморегуляції фізіологічних функцій, що допомагає дітям зняти втому, зберегти здоров'я. Вчитель повинен допомагати учням перевести увагу, пропонувати іншу робочу позу, провести фізкультпаузу.

Метою дослідження є розробка рекомендацій з підвищення мотивації в учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Реалізація визначеної мети та підтвердження висунутої гіпотези передбачає вирішення наступних **завдань**:

виявити найсуттєвіші чинники, які впливають на формування мотивації в учнів середнього шкільного віку до рухової діяльності;

розробити засоби та методи формування мотиваційної сфери учнів основної школи у процесі фізичного виховання;

обґрунтувати методичні рекомендації щодо виховання у дітей 10-14 років мотивації до занять фізичною культурою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових досліджень, публікацій вітчизняних авторів з педагогіки психології, теорії та методики фізичного виховання; вивчення та узагальнення досвіду роботи навчальних закладів з проблеми, що вивчається; бесіди з учителями; опитування і анкетування учнів; педагогічне спостереження; статистична обробка результатів практичної частини дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Мотив (від лат. *moveo* – рухаю) – матеріальний чи ідеальний предмет, досягнення якого виступає змістом діяльності. Мотив представлений суб'єкту у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями від чекання досягнення даного предмета, або негативними, пов'язаними з неповнотою дійсного становища [7].

Знання про структуру і особливості інтересу до фізичної культури підлітків та їх батьків, дозволить найбільш успішно оволодіти необхідними методами з метою формування потреби у регулярних заняттях фізичними вправами. Загальною основою, що об'єднує усі види активного відношення людей до реальної дійсності, являється їх причинність. Це складний психофізіологічний процес, що має цілком конкретну основу. Формуючим та спрямовуючим початком будь-якої активності, виступає її мотив, що є спонукачем до дії, вчинку [7].

Мотивація до занять фізичними вправами – важливий бік життя сучасного школяра. Але у фізичному вихованні ця проблема недостатньо вивчена [8]. На практиці відчувається брак конкретних рекомендацій і

розробок, котрі дозволили б вчителям, викладачам фізичної культури, батькам обґрунтовано і успішно формувати у школярів прагнення до здорового образу життя. В науці під мотивами розуміють почуття та думки, що спонукають до діяльності або конкретних дій.

У фізкультурній діяльності розрізняють мотиви безпосередні, що обумовлюють прагнення до процесу діяльності, результатам, перспективи, мети та оцінки. В силу цього мотивація школярів розглядалася як комплекс стимулів, що спонукають дітей до активного заняття фізичною культурою [7].

Подальше удосконалення основ формування здорового образу життя учнів, підвищення їх можливостей до розвитку та виховання вимагає багато уваги до мотиваційної сфери учня в прагненні до зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, а також озброєння вчителя відповідними знаннями для керування цим процесом.

Поняття мотивації до занять фізичною культурою визначене як ряд потреб та мотивів, що виявляються у формі таких станів, як потяги, бажання інтереси, схильності та спричиняють фізичну активність дитини. Результати попередніх дослідження підтверджують, що для того, аби потреба стала спонукачем активності дитини, вона повинна знайти відображення в її хвилюваннях [7]. А щоб виник цілеспрямований рух, необхідне відображення в свідомості дитини предмета, здатного задовольнити його потребу. В середньому шкільному віці утворюються мотиви нового типу, опосередковані потребами, здатні спонукати до діяльності згідно з прийнятим наміром. В якості найважливіших мотиваційних новоутворень підліткового віку виділяються наступні: свідоме підпорядкування мотивів, виникнення їх ієрархії, поява нових за своєю будовою опосередкованих мотивів [7].

Мотивація до занять фізичною культурою формується на основі біологічної потреби дітей підліткового віку в рухах, нових враженнях, новій

інформації. У дитини досить рано формується цілий комплекс потреб функціонального плану, котрі в процесі розвитку стають структурно оформленими та самостійними, це потреби у фізичній, інтелектуальній, емоційній, творчій діяльності [8].

Формування особистості – це динамічний процес, в основі якого лежать вікові й індивідуальні зміни взаємодії дитини з навколишнім світом. Встановлено, що ріст і розвиток органів і систем організму відбувається нерівномірно, тобто в різних вікових групах з різною інтенсивністю. Антропометричні дослідження дітей і підлітків входять у програму вивчення стану здоров'я і є основними показниками їхнього фізичного розвитку [8].

Підлітковий вік характеризується інтенсивним зростанням всього організму. Це явище, у першу чергу, зв'язано зі статевим дозріванням. У цьому віковому періоді довжина тіла збільшується щорічно на 5-8 см, вага – на 4-8 кг, збільшується сила м'язів, розвивається серцево-судинна система, збільшується обсяг серця і легень. Відносне відставання росту м'язів від росту кінцівок, а також нестійкість нервової системи приводить до погіршення координації рухів [8]. У цьому віці особливо чітко просліджується нерівномірність розвитку окремих частин тіла [8]. Інтенсивно ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок. Ріст кісток грудної клітки відстає від загального росту тіла, тому дитина часто виглядає незграбно - з довгими руками і ногами, вузькими грудьми, сухорлявою. Відомо, що лінійні розміри тіла, у великому ступені, обумовлені генетично [8]. Однак, ріст дитини може бути збільшений за допомогою спеціальних фізичних вправ.

Були проведені антропометричні дослідження з вивчення закономірностей зміни показників росту, довжин верхньої і нижньої кінцівок, індексів довжин рук і ніг у хлопчиків і дівчаток підліткового віку. У спостереженнях брало участь 400 здорових хлопчиків і дівчаток від 10 до

14 років. Просторові розміри тіла у фронтальній і сагітальною площинах визначалися за допомогою антропометра Мартіна [3].

Результати антропометричних вимірів, показують, що в хлопчиків ріст, у цьому віковому періоді – 12-14 років, збільшується з 146,7 см до 168,3 см. Довжина верхньої кінцівки збільшується з 61,3 см до 71,4 см. Довжина нижньої кінцівки росте з 85 см до 100 см. Слід зазначити, що зміна цих показників відбувається нерівномірно [1].

У дівчат у підлітковому віці також відбувається збільшення цих показників. Ріст збільшується з 145,9 см до 163,4 см, довжина верхньої кінцівки з 62,5 см до 69,8 см, довжина нижньої кінцівки з 83,7 см до 95,4 см [1]. Адаптаційний потенціал людини вкрай інтенсивно формується у період статевого дозрівання. У зв'язку з цим було проведено дослідження із задачею визначити ведучі фактори мотивації до занять фізичними вправами у підлітків [6]. Для рішення цієї задачі авторами були проведені психолого-педагогічні спостереження, у процесі яких проведено анкетування. Дослідження проводилося на рівні констатуючого експерименту. Досліджувалася система ціннісних орієнтацій та рівень залучення учнів 6-х класів у процес фізичного самовиховання. В ході обробки даних, автори встановлювали кореляційну залежність між мотивом та ступенем його значущості, який відмічали самі діти. На першому етапі дослідження визначило три категорії підлітків: учні, що регулярно займаються фізичними вправами – 16%; учні, що займаються епізодично – 36%; учні що не займаються фізичним самовихованням – майже половина опитаних – 48%.

За даними аналогічного опитування тих же авторів через рік, цифри склали відповідно 14%, 35%, 51%. Тобто ситуація дещо поліпшилася. Факторами, що більш за все заважають заняттям, виявилися: значні витрати часу на виконання домашнього завдання; невміння організувати свій вільний час; відсутність інвентарю. Значно рідше згадувалися

респондентами інші уподобання та власна пасивність. У першій категорії студентів більшість – 66,7% не мають труднощів із складанням контрольних нормативів, решта 33,3% мають ускладнення з цим. У другій категорії відповідно – 66% та 34%, у третій – 72,2% та 27,8%.

Це свідчить про те, що незважаючи на низький рівень самооцінки тілобудови, прагнення до удосконалення виникає не завжди, а якщо виникає, то не є стійким, тобто для цього потрібні інші чинники. Суб'єктивні переживання, бажання самі по собі не здатні утворити спрямовану діяльність. Емоції не підпорядковують собі діяльність, вони є її результатом та механізмом її руху. Високим виявився в результаті іншого дослідження рівень академічної успішності у першій та другій категоріях [12]. Підлітки, що регулярно займалися фізичним вихованням мали на 14% вищий показник успішності, ніж ті їх однолітки, що не займалися фізичним вихованням по за школою. Це говорить про значний позитивний вплив занять фізичним самовдосконаленням на учбову дисципліну, вміння організувати свою діяльність, загальну витривалість та стресостійкість, виховання вольових якостей особистості.

Поведінка людини у даний момент часу мотивується не будь-якими або усіма можливими її мотивами, а тим із найвищих мотивів у ієрархії, який за даних умов ближче за всіх пов'язаний з перспективою досягнення відповідного цільового стану або навпаки, досягнення якого поставлено під сумнів [4]. Такий мотив активізується, стає діючим. У даному випадку ми стикаємось із проблемою актуалізації мотиву, тобто з проблемою виділення ситуаційних умов, що призводять до такої актуалізації. З метою визначення долі тієї чи іншої групи мотивів у фізичному самовихованні авторами була складена матриця рядів даних частоти вибору мотивів [4]. Спираючись на неї з'ясовано, що на першому місці знаходяться естетичні мотиви, на другому – мотиви здоров'я, на третьому – практичні мотиви (тобто ділові, пов'язані з підготовкою до майбутньої професійної діяльності), далі йдуть

за зменшенням частоти вибору – престижні, когнітивні, моральні та соціальні мотиви.

Дослідження виявило необхідність пошуку оптимальних шляхів стимулювання фізичного самовиховання, формування соціально значущих мотивів цієї діяльності. Педагогічно доцільним є цілеспрямоване керування процесом становлення фізичного самовиховання як різновиду перетворювальної діяльності. Одним з таких шляхів є підвищення ефективності проведення уроків за допомогою створення нових програм з використанням популярних видів спорту: ритмічної гімнастики, ігрових видів, різновидів атлетизму. Все вище сказане дозволяє заключити, що проблема формування мотивів фізичного самовиховання є однією з актуальних проблем педагогіки. Масове залучення у процес фізичного самовиховання має сприяти зміцненню здоров'я народу – головного суспільного багатства. Активні заняття фізичною культурою та спортом підвищують культуру дозвілля [5].

Підлітковий вік, який зазвичай охоплює період із 10 до 14-15 років, є одним із найскладніших і найдинамічніших етапів розвитку особистості. Це час значних фізіологічних, психологічних і соціальних змін, що суттєво впливають на мотиваційну сферу людини. Мотивація в цей період визначає не лише поведінку підлітків, а й їхнє ставлення до навчання, фізичної активності, соціальних взаємодій і власного майбутнього. Розуміння особливостей мотиваційної сфери підлітків є ключовим для педагогів, зокрема вчителів фізичної культури, які прагнуть залучити учнів до систематичних занять і сформувати в них стійкий інтерес до здорового способу життя.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними фізіологічними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням. Ці зміни впливають на мотиваційну сферу через біологічну потребу в русі та активності. Зростання кісток, розвиток м'язової маси, формування серцево-судинної системи

супроводжуються підвищеною потребою в фізичних навантаженнях. Ця потреба є природним стимулом до рухової активності, що пояснює, чому підлітки часто виявляють інтерес до динамічних ігор чи спортивних занять. Однак нестабільність нервової системи та гормональні коливання можуть призводити до швидкої втоми, перепадів настрою або втрати інтересу, якщо діяльність не приносить негайного задоволення. Таким чином, мотивація підлітків у фізичній культурі значною мірою залежить від того, наскільки заняття відповідають їхнім природним потребам і викликають позитивні емоції [3].

На психологічному рівні мотиваційна сфера підлітків формується під впливом розвитку самосвідомості та прагнення до самостійності. У цьому віці діти починають усвідомлювати себе як особистостей, окремо від батьків чи інших авторитетів, що породжує потребу в самовизначенні й самовираженні. Цей процес часто супроводжується внутрішніми конфліктами між бажанням бути незалежним і потребою в підтримці з боку оточення. У контексті фізичного виховання це проявляється в тому, що підлітки можуть активно включатися в заняття, які дозволяють їм відчувати контроль над собою чи продемонструвати свої здібності, наприклад, у командних видах спорту чи індивідуальних досягненнях [4].

Ще однією особливістю є ієрархія мотивів, яка формується в підлітковому віці. Якщо в молодших школярів переважають зовнішні стимули, такі як похвала вчителя чи бажання уникнути покарання, то в підлітків з'являються більш складні, опосередковані мотиви. Наприклад, вони можуть займатися фізичною культурою не лише заради оцінки, а щоб виглядати привабливо в очах однолітків чи готуватися до майбутнього. Водночас ці мотиви не завжди є стійкими: підлітки схильні швидко переключатися між цілями залежно від настрою чи зовнішніх обставин.

Емоційна сфера також відіграє важливу роль. Підлітки чутливі до позитивного зворотного зв'язку й часто шукають діяльність, яка приносить

радість чи відчуття успіху. У фізичній культурі це означає, що одноманітні вправи чи надмірний тиск на результат можуть знизити мотивацію, тоді як різноманітність, гра та можливість вибору активності її підвищують [4].

Соціальне оточення є одним із найпотужніших чинників, що формують мотиваційну сферу підлітків. У віці 11-14 років значущість думки однолітків різко зростає, часто перевищуючи вплив батьків чи вчителів. Це пояснює популярність соціально-оціночних мотивів, коли фізична активність стає способом здобути визнання в групі, підкреслити свою силу, спритність чи лідерські якості. Наприклад, підліток може прагнути брати участь у спортивних змаганнях не заради здоров'я, а щоб заслужити повагу друзів.

Водночас авторитет дорослих, зокрема вчителів і батьків, не втрачає своєї ролі, хоча й поступово слабшає. Учитель фізичної культури може мотивувати учнів своїм прикладом, ентузіазмом чи вмінням створити атмосферу довіри. Сім'я також впливає на мотивацію: якщо батьки самі ведуть активний спосіб життя чи заохочують дитину до занять, це значно підвищує її інтерес до фізкультури. Проте в неблагополучних сім'ях чи за умов браку підтримки мотивація до фізичної активності може залишатися низькою [4].

Культурний контекст і медіа також формують мотиваційні установки. У сучасному світі підлітки часто орієнтуються на образи спортсменів, фітнес-блогерів чи героїв масової культури, що популяризують фізичну активність. Це може стимулювати естетичні мотиви (бажання мати гарне тіло) або практичні (підготовка до майбутньої професії), але водночас створює ризик поверхневого підходу, коли головною метою стає зовнішній вигляд, а не здоров'я [7].

Дослідження показують, що підлітки рідко керуються одним мотивом – частіше це комплекс, де провідну роль відіграє той, який найсильніше резонує з актуальними потребами чи ситуацією.

Незважаючи на природну потребу в русі, мотивація підлітків до фізичної культури часто стикається з перешкодами. Однією з них є брак часу через навчальне навантаження чи захоплення гаджетами. Інша – низька самооцінка, особливо в тих, хто вважає себе фізично слабшим за інших. Одноманітність уроків чи надмірна орієнтація на нормативні показники також можуть відштовхувати учнів. Крім того, відсутність зв'язку між теоретичними знаннями та практикою знижує розуміння користі занять, що послаблює мотивацію.

Розвиток сучасного суспільства характеризується бурхливими соціально-політичними та економічними перебудовами, які супроводжуються відповідними змінами цільових орієнтирів, переосмисленням багатьох моральних і ціннісних настанов. Проблеми сім'ї і дитини потребують в наш час значно більшої уваги, оскільки проблема дитини – це перш за все проблема сім'ї, а потім вже і держави в цілому, при цьому вони нерозривно пов'язані і ніяка держава не може, та і не повинна замінювати сім'ю [7]. Таким чином, існуючі проблеми потребують пошуку шляхів інноваційних перетворень в державних і соціальних структурах, реформування змісту освіти, а також виявлення провідних факторів і ефективних умов фізичного виховання підростаючого покоління.

Головними соціальними інститутами, які виконують виховну функцію, як і раніше залишаються сім'я, школа та інші державні і громадські навчально-виховні заклади. Причому, сім'я залишається найважливішим інститутом виховання підростаючого покоління [8]. Вплив сім'ї на розвиток дітей визначається дією багатьох факторів, до яких відносяться: соціально-економічні, які залежать від добробуту сім'ї, зайнятості батьків, розміром доходів; техніко-гігієнічні, які визначаються умовами проживання, особливостями способу життя сім'ї; демографічні, які залежать від складу і структури сім'ї [6].

Сучасні сім'ї дуже різноманітні, але ж умовно можна виділити декілька найбільш характерних типів [6]. В одних сім'ях батьки прагнуть емоційної близькості, взаєморозуміння, довіри, допомагають індивідуальному розвитку дитини. Інші батьки, навпаки, прагнуть повністю контролювати не тільки поведінку, але і внутрішній світ, думки, бажання дітей, що дуже часто приводить до конфліктів [4].

Слід враховувати також, що в сучасних соціально-економічних умовах, вплив сім'ї дуже важко передбачуваний, оскільки, як і суспільство в цілому, вона переживає дуже серйозні зміни. Сучасна сім'я суттєво відрізняється від сім'ї минулих часів не тільки іншою економічною функцією, але і новим змістом емоційно-психологічних стосунків, це проявляється в значно більшій прихильності батьків і дітей один до одного. В благополучних сім'ях для більшості батьків діти стають одним з головних цінностей їх життя і вони створюють максимально можливі для них умови виховання. Але, поряд з такими сім'ями, існують і так звані неблагополучні або неповні сім'ї, які характеризуються досить напруженим психологічним кліматом, який негативно відбивається як на вихованні, так і на розвитку дітей [4].

За деякими даними [6], місце занять визначає їх спрямованість, яка може бути спортивною чи оздоровчою. З тих, хто займається спортом, 12,3% відвідує дитячо-юнацькі спортивні школи, інші вказують місце занять у школі, у фізкультурно оздоровчих центрах та самостійні заняття. Спрямованість занять спортом уточнюється бажанням досягти високих спортивних результатів та участю в спортивних змаганнях. Бажання досягти високих спортивних результатів висловлює 25,3%, а часто бере участь у змаганнях 13,7% респондентів [6]. Отже, можна стверджувати, що регулярно займаються спортом близько 15% підлітків, інші 43% займаються оздоровчою фізичною культурою.

Під терміном спорт більшість школярів розуміє не спорт вищих досягнень, а масовий спорт, що випливає із розуміння завдань, які він для них розв'язує. Фізична культура асоціюється з формами занять, що входять до програми фізичного виховання у школі. Підлітки усвідомлюють оздоровчий взаємозв'язок між руховою активністю і здоров'ям. Усвідомлюють, що підвищення рівня фізичної підготовленості й здоров'я має бути досягнуто завдяки систематичним заняттям спортом та фізкультурою [12].

В той же час точно відокремити соціальні та особистісні мотиви важко, тому що вони можуть бути завуальовані зовсім іншою метою. Так, мета: бути сильним і витривалим може пов'язуватися не тільки з особистою потребою здоров'я, але і з бажанням подобатись особам протилежної статі або для зайняття провідного місця у групі [6]. Підвищення успішності на заняттях з фізкультури може бути пов'язано не тільки із самовдосконаленням, але і з прагненням отримати схвалення з боку інших людей або уникнути неприємностей. Тільки 2% підлітків вважають, що через фізичну культуру, вони не зможуть реалізувати свої потреби і ставляться до неї індиферентно [6]. Ще одним завданням того ж дослідження було вивчити фактори, що впливають на формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою і знайти стимули, що можуть її посилювати.

У структурі факторів явна перевага у формуванні мотивації підлітків до занять фізичною культурою належить учителям і батькам [6]. Вплив авторитету дорослих з віком знижується, особливо це стосується шкільних учителів – з 62% в 12 років до 30% у 14 років, але ще досить сильні сімейні традиції виховання – 38,3%. На становлення мотивів суттєве значення має оточення, яке перебуває поза шкільним і сімейним впливом. З віком підвищується значущість освітнього рівня підлітків і їх знань про вплив фізичних вправ на організм людини, але зіставляючи їх відповіді у питанні

про читання книг у вільний час – 23%, і значення для них засобів масової інформації – 6,3%, можна припустити, що ці знання вони набувають при вивченні біологічних дисциплін і в особистому досвіді позитивного впливу [6]. Можливо, таку відповідь дали переважно учні, що регулярно займаються в дитячо-юнацькій спортивній школі, тому що відносна кількість їх в основному збігається – 19%. Таким чином, можна стверджувати, що відвідування спортивних змагань і участь у них є стимулом для формуванні мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Людині важко зрозуміти і оцінити себе без порівняння з іншими, тому і самооцінка підлітків невідривно пов'язана з оцінкою ними своїх товаришів [12]. Питання участі засобів масової інформації у формуванні мотивації до занять фізичною культурою потребує детального подальшого вивчення, у зв'язку з тим, що в них криється значний резерв впливу на залучення дітей та підлітків до систематичних занять фізичною культурою, можливість впливати на їх інтереси до тих видів спорту, що мають більшу оздоровчу спрямованість і формують потребу в здоровому способі життя. Отже, підлітки усвідомлено ставляться до фізичної культури як засобу підвищення їх фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я і визначають оздоровчу спрямованість занять як пріоритетну. Домінуючими мотивами цього вікового періоду можна вважати особистісні мотиви, що належать до потреби самовдосконалення й самовизначення і соціальні, що відповідають потребам самоутвердження в колективі, лідерства і наслідування [6].

На формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом впливають соціальні фактори, що пов'язані зі шкільними – 45,3% та сімейними – 38,3% настановами виховання, оточенням, де перебувають підлітки – 27,3%, освітні фактори – знання про користь вправ – 38% і набуття особистого досвіду – 19%, комунікативні – відвідування змагань – 33,3% та засоби масової інформації – 25,3%.

Сформована мотивація підвищує індивідуальні можливості особистості в процесі навчальної діяльності, приводить до зменшення кількості помилок при повторному виконанні фізичних навантажень. Під впливом зовнішніх факторів у них інтегрується досвід минулого й різноманітність реальних зовнішніх і внутрішніх умов. Такий синтез можливий завдяки формам психічної, сенсомоторної та рухової активності, яка ґрунтується на прагненні до певного досягнення. При цьому мотивація набуває форм організації поведінки з утворенням механізмів для ефективної реалізації потенційних здібностей [4].

Перегрупкування значущості мотивів вказує на те, що наявний зворотній зв'язок під час вивчення навчального матеріалу викликає прагнення до самоствердження й усвідомленого використання індивідуальних рухових здібностей. А орієнтація учнів на підготовку до майбутньої професійної діяльності викликає залежність мотивацій від реальних досягнень, що суттєво підвищують значущість їхньої фізичної підготовленості. В результаті виникає зворотній зв'язок – позитивний, що до мети, і негативний, що до реальної оцінки досягнутих результатів у формуванні особистих здібностей. Це означає, що успішність у майбутній професійній діяльності учні пов'язують зі станом свого фізичного розвитку. Мотив підготовки до майбутньої професійної діяльності виражає їх прагнення підвищити рівень своєї фізичної готовності до майбутньої праці. На цьому фоні педагогічні впливи набувають активної форми, стають стимулом, який вносить до механізму навчання цільову значимість знань. Навчальний процес в рамках дисципліни фізичне виховання набуває нової функції – інформативно-прогностичної, з виробленням освітньо-виховних програм, що визначають стійкий розвиток не лише рухових, але й інших індивідуальних здібностей [4].

Один з напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає в тому, щоб домогтися більш вагомих результатів рухової підготовленості на

основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура досягнення рухового результату, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, по створенню умов для оволодіння способами удосконалювання своєї тілесності. Завдання полягає в тім, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, у найбільшій мірі відповідною індивідуальним особливостям особистості. Необхідно акцентувати увагу на елементах, що покликані сприяти ефективному формуванню в школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення [11].

Загальноприйнятими серед дослідників проблеми мотивації є положення про те, що мотивація, у широкому змісті, включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, установки, ідеали [7].

Навчальна і фізкультурно-оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для учнів. Мотиваційна сфера мінлива і має вікові, динамічні і змістовно-значеннєві особливості, обумовлені деякими природними і соціальними факторами.

Серед мотивів, що лежать у самому процесі навчання, виходячи з відношення до процесу навчання, виділяються: внутрішні мотиви, що обумовлені процесом занять як таким, способами дії, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання і зовнішні мотиви, що залежать від факторів, що лежать поза власне навчальною і фізкультурно-оздоровчою діяльністю школярів [7].

Активність людини багато в чому визначається метою його діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тім, що вона завжди доцільна і цілеспрямована. Мотиваційна сфера учнів, їхнє

відношення до різних видів діяльності і прояв загальної активності на заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями.

Останнім часом у літературі мотиви навчання часто розглядаються в плані тих факторів, що впливають із приналежності вихованця, до визначеного колективу, у якому він здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення відносини до приналежності до колективу і зв'язане з цим прагнення домогтися успіху тощо [7].

Одним зі шляхів удосконалення існуючих програм фізкультурного утворення є облік мотиваційних факторів. На думку деяких авторів облік цих факторів дозволить підвищити ефективність уроків фізичної культури в школі, збільшити кількість змагань у фізкультурно-оздоровчих групах у позаурочний час, що на нашу думку буде сприяти збільшенню обсягу рухової активності [7].

В учнів молодшого шкільного віку інтенсивно розвиваються інтереси, потреби, звички, формуються моральні та вольові якості. У цей період слід так організувати фізичне виховання, щоб прищепити кожному прагнення до занять фізкультурою, до систематичного фізичного й духовного вдосконалення.

У публікаціях за останній період, присвячених удосконаленню фізичного виховання, увага акцентується на актуальності проблеми виховання у дітей і молоді ціннісних орієнтацій, потреб, прагнень і мотивів занять фізичними вправами [1, 6, 11, 12]. Ці автори, розглядаючи питання фізичної активності молодших школярів, обґрунтовують положення про те, що особливістю фізичного виховання в цьому віці є формування особистого ставлення, прагнення до занять фізичними вправами.

Під прагненням розуміють або такі відношення, у яких предметний зміст значно згорнутий, або ж такі, у яких діяльна сторона яскраво виражена

[7]. Та обставина, що молодшим школярам властиві згорнуті форми суджень, підвищена емоційність, виразне виявлення природної потреби в рухах, дає підстави вважати, що молодший шкільний вік – сприятливий період, щоб сформувати прагнення фізичного вдосконалення.

Водночас результати аналізу наукових джерел та вивчення практики фізичного виховання свідчать про те, що педагогічні засоби формування в молодших школярів прагнення фізичного вдосконалення ще недостатньо вивчені і мало розроблені в методичному плані. Усе це негативно впливає на практику фізичного виховання [7].

Обґрунтоване деякими авторами [5] положення про неминучий перехід від аналізу потреб до аналізу мотивів правомірно відносити й до прагнення як форми виявлення потреб. Виходячи з цього важливою принципу, були проведені дослідження мотиваційних характеристик прагнення фізичного вдосконалення у молодших школярів. У розробленні шляхів формування цього прагнення використали висновок про взаємовплив потреб і мотивів [5, 7]. Загальновизнаною є наявність у дітей молодшого шкільного віку виразної біологічної потреби в рухах. Звичайно, цю особливість слід враховувати під час вибору педагогічних засобів формування прагнення фізичного вдосконалення. Проте біологічна потреба є не єдиним стимулом для дітей і підлітків систематично займатись фізичними вправами [7]. Тому необхідно вивчати інші стимули дітей до таких занять і визначати при цьому педагогічні впливи. Дослідники виходили з припущення, що педагогічні впливи, спрямовані на розвиток в учнів мотивів, які визначають прагнення фізичного вдосконалення, стимулюватимуть активність учнів і як наслідок сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання [5].

До низького рівня деякі автори відносять школярів, в мотиваційній сфері яких не має таких мотивів, як навчальний, пізнавальний, збереження здоров'я, що відрізняються зниженою руховою активністю, не можуть

пояснити значення фізичних вправ, не висловлюють бажання займатися спортом, вдома з батьками не займаються фізичними вправами. Середній рівень сформованості мотивації, на думку тих же авторів, передбачає наявність навчального, ігрового, соціально-оціночного, внутрішнього, зовнішнього мотивів, мотиву збереження здоров'я. Підліток може різнобічно пояснити значення занять фізичною культурою, має бажання займатися. В школі вона з захопленням включається в рухову діяльність поза формами організованими вчителями фізичного виховання, вдома грає з друзями в рухливі ігри на свіжому повітрі, епізодично займається фізичними вправами разом з батьками.

Високий рівень визначеної якості характеризується високою руховою активністю в школі та вдома, підліток охоче включається та сам організовує різні форми рухової діяльності поза роботою вчителів з фізичного виховання; виконує вдома з батьками ранкову гімнастику; відвідує спортивну секцію; може розгорнуто пояснити значення фізичної культури, висловлює бажання займатися спортом та пояснює чому; обирає фізкультуру улюбленим заняттям, до визначених мотивів додається пізнавальний мотив, йде активізація пізнавальної діяльності, встановлення найпростіших причинно-наслідкових зв'язків (наприклад, між обсягом та інтенсивністю занять фізичними вправами і тими результатами, яких вона досягає у фізичному розвитку та руховій підготовленості); проявляє творчість у руховій діяльності; процес занять фізичною культурою виступає як внутрішня категорія [7].

Високий рівень мотивації до занять фізичною культурою буде більш ефективним та безпечним, якщо виступатиме в комплексі із загальною спрямованістю школяра на здоровий образ життя та високим рівнем валеологічної освіти.

Здоровий спосіб життя є однією з найвагоміших умов та чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я, що дає змогу багатьом

людям підтримувати достатній рівень фізичного й психічного здоров'я навіть у складних екологічних і соціально-економічних умовах, забезпечує високу, працездатність, добре самопочуття, ефективну адаптацію до змін довкілля. Основу індивідуального способу життя становить валеологічний світогляд, який найкраще формувати в дитячі та юнацькі роки [8]. Він зумовлює валеологічну поведінку та життєдіяльність особи, що сприяє її здоров'ю та активному довголіттю. Загальновідомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% від навколишнього середовища, на 20% від генотипу і лише на 10% від рівня розвитку медичного обслуговування. Молодь про здоров'я не думає. Як звичайно, молодість і здоров'я супроводжують одне одного. Але чим старшою стає людина, тим більше починає розуміти, яке це благо – здоров'я, і тим більше починає цінувати його. Тому одним з головних завдань учителів фізичної культури є формування в учнів свідомого ставлення до здорового способу життя [5].

Фізичне виховання в школах повинно не стільки поліпшувати фізичний розвиток та фізичну підготовку дітей, скільки готувати їх до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах. Найважливішими завданнями при цьому вважаються: пізнання своїх рухових здібностей, оволодіння певними руховими навичками й використання їх у повсякденному житті та вміння самостійно підтримувати високий рівень фізичної працездатності.

Валеологічна освіта є інтегральною системою набуття знань про здоров'я, практичних навичок та вмінь, виховання мотивацій здорового способу життя, пріоритету здоров'я в усіх ланках неперервної освіти. У системі шкільної валеологічної освіти реалізуються такі завдання, як формування в учнів валеологічної свідомості, дбайливого ставлення до власного здоров'я, створення мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як на одну з головних умов формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я [5].

Теоретико-методичні знання для учнів молодшої школи згідно зі шкільною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх закладів мають велике значення фізичної культури для здоров'я школярів [8]. Курс теоретико-методичної освіти в школі, повинен бути спрямований не тільки на забезпечення фізичного й психічного здоров'я школярів, а й стати важливим компонентом філософського гуманістичного вчення, яке розв'язує завдання осмислення життєвих цінностей [8].

Формуючи здоровий спосіб життя школярів, вчитель повинен звернути увагу на такі фактори [8]: гармонійний розвиток фізичних і духовних сил дітей і юнацтва; творчу трудову діяльність (праця, що дає задоволення, радість); здоровий побут, міцну сім'ю, упорядковане житло, гігієнічне й психологічне середовище; збалансоване харчування; відпочинок щоденний, щотижневий, щорічний, активний і пасивний, фізичний і моральний, естетичний та емоційний, нормальний сон; легку фізичну працю, фізичну культуру й спорт, туризм; достатність кисню - свіже повітря вдома і в навчальному закладі, перебування на природі; оптимістичний настрій, позитивні емоції, радість, щастя, захоплення, кохання, упевненість; висока гігієнічна й медична культура, дотримання елементарних правил особистої гігієни; виконання рекомендацій і порад лікаря, турбота про здоров'я, як про особисте й суспільне багатство.

Основним завданням сучасної загальноосвітньої школи є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу нації, що передбачає виховання повноцінної, гармонійно розвинутої, психічно і фізично здорової особистості. Задоволення цих потреб неможливе без повноцінної освіти з фізичної культури, під якою розуміють процес і результат оволодіння школярами певною системою науково предметних знань, умінь, навичок, раціональними способами керування своєю руховою діяльністю, умінням складати індивідуальні програми фізичного розвитку і вдосконалення [8, 13].

Основою формування теоретичних знань з фізичної культури, які є і необхідною складовою фізкультурної освіти, є "способи діяльності", тобто рухові вміння та навички, за рахунок яких виконуються різноманітні фізичні вправи. Таким чином теоретичні знання безпосередньо впливають на якість процесу фізичного виховання учнів. В процесі формування теоретичних знань з фізичної культури активно застосовуються зв'язки з іншими предметами шкільної програми [13]. Крім того залучаються знання з інших наукових галузей. Такі міжпредметні та міжнаукові зв'язки дозволяють використовувати відомості вищеназваних галузей знань у процесі фізичного виховання для успішного вирішення завдань фізкультурної освіти. Також важливе значення мають нормативно-профілактичні та контрольні-оціночні знання. До перших ми відносимо санітарно-гігієнічні та техніко-тактичні вимоги, правила безпеки тощо. До контрольні-оціночних знань відносяться основні компоненти способів діяльності, правила змагань, правила самоконтролю. Але основою фізичного виховання є знання з теорії та методики фізичного виховання, які безпосередньо стосуються навчання учнів руховим умінням та навичкам [8].

Методи організації навчальної діяльності, в процесі якої в учнів виробляються способи дій, актуалізуються і змінюються педагогічно ціннісні мотиви: диференціація завдань з урахуванням вікових і статевих особливостей мотивів учнів і рівня їхньої рухової підготовленості; забезпечення позитивних переживань учнів у процесі занять; створення виховних ситуацій. наприклад, за допомогою спеціально підібраних рольових ігор, індивідуальних завдань тощо [4].

Необхідною умовою педагогічної підтримки мотивації є забезпечення мети і завдань діяльності, які сприяють її виявленню і розвитку педагогічно-ціннісних мотивів. Наприклад, слід ставити завдання досягти вищого результату у виконанні якоїсь вправи: швидше пробігти, стрибнути далі,

тощо. Важливо при цьому, щоб учитель наголосив на досягненні учня, оскільки позитивні емоції сприяють посиленню потрібних мотивів [6].

Успішне формування мотивів до занять фізичними вправами в значній мірі залежить від мотивації в різних частинах заняття. Один із засобів посилення мотивації – пошукові ситуації, які допомагають органічно поєднувати рухову активність підлітків з розумовою. При створенні пошукових ситуацій, що виражаються в рішенні проблемно-рухових завдань, учні зустрічаються з протиріччями, які потрібно проаналізувати та знайти вихід. Це може бути шлях проб та помилок, ігрового експериментування та ін. Педагог, в разі ускладнення дітей, може допомогти, акцентуючи їх увагу на протиріччях, але він не повинен поспішати пропонувати своє рішення, школярі мають самі відчувати радість відкриття [4].

В одному з досліджень [5] учням давались завдання на творче відображення та самостійне створення варіантів окремих рухів. Діти імпровізували рухи, komponували їх елементи, називали свої рухи та рухи товаришів. Такі прийоми сприяли формуванню рухової уяви, вихованню процесуальних мотивів, тому, що всі учні емоційно реагували на подібні завдання та з радістю виконували їх. В ігрі включали творчі завдання, що мали розвиваючий потенціал, спонукали школярів міркувати, оцінювати ситуацію та швидко приймати рішення. Протягом всього дня широко використовувались так звані "рухові імпровізації", які включали рухове міні інсценування, де спочатку давались завдання на створення маленьких тематичних сюжетів учнями, а потім свої рухові сюжети пропонував вчитель. За основу змісту сюжету брали фольклорні твори, літературний матеріал, події реального життя, вигадані історії [5].

Для розвитку творчої та пізнавальної активності, ми залучали дітей до аналізу помилок (своїх і товаришів). З цією метою їм пропонувалось придумувати нові способи застосування фізкультурного інвентарю.

Великого значення надавалось створенню умов для самостійної рухової діяльності, широкому застосуванню дидактичних посібників, розширенню знань дітей з валеології, фізичної культури та спорту. Відповідна робота велась з сім'ями вихованців – залучення батьків до організації занять фізичною культурою вдома та участь їх у фізкультурно-масових заходах школи [5].

Широко використовувались всі організаційні форми роботи з фізичного виховання школярів. Практикувалось проведення інтегрованих занять. Методи, що сприяють формуванню в учнів позитивного ставлення до занять фізичними вправами і усвідомлення необхідності таких занять, а саме: формування відповідних знань, суджень, переконань, переживань, оцінок. До цієї групи методів належать: пояснення невідомих раніше положень, наприклад, розповісти першокласникам про передбачені програмою основи знань щодо значення занять фізичними вправами для фізичного розвитку і здоров'я людини, гігієнічних правил виконання фізичних вправ та ін.; бесіда, що є одним з основних методів вивчення знань з фізичної культури і гігієни: режим дня і особиста гігієна, формування правильної постави; приклад, що використовується як ілюстрація впливу занять фізичними вправами на молодий організм [4].

Методи стимулювання учнів, спрямовані на закріплення педагогічно ціннісних мотивів і послаблення педагогічно недоцільних. Основними методами цієї групи є такі: педагогічні вимоги, що конкретизують завдання і зміст діяльності дітей; перспективи фізичного вдосконалення, які детермінують на відносно тривалий час активність учня, спрямовану на досягнення поставленої мети (завдань); оцінка успішності, що стимулює діяльність учнів, допомагає самостійно оцінювати за об'єктивними показниками виконання вправ; заохочення, яке викликає в учня позитивне емоційне підкріплення, спонукає досягти успіху; заохочення добре впливає на слабо підготовлених і на не впевнених у своїх силах учнів, але на добре

фізично підготовлених або нескромних і зазнайкуватих воно може справляти шкідливий вплив; покарання, що покликане допомагати учневі усвідомлювати свої неправильні вчинки, недостатнє виявлення зусиль для фізичного вдосконалення.

Цінність методів цієї групи полягає в тому, що вони спонукають учнів до систематичного виявлення власної активності в фізичному вдосконаленні. А ефективність їх використання підтверджується даними інших авторів [15]. Розподіл методів на групи є умовним, але він полегшує їх цілісне сприймання. Одержані рядом авторів дані свідчать про зміни в ставленні учнів до занять фізкультурою, а також поліпшення результатів рухових тестів при використанні перерахованих методів і окремих підходів з ними пов'язаних, що методика формування прагнення фізичного вдосконалення є ефективною і спрямована на розвиток в учнів дійових мотивів занять фізичними вправами. Так, порівняння результатів рухових тестів показало, що в хлопчиків і дівчаток експериментальних 1-3 класів ці показники були в основному кращими, ніж в учнів контрольних класів. При цьому використовувалися такі рухові тести: метання медболу двома руками із-за голови в положенні сидячи на підлозі, ноги нарізно; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; стрибки у довжину з місця. Аналіз і оцінка мотиваційного підходу до формування прагнення фізичного вдосконалення у молодших школярів дали змогу іншим авторам [4] зробити висновок про те, що для досягнення успіхів у цій роботі також слід додержувати ряду педагогічних умов. Найважливішими з них є ті, які виховують у кожного учня активне ставлення до свого фізичного вдосконалення, пробуджують і розвивають у них стійкий інтерес до фізкультури і спорту, прагнення до фізичного вдосконалення, до систематичного загартовування організму, уникнення шкідливих звичок. Крім того, доцільно сформувати у школярів упевненість у тому, що кожний з них стане більш спритним, сильним,

витривалим завдяки систематичному виконанню фізичних вправ. І успіх у решті-решт залежить від наполегливості, завзятості, кмітливості.

Фізично ослабленим дітям необхідно допомогти зрозуміти причини, в силу яких вони не можуть виконати певну вправу, не здатні виявити достатню швидкість чи силу. Їх потрібно переконувати на власному досвіді в тому, що вони можуть оволодіти і цими вправами, як уже оволоділи іншими, яких спочатку не могли виконати [4]. Для формування в учнів впевненості у своїх можливостях важливим є визнання й оцінювання їхніх успіхів і вчителем, і учнями класу. Зміцнити у школярів прагнення до занять фізкультурою можна за допомогою стимулювання їхнього пізнавального інтересу на заняттях і досягнення таким чином оптимального співвідношення між руховою і пізнавальною активністю [4, 5]. Це питання має велике значення для теорії і практики фізичного виховання ще й стосовно підвищення ролі знань учнів у формуванні в них рухових умінь та вихованні культури рухів. Активна розумова діяльність учнів під час виконання фізичних вправ є важливою умовою свідомого оволодіння ними руховими діями, розвитку довільного регулювання рухів, підготовки до самостійного виконання фізичних вправ удома [12].

Як свідчить досвід, домашні завдання з фізичної культури ефективно сприяють фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дітей, виховують у них звичку систематично займатися фізичними вправами, дотримуватися гігієнічних вимог [9].

Дійовим засобом розвитку в школярів інтересу і прагнення до занять фізкультурою і спортом є самостійність у виконанні ними вправ на уроках. Така діяльність потребує свідомого ставлення до здійснення того чи іншого навчального завдання, оскільки способи його виконання обираються певною мірою самим учнем, він застосовує на практиці свої знання й уміння. У свою чергу великого значення для формування в школярів самостійності на заняттях фізкультурою набуває мотивація занять.

Формуванню потрібних мотивів сприяє дохідливе пояснення вчителем завдань уроку, розкриття правил виконання вправ, їх впливу на організм тощо [9]. Початкова мотивація посилюється оцінюванням успішності, заохоченням за добре виконані вправи і за сумлінність, успішне складання навчальних нормативів та ін. На основі прищеплення навичок самостійного виконання завдань на уроках слід формувати в учнів організаторські й інструкторські навички. Це досягається шляхом позмінного виконання дітьми обов'язків чергового, старшого групи, капітана команди, судді. Завдяки цьому в учнів виробляються свідоме ставлення й інтерес не тільки до самого процесу виконання вправ, а й до організації спільної діяльності, до підтримання на заняттях порядку і дисципліни [10].

Велике значення має особистий приклад учителя фізичної культури, оскільки значну роль у психічному розвитку дітей цього віку відіграє наслідування. Професійні якості мають поєднуватися з такими рисами, як підтягнутість, акуратність, спритність і краса рухів, уміння привабливо показувати і дохідливо пояснювати рухові вправи. Це викликає в учнів бажання бути схожим на педагога, вони свідомо або підсвідомо наслідують його ходу, поставу, рухи, уміння вести розмову тощо. Відомо, що ставлення до вчителя учні переносять і на той предмет, який він викладає [9].

Отже, вироблення в учнів умотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили й можливості є важливою умовою осучаснення фізичного виховання, спрямування його на виховання в кожного фізичної культури як складової власної життєвої активності.

Анкетування, як уже зазначалося, було організоване з учнями Новомиколаївської гімназії міста Кропивницький, на базі Центральноукраїнського педагогічного університету ім. Володимира Винниченка. Опитування проводилось в лютому 2023 року і в ньому прийняло участь 19 учнів зазначеного навчального закладу віком 11-14 років, що навчалися на момент дослідження у 5 та 6 класах.

Анкета містила один блок запитань про мотивацію до занять фізичною культурою, а також блок запитань для оцінки рівня теоретичних знань з фізичної культури. Відповідно, в ході тестування були отримані та проаналізовані дані стосовно рівня теоретичних знань та рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Перший блок, як і другий, складався із десяти запитань, відповідь на кожне з них визначала один із десяти балів, які можна було набрати. Таким чином рівень теоретичних знань оцінювався для кожного учня на рівні від 0 до 10 балів, і аналогічним чином проводилась оцінка рівня мотивації. При цьому респондент не лише зазначав наявність у себе того чи іншого мотиву а і ранжував його в порядку зниження значимості для себе. Кожному мотиву в анкеті відповідали два питання. Таким чином ми визначили рейтинг самих мотивів, ті з них, що найчастіше вказувалися опитаними, як наявні у них, і ті що найчастіше отримували високий ранг.

Питання про мотивацію до занять стосувались наступного ряду мотивів: навчальний, соціально-оціночний, збереження здоров'я, внутрішній, мотив на основі дисципліни. Всі перелічені мотиви притаманні мотиваційній сфері підлітків. Ми вияснили, що серед дієвих мотивів фізичного вдосконалення у школярів найбільш виражені в порядку зниження популярності, соціально-оціночні, зовнішні та внутрішні мотиви обов'язку. Рідше прослідковувалися мотиви збереження здоров'я та навчальний, що говорить про меншу їх актуальність для дітей 11-14 років.

Ми визначали середній ранг кожного мотиву за рангом відповідних відповідей в анкеті. Оскільки опитаним було запропоновано розташувати в порядку зменшення значущості запропонованих у анкеті мотивів, а кожен мотив був представлений двома пунктами, то середній ранг цих пунктів ми і називаємо рангом мотиву.

Анкета для перевірки рівня теоретичних знань передбачала ряд розгорнутих відповідей на десять питань пов'язаних із фізичною

культурою, та узгоджених за складністю із програмою шкільного предмету “Фізична культура” для 5 та 6 класів відповідно. Якщо учень в повній мірі володів темою, вільно самотійно та аргументовано її виклав, глибоко та всебічно розкрив зміст питання, то ми оцінювали знання в п’ять балів. Якщо повно володів темою, обґрунтовано її виклав, в основному розкрив зміст теоретичних питань та практичних завдань, то оцінювали відповідь в чотири бали. Якщо в цілому володів темою, виклав її основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, в такому разі ми оцінювали відповідь в три бали. Якщо відповідь проявила, що учень не орієнтується в темі. Фрагментарно, поверхово, викладає її зміст, то ми ставили оцінку два. Володіння матеріалом запропонованої теми на рівні фрагментарного володіння окремими фактами, ми оцінювали в один бал. На базі отриманих даних ми визначили коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем теоретичних знань та рівнем мотивації до занять. В той же час для зручного обговорення результатів дослідження, формулювання висновків і практичних рекомендацій ми об’єднали всіх учнів з рівнем мотивації від 0 до 4 в групі з низьким рівнем мотивації, від 4 до 6 в групі з середнім та від 7 до 10 в групі з високим рівнем мотивації. Аналогічним чином поділили учнів на групи і за рівнем теоретичних знань.

Виявилось, що рівень мотивації та рівень теоретичних знань вірогідно пов’язані з коефіцієнтом кореляції $r=0,44$. При чому, найбільше з усіх мотивів пов’язаний навчальний, $r=0,62$, збереження здоров’я – $r=0,51$, внутрішній – $r=0,38$. Зв’язок решти мотивів із мотивацією мають низький рівень вірогідності.

Висновки. Отримані результати підтвердили робочу гіпотезу і дали можливість сформулювати основні висновки.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду дало нам можливість стверджувати доцільність наукової розробки системи педагогічних засобів та методів формування мотиваційної сфери

учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. Результати констатуючого експерименту показали, що у дітей підліткового віку має місце низький рівень сформованості мотивації до занять фізичною культурою. Це в значній мірі пов'язане з недостатньою кількістю теоретичних розробок та методичних рекомендацій з питань формування мотивації у дітей 10-14 років до занять фізичною культурою.

Проведення оцінки мотивів до рухової діяльності на основі їх принципу персоніфікації, успішно застосовані критерії оцінювання рівнів сформованості мотивації для дітей 11-14 років. Підтверджень, що в мотиваційній сфері підлітка мають місце наступні мотиви: навчальний, соціально-оціночний, збереження здоров'я, внутрішній, зовнішній.

На формування мотивації до занять фізичною культурою у підлітків впливають наступні чинники. Інтенсивний фізичний і статевий розвиток в середньому шкільному віці обумовлює біологічну потребу в рухах, завдяки чому формується процесуальна мотивація. При цьому виникають внутрішні мотиви, мотиви задоволення самим процесом руху, для яких характерний позитивний емоційний фон. Підтверджено, що рівень мотивації дітей середнього шкільного віку залежить від їх рівня теоретичних знань з фізичної культури.

Практичні рекомендації з підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Фізична культура відіграє ключову роль у цілісному розвитку учнів середнього шкільного віку, сприяючи не лише фізичному здоров'ю, а й психічному благополуччю, соціальним навичкам та формуванню звички до здорового способу життя на все життя. Проте дослідження показують, що багато учнів віком 11-14 років не мають достатньої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. На основі висновків нашого дослідження ми пропонуємо практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, які враховують ключові мотиваційні чинники, кореляцію між

теоретичними знаннями та мотивацією, а також практичні стратегії для залучення учнів.

Дослідження виявило значну кореляцію ($r=0,44$) між теоретичними знаннями учнів із фізичної культури та їхньою мотивацією до занять, причому найсильніший зв'язок спостерігається з навчальними мотивами ($r=0,62$) та мотивами збереження здоров'я ($r=0,51$). Учителям слід приділяти увагу інтеграції теоретичних уроків у програму фізичного виховання, щоб поглибити розуміння учнів про користь фізичної активності для їхнього організму та психіки. Включіть короткі, цікаві обговорення чи мініуроки тривалістю 5-10 хвилин на початку занять про фізіологічні переваги вправ наприклад, покращення роботи серця, ріст м'язів, зняття стресу або наукові основи конкретних активностей наприклад, як розтяжка підвищує гнучкість. Використовуйте зрозумілі приклади, наприклад, як регулярний рух покращує концентрацію на інших уроках, щоб зробити зміст близьким до учнів. Перед заняттям із бігу поясніть, як це зміцнює серцево-судинну систему, пов'язавши це з повсякденними перевагами, такими як більше енергії для ігор із друзями. Запитайте: "Як ви почуваетесь після бігу порівняно з сидінням цілий день?" – це допоможе пов'язати теорію з особистими відчуттями. Формування знань перетворює фізичну культуру з простої фізичної активності на інтелектуально цікавий процес, посилюючи внутрішню мотивацію.

Дослідження визначило кілька впливових факторів, що формують мотивацію: біологічні потреби: наприклад, природна потреба в рухах під час статевого дозрівання, соціальні впливи, вчителі, батьки, друзі та особистий досвід. Учителі повинні адаптувати свої методи до цих факторів. Учні 11-14 років переживають швидкі фізичні та гормональні зміни, що зумовлюють природну потребу в русі. Плануйте уроки з динамічними, різноманітними активностями, наприклад: естафети, танці, смуги перешкод, які задовольняють цю потребу та утримують інтерес. Учителі

(45,3%) та батьки (38,3%) є основними мотиваторами, хоча їхній вплив із віком зменшується. Залучайте батьків, пропонуючи прості домашні вправи, наприклад: ранкову розтяжку, та заохочуючи їх бути прикладом активності. На уроках використовуйте свій авторитет позитивно – хваліть зусилля, а не лише результати, створюючи підтримувальну атмосферу. Друзі (27,3%) також мають значення. Додавайте групові активності чи командні змагання наприклад: футбол, перетягування канату, щоб скористатися підтримкою однолітків і зміцнити почуття спільноти. Дослідження показало, що соціально-оціночні мотиви наприклад, схвалення однолітків, та внутрішні мотиви, наприклад: задоволення від процесу, є домінуючими, тоді як мотиви збереження здоров'я та навчання менш популярні. Учителі можуть використовувати ці провідні мотиви, поступово підвищуючи значущість здоров'я та знань. Створюйте можливості для учнів демонструвати свої навички в невимушеній, позитивній формі, наприклад, через показ умінь, де кожен демонструє освоєний рух: стрибок чи удар. Публічно визнавайте участь і прогрес, щоб підвищити соціальне визнання. Робіть акцент на задоволенні від занять. Додавайте популярні види спорту баскетбол, ритмічна гімнастика чи модні фітнес-тренди наприклад, йога-челенджі, щоб відповідати інтересам учнів. Іноді дозволяйте їм обирати активності, підтримуючи автономію. Поступово інтегруйте переваги для здоров'я у веселі заняття. Наприклад, під час танців ненав'язливо згадайте, як це покращує координацію та зменшує стрес, пов'язуючи радість із конкретними результатами.

Позитивні емоції є критично важливими для підтримки мотивації, оскільки вони зміцнюють зв'язок між активністю та винагородою. Дослідження підкреслює, що мотивація залежить від позитивного досвіду, а не лише від зовнішніх цілей. Постійно використовуйте заохочення та конструктивний зворотний зв'язок. Святкуйте маленькі перемоги, наприклад, зусилля на спринті, і уникайте надмірного акценту на невдачах.

Додавайте музику, гумор чи історії наприклад, смуга перешкод у стилі піратів, щоб зробити уроки приємними. Запровадьте короткі рухові перерви: 1-2 хвилини під час інших уроків у співпраці з учителями, наприклад, розтяжку чи стрибки, щоб зняти втому та асоціювати рух із освіженням.

Учні часто називають брак часу наприклад, через домашні завдання та невміння організувати день перешкодами для активності. Учителі можуть подолати це, додаючи структуру та різноманітність до уроків і навчаючи тайм-менеджменту. Плануйте уроки з чіткими частинами: розминка 5-10 хвилин, відпрацювання навичок 15-20 хвилин, весела гра чи заминка 10-15 хвилин. Пропонуйте необов'язкові "домашні виклики", наприклад: 10 віджимань ввечері та розповідь про успіхи, щоб продовжити залучення без перевантаження. Щотижня чергуйте активності – командні види спорту одного дня, індивідуальні навички, наприклад: стрибки на скакалці наступного – щоб уникнути одноманітності та врахувати різні інтереси.

Дослідження підкреслює вплив учителя, 62% у 12 років, 30% у 14. Ваш ентузіазм і поведінка задають тон. Показуйте вправи з енергією та впевненістю, демонструючи, що фізична активність приносить радість і користь. Діліться особистими історіями, наприклад: "Я почуваюся таким бадьорим після пробіжки!", щоб зробити досвід людянішим. Підтримуйте охайний, активний вигляд, щоб надихати учнів.

Хоча відвідування змагань – 33% та особистий досвід – 19% впливають на мотивацію, надмірна залежність від зовнішніх винагород може послабити внутрішній інтерес. Дослідження пропонує збалансований підхід. Організуйте нечасті, невимушені заходи, наприклад: класний "Веселий забіг", де цінується участь, а не перемога. Використовуйте медіа помірно – покажіть коротке відео про надихаючого спортсмена, щоб зацікавити, але потім акцентуйте на особистих зусиллях. Рівень мотивації

учнів різняться: 16% регулярно займаються, 36% епізодично, 48% не займаються. Підлаштовуйте підхід до цих груп, починайте з простих, досяжних завдань наприклад: ходьба по колу і поступово підвищуйте впевненість. Об'єднуйте їх із мотивованими однолітками для підтримки. Запропонуйте складніші цілі, наприклад: освоїти нову навичку із регулярним зворотним зв'язком. Заохочуйте лідерські ролі, наприклад: вести розминку, щоб підтримати їхній ентузіазм і допомогти класу.

Дослідження наголошує на ролі сім'ї – 38,3% та шкільного середовища. Розширюйте свій вплив за межі спортзалу. Проводьте "день сімейного фітнесу" раз на семестр, запрошуючи батьків до спільних активностей. Співпрацюйте з іншими учителями, щоб додати рух до шкільного дня, наприклад: активні перерви, і відстоюйте кращі умови, якщо бракує інвентарю. Регулярно перевіряйте, що працює. Дослідження використовувало опитування та спостереження – адаптуйте ці інструменти для вашого класу. Проводьте короткі щоквартальні опитування, наприклад: "Що вам найбільше подобається на фізкультурі?" або спостерігайте за залученістю під час різних активностей. Коригуйте підхід за відгуками – більше ігор, якщо учні хочуть розваг, більше теорії, якщо виявляють до неї цікавість.

Література

1. Аймедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. *Вісник морської медицини*. 2013. № 3. С. 13–17.
2. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2004. № 3. С. 41–43.
3. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації : *навч. посіб.*; за ред. Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Ужгород, 2009. 184 с.

4. Гуріна З.В. Психологічні особливості становлення особистості дитини раннього віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 99–102. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_24
5. Іщенко О. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 64–68.
6. Іщенко О., Михальчук А. Рівень теоретичних знань з фізичної культури дітей 6-9 класів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. і молод. учен. / за заг. ред. В.В. Білецької. К. : НАУ, 2014. Т. I. С. 28–29.
7. Іщенко О. Структура мотивації до занять фізичними вправами у учнів 6 класів. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали X Міжнар. наук.-метод. конф.; за заг. ред І.І. Вржесневського. К. : НАУ, 2015. С. 59–61.
8. Іщенко О. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою. *Матеріали VIII Міжнар. наук. конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», присвяченої 85-річчю НУФВСУ*. К., 2015. С. 298–299.
9. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 67–72.
10. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68–72.
11. Круцевич Т., Іщенко О. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6-9 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 25–31.

12. Круцевич Т., Іщенко О., Семененко В. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 68–72.

13. Лесіна Т.М. Розвиток соціальних умінь і навичок у дошкільників в системі сучасної парадигми передшкільної освіти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. Вип. 4(117). Серія: Педагогіка. Одеса : ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2017. № 4. С. 45-50.

URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvpupupp_2017_4_10

14. Фролова Т.В., Стенкова Н.Ф., Бородіна О.С., Сіняєва І.Р. Фізичний розвиток дітей: методи оцінки, семіотика основних порушень. *Здоров'я дитини*. 2018. Т. 13, № 3. С. 289–291.

URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2018_13_3_10

15. Dixon W.E., Dalton W.T., Berry S.M., Carroll V.A. Improving the accuracy of weight status assessment in infancy research. *Infant Behavior & Development*. 2014. Vol. 37. Issue 3. P. 428–434.

Розділ 5

Психолого-педагогічні засади та технології забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки

5.1. Психологічна підготовка спортивної діяльності баскетболістів групи початкової підготовки

Актуальність. В сучасному спорті приділяється недостатньо уваги розвитку психологічних умінь та навичок, що є важливим аспектом підготовки юних спортсменів. Дослідження О. Савченко, Л. Сергієнко вказують на те, що значна частина тренувального процесу зосереджується на вдосконаленні технічної майстерності та фізичного розвитку гравців, у той час як психологічні аспекти залишаються другорядними [7, 9]. Це призводить до того, що, досягаючи високих результатів у технічній і фізичній підготовці, багато спортсменів, зокрема юні баскетболісти, стикаються з труднощами подальшого розвитку через психологічні бар'єри.

Психологічна підготовка є особливо важливою для баскетболістів групи початкової підготовки, оскільки вона сприяє їхній здатності справлятися з емоційним навантаженням тренувального та змагального періоду. Розвиток розумової стійкості з раннього віку формує основу не лише для успішної спортивної кар'єри, але й для загального психічного благополуччя людини. У зв'язку з цим останнім часом спостерігається збільшення усвідомлення важливості психологічної підготовки, що призводить до її інтеграції у навчальні програми багатьох провідних баскетбольних академій світу. Це спрямовано на забезпечення всебічного розвитку молодих спортсменів, що охоплює не тільки їхні фізичні й технічні навички, але й їхню психологічну готовність до високих спортивних досягнень.

Виклад основного матеріалу.

Людина займається різними видами діяльності, кількість яких приблизно відповідає її потребам. До основних із них належать спілкування, гра, навчання та трудова діяльність.

Спортивна діяльність вирізняється тим, що в її межах людина може максимально проявити свої психічні та фізичні можливості. У процесі занять спортом відбувається формування психічних якостей і становлення особистості загалом. Цей вид діяльності має специфічні особливості, які відрізняють його від інших. Важливою характеристикою спорту є високий рівень організованої рухової активності, оскільки різноманітні рухові дії, виконані власними зусиллями, є його невід'ємною складовою [5].

Спорт став своєрідною природною „лабораторією” людських можливостей. Основою такої мотивації є порівняння власних результатів із досягненнями інших, глибоке розуміння можливостей людського організму, прагнення до самореалізації, самоствердження та забезпечення майбутніх життєвих перспектив – як особистісних, так і матеріальних. Високі вимоги до вольових якостей спортсменів, необхідність постійного подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів, адаптація до численних стресових ситуацій та відповідальність за результати виступів [11].

Негативні аспекти спортивної діяльності включають значний психологічний тиск з боку тренера, дорослих на юного спортсмена, пов'язаний із очікуванням високих результатів, а також оцінювання його успіхів виключно через призму спортивних досягнень.

Молодший шкільний вік є важливим періодом у розвитку дитини, коли активно формуються фізичні, когнітивні та емоційні здібності. Спортивна діяльність грає значну роль у цьому процесі, впливаючи як на фізичне здоров'я, так і психологічний стан дитини. Вивчення психологічних аспектів спортивної діяльності у цьому віці дозволяє

визначити оптимальні умови для гармонійного розвитку особистості [10, с. 671].

Початок спортивної кар'єри для дитини – це не просто етап знайомства з новим видом діяльності, а серйозне життєве випробування, яке можна розглядати як кризовий період. Навіть без урахування вікових криз, пов'язаних із природним процесом дорослішання, вступ у світ спорту супроводжується значними змінами у фізичному, психологічному та соціальному плані. Ці зміни вимагають від дитини швидкої адаптації, що може призвести до стресу, тривожності та навіть зниження мотивації до занять спортом.

Вступаючи в спортивну секцію, дитина стикається з новою системою вимог та очікувань. Тренування вимагають дисципліни, систематичності та підпорядкування встановленим правилам. Якщо раніше фізична активність мала вільний характер, то тепер вона стає цілеспрямованою та структурованою. Це може викликати опір, відчуття дискомфорту і навіть протестну поведінку, особливо якщо дитина не готова до жорсткого графіка та суворої ієрархії взаємин у спортивному колективі.

Організм молодого спортсмена піддається інтенсивному впливу, що з регулярними тренуваннями. Збільшення рівня фізичної активності потребує високої працездатності, розвитку сили, витривалості та координації. Однак різка зміна звичного ритму життя може викликати у дитини хронічну втому, перевтому та зниження мотивації. Крім того, навантаження на організм може спричинити психоемоційне виснаження, особливо якщо тренування проходять у режимі високих вимог [1].

Важливим чинником, який супроводжує початок спортивної кар'єри, є емоційний стрес. Дитина виявляється в ситуації, коли її успіхи та невдачі стають предметом уваги не лише тренера, а й батьків, однолітків. Страх не виправдати очікування, страх поразки, а також тиск з боку оточуючих

можуть призвести до формування тривожності, зниження самооцінки та розвитку невпевненості у своїх силах.

У баскетболі велику роль відіграє командна взаємодія. Дитина потрапляє у нове соціальне середовище, де стикається з конкуренцією, необхідністю вибудовувати стосунки з тренером та товаришами по команді. Наявність атмосфери змагань може сприяти розвитку духу суперництва, але також може призвести до конфліктів і почуття соціальної ізоляції, якщо дитина не знаходить підтримку серед однолітків.

Одним із ключових чинників кризи початку баскетбольної спортивної кар'єри є високий тиск із боку дорослих – батьків, тренерів. Очікування досягнення високих результатів, вимогливість до успіху та прагнення перемоги можуть стати додатковим джерелом стресу для дитини. У деяких випадках акцентування уваги виключно на спортивних досягненнях призводить до формування у дитини переконання, що її цінність визначається лише успіхами у спорті, що може негативно позначитися на її психологічному благополуччі [2, с. 125].

Важливо враховувати, що юний спортсмен, окрім тренувань та змагань, має успішно справлятися з навчальним навантаженням. Незбалансований розподіл часу між заняттями спортом та освітньою діяльністю може призвести до погіршення успішності, хронічної втоми та емоційного вигорання.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу молодих баскетболістів, особливо на етапі початкової підготовки. У цей період спортсмени освоюють базові технічні та тактичні елементи гри, формують особистісні якості та набувають психологічної стійкості. Ефективні методи психологічної підготовки сприяють підвищенню впевненості у собі, розвитку концентрації уваги, мотивації та стресостійкості.

Ефективні методи психологічної підготовки сприяють підвищенню впевненості у собі, розвитку концентрації уваги, мотивації та стресостійкості юних баскетболістів. До основних методів психологічної підготовки можна віднести наступні.

1. Методи формування мотивації. Розвиток сталої мотивації грає ключову роль становленні молодого спортсмена (постановка цілей – тренер допомагає дітям встановлювати конкретні, вимірні та досяжні цілі, що формує у них цілеспрямованість; метод позитивного підкріплення – використання похвали, символічних нагород та визнання успіхів підвищення самооцінки; створення ігрової атмосфери на тренуваннях – включення елементів змагальності та командного духу підтримки інтересу).

2. Методи розвитку концентрації уваги. Концентрація відіграє важливу роль у засвоєнні нової рухової дії, виконання технічних дій та прийняття рішень на майданчику (ігри та вправи на увагу – завдання, що вимагають швидкого перемикавання уваги та реакції; техніка фокусування – навчання концентрації на ключових аспектах гри, наприклад, м'ячі чи суперника; метод „внутрішнього діалогу” – навчання самоконтролю через внутрішні установки: нагадування про завдання під час гри) [3, с. 60].

Контроль емоційного стану – молоді спортсмени вчаться керувати хвилюванням та стресом через дихальні вправи, аутотренінг та релаксаційні техніки. Наприклад, перед кидком у кошик можуть використовувати глибоке діафрагмальне дихання для зниження напруги.

Розвиток концентрації уваги також важливий аспект ефективного виконання технічних елементів. Тренери повинні пропонувати вправи, які вимагають зосередженості, наприклад, фіксацію погляду на мішені перед кидком або тренування реакцій на несподівані ігрові ситуації.

Візуалізація успіху – це метод, при якому гравець подумки програє вдале виконання кидків, передач та захисних дій, формуючи впевненість у своїх силах.

Позитивна саморегуляція – використання мотивуючих фраз („Я можу!”, „Я впораюся!”) допомагає знизити страх помилки та підвищити впевненість у своїх можливостях.

3. Методи емоційної регуляції та зняття стресу. Баскетбол вимагає високої стресостійкості, особливо під час змагань (дихальні вправи – ритмічне дихання допомагає знижувати тривожність перед грою; візуалізація успіху – уявне відтворення успішних ігрових дій, що допомагає підвищити впевненість у собі) [2, с. 98].

4. Розвиток командної підтримки. Баскетбол – командний вид спорту, тому розвиток комунікативних навичок та взаємодії між гравцями має вирішальне значення (спільні командні завдання та ігри – сприяють згуртуванню та розвитку навичок комунікації; рольові ігри – моделювання ігрових ситуацій, у яких спортсмени навчаються підтримувати партнерів та приймати колективні рішення; групові обговорення та розбір ігор – допомагають розвинути тактичне мислення та здатність аналізувати свої дії).

Тренер відіграє у формуванні психологічної готовності спортсменів. Насамперед, якщо юний баскетболіст на тренуваннях стикається з ситуаціями, аналогічними змагальним, це підвищує його впевненість та адаптивність у реальній грі. Підбір вправ дозволяє розвивати найважливіші когнітивні навички, такі як сприйняття, аналіз ігрових моментів та оперативне прийняття рішень. У разі спеціальні вправи є тренування, максимально наближені до змагальних умов, включаючи можливі сценарії розвитку ігрових епізодів.

Тренер впливає на взаємодію гравців в команді, формуючи сприятливе середовище, визначаючи норми поведінки і встановлюючи чіткі цілі, досягнення яких залежить від самого спортсмена. Важливо враховувати, що емоційний стан наставника може передаватися юним баскетболістам, тому необхідно контролювати свої дії, говорити спокійно

та впевнено. Неприпустимо використовувати різкий чи крикливий тон при спілкуванні зі спортсменами, оскільки це може нашкодити їх впевненості. Помилки слід розглядати як природну частину тренувального процесу, допомагаючи вихованцям вчитися на них, а не загострювати увагу на неправильних діях. При цьому професійний підхід повинен зберігатися в повсякденних тренуваннях, оскільки несприятлива психологічна обстановка в колективі може перешкоджати розкриттю потенціалу спортсменів.

Н. Височина вказує, що саморегуляція – це здатність спортсмена свідомо керувати своїм емоційним станом, поведінкою та увагою у процесі тренувань та змагань [1, с. 81]. Цей метод особливо важливий для юних баскетболістів на першому році навчання, оскільки саме в цей період вони стикаються з підвищеною тривожністю, страхом невдачі та труднощами адаптації до діяльності змагань.

Крім того, тренер повинен заохочувати усвідомлене ставлення до тренувань, пояснюючи, що помилки – це природна частина навчання, а саморегуляція допомагає не лише зменшити стрес, а й підвищити ефективність гри. Розвиток цих навичок на ранньому етапі підготовки дозволить баскетболістам у майбутньому впевненіше виступати у змаганнях та справлятися з психологічними навантаженнями.

На першому році навчання важливо інтегрувати елементи саморегуляції у тренувальну програму. Наприклад, перед виконанням серії кидків тренер може запропонувати гравцям виконати коротку дихальну вправу та уявити, як м'яч потрапляє до кошика. В ігрових вправах можна використовувати паузи для самоконтролю, де спортсмен оцінює свій стан і налаштовується на наступну спробу.

Таким чином, метод саморегуляції є важливим інструментом формування психологічної готовності юних баскетболістів, допомагаючи

їм адаптуватися до нових умов, керувати емоціями та підвищувати свою спортивну результативність.

Одним із ключових факторів успішного залучення дитини до спортивної діяльності є мотивація. У молодшому шкільному віці домінуючою є ігрова мотивація, що з особливостями психофізіологічного розвитку. Діти прагнуть активності, руху, взаємодії з однолітками, тому елементи гри у спортивних заняттях сприяють підтримці інтересу та підвищення ефективності тренувань [4; 6].

Істотний вплив на мотивацію надає підтримка з боку батьків та педагогів. Схвалення, позитивне підкріплення та створення комфортних умов для занять спортом сприяють формуванню стійкого інтересу до фізичної активності. Важливо, щоб вимоги до дитини відповідали її віковим можливостям і не створювали надмірного тиску, що може призвести до емоційного вигорання.

Спортивна діяльність у баскетболістів молодшого шкільного віку сприяє формуванню емоційної стійкості. Діти навчаються справлятися з переживаннями, пов'язаними з перемогами та поразками, а також розвивають здатність до саморегуляції. Конкурентне середовище, властиве спорту, вимагає від дитини вміння контролювати свої емоції, що є важливою навичкою для подальшої соціальної адаптації [8].

Крім того, спорт допомагає долати страхи та невпевненість. Поступове освоєння нових фізичних навичок та досягнення поставленої мети підвищує рівень самооцінки дитини. Важливо, щоб тренер чи педагог надавали емоційну підтримку, допомагали дитині справлятися з невдачами та пояснювали, що помилки є частиною процесу навчання.

Висновок. Спортивна діяльність у молодшому шкільному віці має значний вплив психологічний розвиток дитини. Вона сприяє формуванню мотивації, емоційної стійкості, соціальної адаптації та впевненості у собі. Для ефективного залучення дітей до спорту важливо враховувати їх вікові

особливості, підтримувати позитивний емоційний фон занять та уникати надмірного тиску. Правильно організована спортивна діяльність сприяє всебічному розвитку особистості та закладає основу здорового життя у майбутньому.

Ключове завдання психологічної підготовки молодих баскетболістів полягає у сприянні їхньому всебічному розвитку в період проходження вікових криз та адаптації до перших етапів спортивної кар'єри. Застосування методів психологічної підготовки в тренувальному процесі юних баскетболістів дозволяє не тільки підвищити їх спортивні результати, а й сприяє формуванню стійких особистісних якостей, таких як впевненість, дисципліна, стійкість до стресів і вміння працювати в команді. Комплексний підхід, що включає мотиваційні, когнітивні та емоційні методи, забезпечує гармонійний розвиток спортсменів та сприяє їх успішному становленню в баскетболі.

Література

1. Височина Н.Л. Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2012. Вип. 20. С. 78-85.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: *навчальний посібник*. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
4. Калошин В.Ф. Конформізм: сутність, причини, наслідки, шляхи подолання. Практична психологія та соціальна робота. *Науково-практичний та освітньо-методичний журнал*. Київ, 2007. Вип. 3. С. 58-62.

5. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ, 2008. 29 с.
6. Петренко В.Є. Психологічні чинники формування тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 175-180.
7. Савченко О.В. Рефлексивна компетентність особистості: *Монографія*. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 596 с.
8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2-х кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.
9. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: *навчальний посібник* для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
10. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г.С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.
11. Харченко С.В. Соціальний інтелект і особливості сприйняття та переробки інформації. *Наукові записки Національного ун-ту «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 181-188.

5.2. Спрямований розвиток координаційних здібностей гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки

Актуальність дослідження. Сучасна спортивна гімнастика характеризується напруженістю змагальної діяльності та значним зростанням складності змагальних програм, а також тренувального процесу спортсменів на різних етапах підготовки. Відповідно спостерігається й підвищення виконавчої майстерності спортсменів, що обумовлено правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG). Згідно зі спеціальними вимогами та правилами цих змагань сучасна спортивна гімнастика передбачає виконання спортсменами вправ з шести видів гімнастичного багатоборства (акробатика (вільні вправи), кінь (махи), опірний стрибок, паралельні бруси, кільця), що вимагає прояву високого рівня фізичної підготовленості (В.М. Болобан, 2013; В.Ю. Сосіна, В.А. Нетоля, 2013, 2014; В.М. Смолевський, Ю.К. Гавердовський, 2014).

Тому посилення соціальної значущості спорту вищих досягнень, призводить до загострення конкурентної боротьби на найбільших змаганнях.

Упродовж останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбулися суттєві зміни, зокрема зниження вікових меж для відбору і початку спортивної спеціалізації; підвищення складності змагальних вправ; удосконалення конструкцій гімнастичних приладів; введення вимоги щодо використання захисного екіпірування; зміни у правилах суддівства й спеціальних вимогах та інші (Л.Я. Аркаєв, Н.Г. Сучілін, 2004; В. Потоп, 2011, 2016; О.М. Худолій, 2011, 2015). Такі нововведення потребують удосконалення підходів до організації навчально-тренувального процесу гімнастів. Тож проблема фізичної підготовки гімнастів не лише не втрачає своєї актуальності, але й формує нові запити, зумовлені тенденціями розвитку світової гімнастики та досягненнями сучасної науки і техніки.

Досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці значною мірою детерміновано ефективністю системи багаторічної підготовки спортсменів (В.М. Платонов, 2004; А.Г. Брикін, В.М. Смолевський, 2006; В.Г. Нікітушкін, 2013). Науковці зазначають, що 5–6-річний вік є сприятливим для початку спортивної діяльності у цьому виді спорту, тому ефективна організація навчально-тренувального процесу з дітьми такої вікової категорії є важливим етапом у багаторічній підготовці гімнастів, спортивна кар'єра яких є нетривалою (В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.В. Волоков, 2002; Н.Є. Пангелова, 2014).

Проблема фізичної підготовки спортсменів широко представлена в результатах сучасних наукових досліджень. Так, у низці наукових праць висвітлено питання структури, змісту і моделювання фізичної підготовки представників окремих видів спорту (І.О. Омеляненко, 2006; О.В. Лукіна, 2009; Е.К. Козлова, 2012; M. Mostaert, F. Deconinck, J. Pion, M. Lenior, 2016), акробатики (W. Bołoban, W. Wiśniowski, W. Mistułow, T. Niżnikowski, 2003; Е.А. Лисенко, 2006; Н. Бачинська, 2015).

Окремі наукові дослідження стосувалися проблеми підготовки у спортивній гімнастиці. Так, К. Коханович (1998, 1999) розробив систему комплексного контролю оцінювання стану рухової функції та спеціальної підготовленості гімнастів 6-12 років; А.М. Козак (2015) розробив технологію комплексного контролю координаційних здібностей, О.М. Худолій (2005, 2011), запропонував концепцію побудови навчально-тренувального процесу на основі моделювання окремих компонентів системи підготовки юних гімнастів 7-13 років. Водночас проблема розвитку координаційних здібностей гімнастів 5–6-річного віку залишилася недостатньо розробленою.

Отже, крім великого значення розвитку рухливих здібностей гімнастів першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів і враховуючи зміни,

що відбулися у правилах змагань зі спортивної гімнастики та вимоги до виконання спеціальних вправ зумовлюють також розгляд методик для розвитку координаційних здібностей.

Метою роботи є розробка та експериментальна перевірка програми спрямованого розвитку координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: процес розвитку координаційних здібностей гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: програмно-методичні основи організації навчально-тренувального процесу, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки гімнастів.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі *завдання*:

1. Проаналізувати наукову та навчально-методичну літературу з проблем розуміння координаційних здібностей.

2. Вивчити особливості прояву координаційних здібностей та здійснити аналіз особливостей проведення занять з гімнастами 5-6 років на етапі початкової підготовки.

3. Обґрунтувати та експериментально перевірити програму розвитку координаційних здібностей юних гімнастів першого року навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження та узагальнення наукової літератури; педагогічний експеримент – цілеспрямовані педагогічні спостереження та педагогічне тестування розвитку координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки; методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

Практична значущість отриманих результатів визначається тим, що розроблена комплексна програма дозволить не тільки викликати інтерес до систематичної навчально-тренувальної діяльності, але й дасть певний

позитивний вплив на широкий спектр розвитку координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки, що надзвичайно важливо для цього контингенту спортсменів.

Розвиток координаційних здібностей у спортивній гімнастиці як наукова проблема

Термін «гімнастика» вперше з'являється у стародавніх греків у період розквіту давньогрецької культури у 8 столітті до н.е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще у стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери в Китаї, Індії та у інших народів гімнастичні вправи застосовувалися з лікувальною метою. У китайських книгах тих часів вказується на те, що в Китаї існувала гімнастика, яку виконували удома вранці і увечері. Широко відома сучасна система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок у тому далекому часі. З різних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи застосовувалися в усіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассирійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв й ін [14, 16].

Гімнастика – це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності – високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [1, 8].

Різновидом гімнастики є спортивна гімнастика (чоловіча) – олімпійський вид спорту, де в умовах змагань за допомогою кваліфікованих суддів експертно-оцінним методом у балах, визначається якість виконання вправи (її складність та гармонійність) і визначається місце (рейтинг) спортсменів [1, с. 5].

Гімнастика від інших видів фізичної діяльності та видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки та інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини (стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах – оберти, підйоми, сальто та інше) в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва. Тобто відмінною рисою спортивної гімнастики є виконання різноманітних, різнохарактерних і координаційно складних гімнастичних вправ, що вимагають дотримання певної форми руху й чистоти виконання [11].

Виконання гімнастичних вправ складних за координацією та з обмеженням композиційного часу, створює особливі труднощі; їх складніше контролювати; вони вимагають від гімнастів особливої мобілізації, зосередженості й швидкого переключення уваги [11, 14].

Тому враховуючи те, що спортивна гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, який вимагає високого рівня технічної та фізичної підготовки проблема розвитку координаційних здібностей є особливо актуальною і потребує ретельного дослідження та вивчення.

У науковій літературі існує багато визначень понять координація, координаційних здібностей та їх видів. Розглянемо деякі з них.

Термін «координація» походить від латинського слова «*coordinatio*», Воно означає узгодженість, об'єднання, взаємоупорядкування. Відносно рухової діяльності людини вживається для визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища. Згідно з визначенням О.А. Согоконь, О.В. Донець координація – здатність швидко й чітко, раціонально й економно, максимально точно відтворювати рухові завдання [10, с. 31; 3, с. 9].

Г.П. Грибан, Д.В. Бойко, Д.О. Дзензелюк, О.А. Согоконь, О.В. Донець. під координаційними здібностями (КЗ) розуміють – здатність доцільно будувати (формуванати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання) [10, с. 31; 13, с. 47].

Круцевич Т.Ю. здібності пояснює, як сукупність властивостей організму людини, які виявляються у процесі вирішення рухових завдань координаційної складності відповідно до рівня побудови рухів та обумовлюють успішність управління руховими діями [7].

Термін координаційні здібності не є загальноприйнятим, об'єднуючим вищеназвані здібності в систему пов'язаних понять. У публікаціях вітчизняних та зарубіжних вчених можна зустріти найрізноманітніші терміни та поняття як більш загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «загальне рівновагу» і т.п.), так і більш вузького плану («координація рухів верхніх кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати руху», «стрибкова спритність» тощо) [2, с. 92].

З огляду на це, можливо відзначити, що координаційні здібності – це здатність швидко і цілеспрямовано виконувати складні просторово-часові рухові структури.

Координаційні здібності людини дуже різноманітні та специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Так, Г.П. Грибан, О.А. Согоконь розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності. Під загальними КЗ розуміються потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його

готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями. Спеціальні КЗ – це можливості дитини, які визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями. Специфічні КЗ – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями повязаними із координацією – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та інше [10, 13].

Спираючись на результати спеціальних досліджень можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей.

Так, Р. Нirtz пропонує 5 базових координаційних здібностей: реакція, ритм, рівновага, кінестетична диференціація й орієнтація в просторі та часі [16]. В.М. Платонов виділив такі відносно самостійні види координаційних здібностей, як здатність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості пози (рівноваги); відчуття ритму; здатність до орієнтування в просторі; здатність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів (спритність) [9, с. 240].

Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнять, які часто доповнюються слуховими і зоровими. Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени високого класу. Орієнтація в просторі та часі – це здатність визначати та змінювати положення і рухи тіла в просторі та часі відповідно до спортивного майданчика, килиму, рингу та/або рухомого об'єкта.

Збереження рівноваги розглядається як здатність до збереження стійкої пози (збереження ідеального положення тіла) та може проявлятися

у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють сомато-сенсорна і вестибулярна системи.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Ще ритм визначають, як здатність уловлювати і набувати ритм із зовнішнього джерела і відтворювати його в русі. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів, наприклад, танці, спортивна й художня гімнастика та ін. У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергування напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити просту або складну ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання (знаходити відповідне рухове рішення).

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеню напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції.

Координованість рухів розглядається як здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових вмінь і навичок [7, 9, 12].

Координаційні здібності в спортивній гімнастиці є важливим аспектом фізичної підготовки та технічне вміння гімнастів. Вона визначається як здатність гармонійно та точно керувати рухами різних частин тіла під час виконання гімнастичних елементів і вправ. Координація охоплює спільну роботу м'язів, нервової системи та чуття рівноваги, щоб досягти гармонійного виконання складних рухових послідовностей [6, 11].

У спортивній гімнастиці, де рухи й елементи часто виконуються на брусах, брусках, кільцях, апаратах та на підлозі, координація відіграє важливу роль у досягненні успіху. Виділяють такі аспекти координації, які є важливими для гімнастів:

- рухова координація: гімнаст повинен контролювати взаємодію рухів різних частин тіла (синхронні рухи рук, ніг, голови і корпусу), на різних гімнастичних пристроях, щоб виконувати різні гімнастичні елементи. Це може містити оберти, стрибки, підйоми та інші складні рухи;

- сенсорна координація: гімнаст повинен мати високий рівень чутливості та здатність сприймати інформацію зі свого тіла і навколишнього середовища для досягнення точних рухів та позицій. Наприклад, він має точно визначати положення та рухи свого тіла під час обертів та переворотів;

- рівновага і контроль центру ваги: гімнаст повинен бути здатним утримувати рівновагу позицій та елементів під час виконання різних елементів на гімнастичних пристроях і на підлозі. Гімнаст повинен вміти контролювати свій центр ваги й точність рухів, що важливо для уникнення падінь і травм;

- часова координація: гімнаст повинен знати, коли виконувати рухи та елементи відповідно до музичного супроводу або інших ритмічних вказівок;

- орієнтація в просторі: гімнаст повинен вміти орієнтуватися в просторі та виконувати рухи та елементи в потрібному напрямку та позиції;

– концентрація та реакція: гімнаст повинен бути зосередженим і готовим реагувати на зміни під час виконання гімнастичних елементів і вправ;

– робота над виправленням позицій: гімнаст має вміти підтримувати правильні позиції тіла під час виконання складних рухів, елементів, що вимагає гнучкості у спині, стегнах, плечах і інших частинах тіла;

– робота з розслабленням м'язів: гнучкість також містити здатність розслабити м'язи, коли це необхідно, наприклад, під час виконання глибоких розтяжок. Гнучкість розвивається через систематичні тренування та розтяжку м'язів та сухожилць. Гімнасти проводять час на тренуваннях, які охоплюють різноманітні розтяжки, рухові вправи та позиційну роботу для покращення гнучкості. Вправи на розтяжку допомагають розширити руховий діапазон та збільшити гнучкість, покращуючи при цьому виконання гімнастичних елементів і забезпечуючи гармонійний і естетичний вигляд під час виконання вправ [1, 11, 14].

Розвиток координації у гімнаста вимагає систематичних тренувань, практики та вдосконалення технічних навичок. Тому тренери гімнаста пропонують спеціальні вправи та завдання, спрямовані на розвиток цих координаційних навичок, щоб гімнасти могли ефективно виконувати складні елементи та вправи.

Потрібно відмітити, що сенситивним періодом для розвитку координації є вік від 5 до 6 років (зростають якісні характеристики: економичність, плавність, точність) і приблизно до 12 років, найвищих значень показників спритності можна досягти у віці від 17 до 20 років [5].

Тому розвиток координації в спортивній гімнастиці у дітей віком 5-6 років є важливим завданням, і це повинен бути природний та ігровий процес. Тому що діти в цьому віці мають обмежений досвід та контроль над своїм тілом, основною метою є створення цікавого та безпечного середовища для розвитку рухових навичок та координації.

Оскільки розвиток координаційних здібностей у дітей 5-6 років є важливим аспектом фізичної підготовки, виникає потреба в більш глибокому та детальному вивченні питання фізіологічного розвитку цих здібностей в цьому віковому діапазоні.

Розглядаючи розвиток головного мозку, а особливо його вищих відділів (кори великих півкуль) А.М. Козак відмічає, що моторна зона кори (первинне поле) в основному сформована вже до 4 років, а асоціативні поля лобової та нижньотім'яної ділянки кори по займаній території, товщині та ступеню диференціювання клітин до віку 7-8 років дозрівають лише на 80%, особливо відстаючи в розвитку у хлопчиків [5].

Електрична активність мозку відображає роз'єднаність різних територій коркових нейронів, вона нерегулярна, не має домінуючих ритмів і виражених фокусів активності, переважають повільні хвилі. У дітей 4-5 років вона становить 6 колив./с; в 6-7 років – 6-7 колив./с. Для нервової системи характерна висока збудливість і слабкість гальмівних процесів, що призводить до широкої іррадіації збудження по корі та недостатньої координації рухів. Тривале підтримання процесу збудження ще неможливе, діти швидко втомлюються. При організації занять з юними гімнастами 5-6 років слід уникати довгих настанов та вказівок, тривалих і монотонних завдань, чітко дозувати навантаження, тому що діти цього віку відрізняються недостатньо розвиненим відчуттям втоми.

У 5-6 річних дітей збільшується сила та рухливість нервових процесів. Вони здатні усвідомлено будувати програму рухів і контролювати їх виконання, легше перебудовують їх. Тому цей вік є сприятливим для формування різноманітних рухових здібностей, включаючи координаційні здібності. У цей період діти вчаться рухатися більш вправно, освоюють нові види рухової активності та їх рухові навички швидко розвиваються. Взагалі, у цей період спостерігається інтенсивний розвиток координації рухів, гнучкості та рівноваги, відбувається процес розвитку рухових

навичок і вміння контролювати власні рухи. Координація та її види управляють процесом рухів і мають ключове значення у гармонізації та організації різних рухів в єдину цілісну дію згідно з поставленими завданнями. Добре розвинута координація є необхідною передумовою для успішного виконання фізичних вправ.

Якщо у дитини високий рівень координації це сприяє швидкому засвоєнню нових рухів і їх ефективному виконанню з мінімальними затратами енергії. Це дозволяє юним гімнастам швидше та досконаліше вивчати правильну техніку виконання вправи. Кожен рух або технічний прийом ґрунтується на попередніх координаційних навичках, які вже є в дитини відомими. У багатьох випадках успішне виконання рухів і швидке оволодіння новими залежать від того, який досвід рухових навичок вже накопичено у дитини. Тому основними завданнями, спрямованими на розвиток координації є нагромадження рухових елементів і поліпшення здатності використовувати їх у більш складних рухових ситуаціях.

Розвиток координаційних здібностей значною мірою залежить від того, наскільки добре юний гімнаст може сприймати та оцінювати свої власні рухи та взаємне розташування різних частин свого тіла. Чим точніше дитина може відчувати свої рухи, тим краще вона може керувати своїми рухами та швидше набувати нові рухові навички.

Враховуючи основні особливості вікового розвитку дітей віком 5-6 років, які впливають на рівень прояву їх координаційних здібностей потрібно будувати та планувати навчально-виховний процес та фізичні навантаження для гімнастів.

Сучасна система багаторічної підготовки спортсменів у спортивній гімнастиці розвивається згідно з тенденціями та законами розвитку олімпійського спорту. За даними науковців [7, 9, 12] в якості системоутворюючих тенденцій у розвитку спортивної гімнастики виступають наступні: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої

спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції за високі спортивні титули, підвищення престижності вищих спортивних досягнень, підвищення мотивації щодо довготривалого перебування на заключних етапах багаторічної підготовки. Багаторічна підготовка гімнастів – це педагогічний процес, єдина система, із властивими їй особливостями. Система багаторічної підготовки в спортивній гімнастиці – це комплексний підхід до тренувань та розвитку гімнастів протягом тривалого періоду часу. Оскільки гімнастика є вимогливим видом спорту, який вимагає високої гнучкості, сили, координації, стійкості та техніки, багаторічна підготовка дозволяє спортсменкам поступово досягати високого рівня майстерності.

Тому дуже важливо забезпечити послідовність та взаємозв'язок завдань, засобів і методів тренувального процесу на всіх його етапах.

Кожний етап багаторічної спортивної підготовки характеризується поступовим ускладненням завдань, які вимагають високої технічної підготовленості спортсменів, що своєю чергою значно збільшує навантаження з віком. Цей фактор вимагає надійності в роботі гімнастів, у тому числі й у роботі на снарядах. Узагальнюючи вище сказане, можемо стверджувати, що етапи початкової підготовки та попередньої базової підготовки є найбільш важливими у підготовці гімнастів до виконання вправ на снарядах.

Початковий етап (вступний етап) включає:

1. Відбір та виявлення обдарованих дітей, які мають потенціал для гімнастики.
2. Вивчення основних рухів, координаційних вправ, розвиток загальної фізичної підготовки.
3. Формування базової технічної майстерності, відпрацювання елементарних рухів [9].

Гнучкий підхід до планування й адаптації важливий для досягнення найкращих результатів у спортивній гімнастиці.

Тому для нашого дослідження стало актуальним приділили увагу початковому етапу (вступному) підготовки гімнастів 5-6 років.

Характеристика результатів дослідження

Педагогічний експеримент здійснювався на базі Комунального закладу «Кіровоградська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву «Надія» м. Кропивницького в період з вересня 2023 по червень 2024 року. В педагогічному експерименті брали участь діти 5-6 років. Загальна кількість 30 юнаків, які пройшли тестування до зарахування у групи зі спортивної гімнастики першого року навчання. Після тестування їх було поділено на дві групи: контрольну (КГ, n=15) та експериментальну (ЕГ, n=15). КГ займалася за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, за якою працює комунальний заклад, а ЕГ за цією ж навчальною програмою та розробленою нами програмою з розвитку координаційних здібностей у дітей 5-6 років.

Педагогічний експеримент включав кілька послідовних етапів: констатувальний, формувальний та контрольний. Під час констатувального експерименту з метою виявлення рівня прояву координаційних здібностей гімнастів 5-6 років були відібрані фізичні тести для контролю базових видів КЗ (за класифікацією В.М. Платонова):

– здатність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів – тест: човниковий біг 4x9 м (Час бігу вимірюється з допомогою секундоміра. За командою «На старт» спортсмен займає положення високого старту за лицьовою лінією майданчика. За командою «Руш» він біжить 9м до середньої лінії, бере один із двох кубиків, що знаходяться у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло за лінією старту. Потім біжить за другим кубиком, повертається назад і кладе його в стартове коло. Фіксується час від старту до моменту, коли учасник

тестування поклав другий кубик в стартове коло. Кращий результат з двох спроб заноситься до протоколу. Кубик необхідно класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується);

– здатність до збереження стійкості пози (рівноваги) – тест: утримання статичної рівноваги на місці (Учасник набуває стійкого положення на носках, руки витягнуті угору, очі закриті. Вимірюється час до похитування);

– здатність до орієнтування в просторі – тест: стрибок у довжину на розмітку (Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає до розмітки. Результатом тестування є точність приземлення стрибка п'ятами до лінії в сантиметрах);

– здатність до довільного розслаблення м'язів – тест на виявлення рівня гнучкості (Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі колінами, долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб);

– координованість рухів (спритність) – тест: хода на носках, руки в сторони по колоді (висота 40 см). Результатом є час проходження дистанції.

Для нашого дослідження було важливим проведення діагностування координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років ($n=30$), які відображені у таблиці 1.

Таблиця 1. Показники діагностування координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років (n=30)

Базові види координаційних здібностей	Тести	(n=30)
здатність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів	човниковий біг 4х9м, с	14,2±5,3
здатність до збереження стійкості пози (рівноваги)	утримання статичної рівноваги на одній нозі, руки в сторону, с	16±7
здатність до орієнтування в просторі	стрибок у довжину на розмітку (похибка), см	6±2
здатність до довільного розслаблення м'язів	тест на гнучкість, см	13±7
координованість рухів (спритність)	хода на носках, руки в сторони по бревну (висота 40 см, довжина 3 м), с	14±4,3

Аналіз розвитку координаційних здібностей у юнаків гімнастів 5-6 років на констатувальному етапі експерименту дозволив сформулювати статистично однорідні експериментальну та контрольну групи.

Другий етап педагогічного експерименту – формувальний. Приступаючи до розробки експериментальної програми, підбору комплексу спеціально-підготовчих фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей у юних гімнастів на етапі початкової підготовки, ми виходили з того, що зміст навчально-тренувальних занять на цьому етапі повинен бути спрямований на всебічну фізичну підготовку, здійснювану шляхом застосування широкого комплексу різноманітних навчально-тренувальних засобів, а також спеціальних комплексів фізичних вправ, спрямованих на виховання координаційних здібностей, що мають важливе значення для майбутньої змагальної діяльності.

На формувальному етапі було розроблено та впроваджено програму з формування координаційних здібностей у юних гімнастів 5-6 років. Разом

з тим враховували, що їх підготовка характеризується різноманітністю засобів і методів, широким вживанням матеріалу з різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними та психічними навантаженнями, використання одноманітного, монотонного матеріалу.

У технічному вдосконаленні слід орієнтуватися на необхідність засвоєння багатообразних підготовчих вправ. В процесі технічного вдосконалення ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкої рухової навички, що дозволить досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає опанування широкого комплексу різноманітних рухових дій. Такий підхід – основа для подальшого технічного вдосконалення. Це положення поширюється і на подальші два етапи багаторічної підготовки, проте, особливо воно повинно враховуватися в період початкової підготовки.

Різниця між технічною підготовкою та розвитком координаційних здібностей:

- технічна підготовка спрямована на вдосконалення, технічне оволодіння обмеженою кількістю необхідних рухових навичок, їх автоматизацію та контроль стабільності;

- розвиток координаційних здібностей полягає в ознайомленні з багатьма руховими діями, тоді як досконале оволодіння ними не є метою, а лише певним ступенем автоматизації.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше 2-3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі й вони повинні носити переважно ігровий характер.

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 год. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, який своєю чергою пов'язаний з часом початку занять спортом.

Етап попередньої, або початкової, підготовки охоплює тривалість до 3 років. При складанні програми розвитку координаційних здібностей враховувались такі завдання та вимоги початкового етапу навчально-тренувальних занять спортивною гімнастикою:

1. Основи фізичної підготовки: на цьому етапі важливо зміцнювати загальну фізичну підготовку дитини. Це включає розвиток м'язової сили, гнучкості, витривалості та координації;

2. Ознайомлення з обладнанням: діти повинні ознайомитися з різними видами спортивного обладнання, такими як кінь, паралельні бруси, кільця, бруси тощо;

3. Основи техніки рухів: діти повинні навчитися базовим рухам, характерним для гімнастики, таким як перекидання, обертання, складання і розкладання тіла;

4. Розвиток гнучкості: гнучкість є важливою складовою успіху в гімнастиці. На цьому етапі діти повинні почати працювати над розтяжкою для поліпшення гнучкості;

5. Робота над позами та становищами: діти повинні навчитися коректно стояти, сидіти та виконувати різні пози тіла;

6. Розвиток ритму та музичальності: гімнастика часто включає музичний супровід. Діти повинні вчитися рухатися в такт музиці та відчувати ритм;

7. Безпека та правильна техніка: важливо навчити дітей виконувати рухи безпечно і правильно, уникаючи можливих травм;

8. Загальний розвиток: помірні фізичні вправи, які включають біг, стрибки, розвиток м'язів спини та черевного пресу, також мають велике значення;

9. Розвиток самостійності та дисципліни: гімнастика вимагає від дітей самостійності, дисципліни та відданості тренуванням;

10. Позитивний підхід: на цьому етапі особливо важливо виробляти позитивне ставлення до гімнастики, зберігати радість від тренувань та створювати сприятливу атмосферу.

Співвідношення засобів підготовки на початковому етапі: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 5%. Основні методи: ігровий та повторний вправи, під час засвоєння техніки – цілісний метод.

Загальна фізична підготовка – це система занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток всіх рухових здібностей (сила, витривалість, швидкість, координація, спритність, гнучкість) в їх гармонійному поєднанні. В основі загальної фізичної підготовки може бути будь-який вид спорту або окремий комплекс вправ, наприклад гімнастика, біг, аеробіка, єдиноборства, плавання, будь-які рухливі ігри.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найбільш ефективного прояву спеціальних рухових здібностей в обраному виді спорту. Вона має специфічну спрямованість на зміцнення органів і систем організму, що пристосовуються до вимог виду спорту та сприяють перенесенню тренувального ефекту із загально-підготовчих на спеціально-підготовчі й змагальні вправи. Засобами загальної підготовки є фізичні вправи з різних видів спорту, засоби з іншим характером м'язової діяльності, активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартування організму [9].

Загальна фізична активність забезпечує дітям можливість гратися та рухатися. Важливо, щоб вони були активними під час гри та розваги.

Використовуйте ігри, які вимагають бігу, стрибків, лазіння, рухів руками та ногами, наприклад, гра в "злазь з апарата" або лазіння по канату. Наприклад, гра для розвитку рухової координації "знайди свій центр ваги", де діти намагаються зберегти рівновагу на одній нозі, або гра "перебігання через перешкоди", де діти вчаться керувати своїми рухами, обходячи перешкоди.

Головне уникнути вузької спеціалізації та гіпертрофованого розвитку тільки однієї фізичної якості за рахунок і на шкоду інших.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових здібностей відповідно до вимог конкретного виду спорту. Засобами СФП є спеціальні вправи на спортивних приладах, обладнанні. За характером прояву м'язових зусиль і структурою руху вони подібні до змагальних.

Початковий етап у спортивній гімнастиці є дуже важливим, оскільки від правильної підготовки на цьому етапі залежить подальший успіх у гімнастиці. Тому, важливо враховувати індивідуальні особливості дітей, їхній вік, рухливі (фізичні) здібності та мотивацію під час проведення тренувань на початковому етапі гімнастичної підготовки.

Розробці програми розвитку координаційних здібностей у юних гімнастів 5-6 років попереджало визначення педагогічних умов. Було встановлено, що розвитку координаційних здібностей у дітей 5-6-річного віку буде проходити найбільш успішно при таких умовах:

- розширення рухового досвіду завдяки добору вправ, які сприятимуть розвитку координаційних здібностей (наприклад: стійка на голові або відбивання ритму правою рукою);
- на основі вже набутого рухового досвіду створення нової оригінальної структури рухів через процес об'єднання засвоєних рухів у більш складні одиниці (наприклад, стійка на руках, відбивання різного ритму правою та лівою рукою);
- використання музично-ритмічного супроводу при організації системи роботи (підрахунок, бубон, музика);

– виконання рухів у нових змінених умовах, що вимагають нового творчого вирішення завдань (наприклад, послідовність стійка на руках – переكات вперед або відбивання змінного ритму правою і лівою руками).

Спеціалізоване тренування негативно впливає на розвиток нових рухів (через зосередження на обмеженій кількості рухових навичок, які є змістом обраної спортивної спеціалізації). А різноманітні вправи з різних видів спорту і рухливих ігор, що виконуються без значних фізичних і психічних навантажень. Технічна підготовка орієнтована на освоєння комплексу різноманітних рухових дій. Не слід прагнути стабілізувати зовнішню форму рухів, домагатися стійкості рухової навички. Необхідно концентрувати більше уваги на динаміку і ритм виконуваних вправ. Це обумовлено досить швидким приростом фізичної підготовленості, що вимагає постійного коригування технічних параметрів виконуваних вправ.

Для успішного вдосконалення координаційних здібностей гімнастів 5-6 років ми дотримувалися специфічних принципів спортивного тренування та підбираючи адекватні засоби, використовували дві групи методичних прийомів.

Першу групу склали прийоми для розвитку загальних координаційних здібностей юних гімнастів 5-6 років: відносна новизна завдання; незвичність вправ; підвищення координаційної складності завдань; різноманітність рухових дій та їхнього поєднання; часта зміна виконання завдання, динамічних і кінематичних характеристик руху; раптовість зміни ситуації; використання незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна просторових меж, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення їх додатковими рухами.

Другу групу склали такі методичні прийоми: максимальна швидкість і точність під час виконання рухових дій; зміна швидкості та темпу рухів; обмеження або розширення простору для виконання дій; виконання дій у стані втоми; виконання рухових завдань у стані значної емоційної напруги;

виконання дій в умовах періодичного виключення або обмеження зорового контролю; зниження м'язового напруження; застосування додаткових орієнтирів і термінової інформації; застосування спеціалізованих динамічних вправ, спрямованих на розвиток координаційних можливостей безпосередньо в структурі спортивного рухового навичку.

Для розвитку координаційних здібностей використовуються більш складні координаційні вправи (вправи, що вимагають активності більшої кількості м'язів, різноманітних рухів як тулуба, так і кінцівок, рухів у різних напрямках і вздовж різних осей). Засвоєні вправи виконуються в умовах, що змінюються, оскільки автоматизовані навички не призводять до подальшого розвитку координаційних здібностей.

Варіативність може бути досягнута шляхом:

- ▶ швидшим або повільнішим виконанням;
- ▶ зміною ритму;
- ▶ зменшенням простору для тренування;
- ▶ обмеження або усунення візуального контролю;
- ▶ зменшення площі опори;
- ▶ виконання вправ «під тиском» (в обмежений час);
- ▶ асиметричні рухи;
- ▶ дзеркальні рухи.

Далі засвоєні навички поєднуються і з'єднуються між собою зосереджується повна концентрація уваги, точність і ритм підкреслюється і домінує зміст рухової діяльності та її складність використовується менша кількість повторень (причина: втома знижує ефективність стимуляції) вони заплановані на початок тренувального заняття.

Чим ширшим є руховий зміст спортивної дисципліни, чим складнішими та швидшими є локомоції (переміщення у просторі) та чим складнішими, швидшими та комплекснішими є маніпуляції з

інструментами чи пристроями (рухи верхніх кінцівок), тим вищими є вимоги до координації рухів.

Підбір вправ:

- вправи на узгодження рухів різними частинами тіла (виконання різновидів кроків, рівноваг стрибків і поворотів, вправи на обертання, фігури, танці);

- вправи з предметами (скакалки, м'ячі, палки, скакалки, конуси, координаційна драбина, босу тощо);

- акробатичні вправи (перекати, перекиди, повороти, злети, стрибки, зв'язані вправи тощо);

- вправи на точність відтворення рухів за параметрами часу, простору і сили;

- вправи, пов'язані з подоланням перешкод (слаломні доріжки, смуги перешкод);

- вправи на розслаблення (йога, розтяжка);

- вправи з незначним опором [4].

Найбільш широку і доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей складають загально-підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів (комплекс № 1) і з предметами (м'ячами – комплекс № 2, палками – комплекс № 3, скакалками – комплекс № 4) [4], відносно прості та досить складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони: елементи акробатики (перекиди, різні перекати та ін.), вправи в рівновазі.

На контрольному етапі після впровадження запропонованої програми (загально-підготовчі вправи – комплекси № 1-4 по 16 вправ у кожній залежно від специфіки виконання) під час якої експериментальна група працювала над вдосконаленням координаційних здібностей, а контрольна група продовжила заняття за загальноприйнятою програмою було повторно

проведено контрольні випробування, які ми використовували на констатувальному етапі та проведений аналіз показників базових видів координаційних здібностей (табл. 2).

Таблиця 2. Показники базових видів КЗ гімнастів 5-6 років в контрольної (n=15) та експериментальній групах (n=15) на початку та в кінці дослідження

Тестові завдання	група	Показники тестових завдань		Приріст %	t	p
		на початку експерименту M±m	після експерименту M±m			
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	14,2±5,3	13,9±4,7	3,1	2,06	<0,05
	ЕГ	14,2±5,3	13,6±3,8	4,3	1,54	<0,05
Утримання статичної рівноваги на одній нозі, руки в сторони, с	КГ	16±7	16,8±5,8	7,1	2,96	>0,05
	ЕГ	16±7	18±4,6	12,5	1,83	<0,05
Стрибок у довжину з місця на розмітку (похибка), см	КГ	6±2	5,6±1,96	6,6	4,11	>0,05
	ЕГ	6±2	4,8±1,6	20,0	2,03	<0,05
Тест на гнучкість	КГ	13±7	13,8±6,2	6,15	3,44	>0,05
	ЕГ	13±7	15,2±4,8	16,9	1,89	<0,05
Хода на носках, руки в сторони по бревну (висота 40 см, довжина 3м), с	КГ	14±4,3	12, 9±3,9	8,5	0,17	<0,05
	ЕГ	14±4,3	12,4±3,2	12,9	0,67	<0,05

Примітка: при n = 15 результати будуть достовірні з вірогідністю t граничне =2,13 при p<0,05

Результати дослідження свідчать, що юні гімнасти 5-6 років, які входили до контрольної та експериментальної груп, до педагогічного експерименту суттєво не відрізнялися, тому що ці діти були зараховані до

груп початкової підготовки після проходження однакових тестів і статистично однорідно розподілені.

Аналіз проведених досліджень доводить, що у досліджуваних обох груп за цей навчально-тренувальний підвищились показники в тестових завданнях. Але показники, які визначають базові координаційні здібності юних гімнастів, які брали участь у педагогічному експерименті, що входили до експериментальної групи характеризуються переважним їх підвищенням.

Середній показник розвитку здібності до відтворення просторово-часових параметрів рухів у контрольній та експериментальній групі до початку експерименту становив $14,2 \pm 5,3$ с, а в кінці експерименту у контрольній – $13,9 \pm 4,7$ с. Результат підвищився на 3,1%. На відміну від юних спортсменів контрольної групи, в експериментальній групі в кінці експерименту середній результат становив $13,6 \pm 3,8$ с, приріст склав 4,3%.

Показник розвитку здатності до збереження рівноваги до початку експерименту в контрольній групі становив 16 ± 7 с, а в кінці експерименту – $16,8 \pm 5,8$ с (приріст 7,1%). В експериментальній групі після застосування програми цей показник становив $18 \pm 4,6$ с, результат покращився на 12,5%.

На початку формувального експерименту середній показник розвитку здатності до орієнтування в просторі в контрольній групі становив 6 ± 2 см, а в кінці експерименту – $5,6 \pm 1,96$ см, результат покращився на 6,6%. В експериментальній групі після завершення експерименту цей показник становив $4,8 \pm 1,6$ см, приріст результату склав 20%.

З таблиці 2 видно що, середній показник розвитку здатності до відтворення м'язових зусиль в контрольній та експериментальній групі до початку експерименту становив 13 ± 7 см, а після експерименту у контрольній $13,8 \pm 6,2$ см, покращення відбулось на 6,5%. В експериментальній групі цей показник в кінці експерименту становив $15,2 \pm 4,8$ см, результат покращився на 16,9%.

На початку формувального експерименту середній показник розвитку здатності до координованості рухів в контрольній групі становив $14 \pm 4,3$ с, а кінці експерименту – $12,9 \pm 3,9$ с, результат покращився на 8,5%. В експериментальній групі після завершення експерименту цей показник становив $12,4 \pm 3,9$ с, приріст результату склав 12,9%.

Цілеспрямована робота з виховання координаційних здібностей у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу з юними гімнастами в експериментальній групі дала позитивні та достовірні зрушення в результатах, що виявилось в поліпшенні всіх показників, які відображають ці здібності.

Висновок. Таким чином, опрацьовуючи та аналізуючи всю сукупність результатів дослідження, ми можемо стверджувати, що в результаті проведеного нами педагогічного експерименту підтвердилася ефективність розробленої нами програми розвитку координаційних здібностей та використання широкого кола різноманітних складнокоординаційних вправ, що значно збільшує руховий арсенал, покращує рівень загальної фізичної підготовленості та в майбутньому може стати надійним фундаментом у подальшому становленні спортивної майстерності гімнастів.

Література

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Боген М.М. Навчання рухових дій. К. : Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.
3. Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро : Дніпр. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.

4. Ковальова Ю.А. Формування координаційних здібностей у студентів I-II курсів неспеціальних факультетів, що у секції бадмінтону. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: Зб. наук. праць XXV науково-практичної конференції Центральноукраїнського держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. Харків : ФОП Озеров Г.В., 2019. Випуск 25. С. 120-125.

5. Козак А.Н. Контроль координаційних здібностей тенісистів 5–6 років на етапі початкової підготовки : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. 201 с.

6. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.

7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2012. 392 с.

8. Огнистий А.В., Огниста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль : «ТАЙП», 2018. 86 с.

9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.

10. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів; уклад. О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.

11. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої майстерності; уклад. Марченко Ю.П., Єретик А.А., Терещенко І.А., Добровольський Є.А., Шегімага В.Ф. Київ, 2003. 140 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Підручник в 2-х томах; за редакцією Т.Ю. Круцевич. Том 1. К. : Олімпійська література, 2003. 423 с.

13. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту; укладачі: Г.П. Грибан, Д.В. Бойко, Д.О. Дзензелюк. Житомир : Вид-во «Рута», 2016. 100 с.

14. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

15. Blume D.D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities. Principles of Sports Training. Berlin : Sportverlag, 1982. P. 150-158.

16. Sportmotorik. Grundlagen, Anwendungen und Grenzgebiete; Hirtz P., Kirchner G., Puhlmann R. GSH - V Kassell, 1994. 336.

5.3. Інтерактивні тренувальні програми спеціальної фізичної підготовки юних баскетболістів

Рівень розвитку рухових якостей юних баскетболістів визначається відповідно до змісту і форм фізичних вправ, на яких ґрунтується ігрова діяльність. Одним з найбільш доступних засобів розвитку координаційних рухів є ігри, а зокрема, баскетбол. Ігрова діяльність в баскетболі характеризується складною руховою координацією. Засвоєння та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей вихованців точно та координовано виконувати рухові дії [1, 2, 3].

За даними наукових досліджень, координованість рухів у дівчат має більш високі темпи біологічного розвитку від 8 до 9 та від 10 до 11 років, у хлопчиків високі темпи біологічного розвитку цієї здатності припадають на вікові періоди 8-9 та 11-12 років [4].

Вищий рівень рухових якостей і дії спортсмена зазвичай сприяє якіснішій техніці та тактиці гри, однак, часто можна спостерігати ситуації, коли діти з відмінними фізичними якостями діють дуже невміло, в них відсутня здатність узгоджувати свої рухи в часі й у просторі [5, 6].

Координацію розглядають як особливу точність або «тонкість» ефекторних нервових імпульсів, а також як особливу групу фізіологічних механізмів, що передбачають безперервну організаційну циклічну взаємодію між ефекторними і рецепторними процесами [7].

Наукові дослідження механізмів розвитку координації охоплюють різні аспекти, пов'язані з інтеграцією сенсомоторної інформації, обробкою нервових сигналів та узгодженим функціонуванням м'язів і суглобів [3]. Під м'язовою координацією розуміється узгоджена напруга і розслаблення м'язів, що забезпечують виконання рухових функцій [8, 9]. Координація є комплексним поняттям, яке описує здатність баскетболіста виконувати

узгоджені і спрямовані рухи з точністю та ефективністю. Вона включає різноманітні аспекти нервово-м'язової діяльності, які дозволяють юному спортсмену виконувати рухи в просторі і часі з високою точністю та контролем [10, 11].

Важливим аспектом наукового вивчення координації є визначення факторів, що впливають на її розвиток. А саме, підкреслюється значущість тренувань та практики у розвитку спеціальних та загальних координаційних здібностей у юних баскетболістів, чия діяльність потребує високої точності та майстерності у рухах.

Інтегративний підхід до вивчення координації, що поєднує нейрофізіологічні, біомеханічні та спортивно-психологічні аспекти, дозволяє краще розуміти механізми управління рухами людини та оптимізувати її функціонування відповідно до різної діяльності. Прояви координації можуть бути різноманітними і залежати від контексту і виду діяльності. У баскетболі координація проявляється у точних і синхронізованих рухах, швидкій зміні діяльності, умінні виконувати складні технічні елементи і узгоджені дії з партнерами [1].

Загальна та спеціальна координація є важливими аспектами фізичного розвитку баскетболіста і відіграє важливу роль у досяганні успіху на майданчику. Загальна координація характеризується сумісною роботою різних м'язових груп, нервово-м'язових зв'язків. У баскетболі це означає здатність баскетболіста керувати своїми рухами, змінюючи за потребою напрямок, швидкість і силу [12]. Загальна координація допомагає гравцеві здійснювати різні рухи, такі як біг, стрибки, швидкі зміни напрямку руху під час гри тощо.

Спеціальна координація спрямована на вдосконалення конкретних рухів і навичок, необхідних для виконання певних завдань у баскетболі. Це може включати точність кидків, передач м'яча, ведення та контроль м'яча та інші технічні аспекти гри.

Координованість рухів у баскетболі вимагає високого рівня фізичної підготовленості, а також розвинутих технічних навичок та тактичного розуміння гри (тактичного мислення). Координованість рухів у баскетболі включає розуміння просторової орієнтації, швидкості рухової реакції, точності виконання технічних елементів, уміння адаптуватися до змінних ситуацій на майданчику [5, 13, 14]. Тренування, спрямовані на поліпшення цих аспектів, можуть покращити рівень координації рухів у гравців та вплинути на результативність команди в цілому.

Однією з основних складових координованості рухів у баскетболі є рух гравця без м'яча. Гравці повинні вміти правильно використовувати елементи техніки пересування (ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти тощо) та зміни напрямку для оптимального розташування на майданчику. Точність та взаєморозуміння у грі дозволяють команді оптимально використовувати обмежений час та простір.

На нашу думку, яка узгоджується з науковими позиціями інших авторів, дослідження координованості рухів мають включати аналіз біомеханічних аспектів рухів гравців, ефективність взаємодії між членами команди, вивчення впливу різних засобів і методів тренувань на покращення координованості в грі [15, 16, 17].

У зв'язку цим, використання засобів аеробіки має широкий спектр фізичної активності, які спрямовані на підтримку та покращення загальної фізичної підготовленості людини. Під час тренувань з аеробіки можуть бути включені різні вправи, які розвивають просторову та часову координацію. Використання ваги, гантелей або ваги власного тіла для виконання різних вправ розвиває міжм'язову координацію та точність рухів. Ритмічні рухи під час занять, синхронізовані з музикою, допомагають розвивати часову координацію, тобто здатність виконувати рухи з точністю відповідно до заданого темпу. Виконання складних комбінаційних дій у аеробіці вимагає взаємодії різних м'язових груп, що сприяє розвитку

міжм'язової координації. Деякі вправи з аеробіки включають елементи балансу, що сприяє поліпшенню стабільності тіла та контролю рівноваги [18, 19, 20].

Метою дослідження було з'ясування впливу засобів аеробіки на розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів.

Гіпотеза. Передбачалось, що застосування на тренувальних заняттях вправ з аеробіки, може позитивно вплинути на підвищення рівня координаційних здібностей юних баскетболістів.

Методи дослідження. Контрольні вправи, які використовувалися для визначення рівня розвитку спеціальних та загальних координаційних здібностей баскетболістів [21]:

- переміщення в захисній стійці баскетболіста (с);
- ведення м'яча (зі зміною напрямку руху та обведенням конусів) (с);
- статична рівновага (стійка на одній нозі, друга зігнута вперед, руки убік – утримання на час) (с);
- передача м'яча двома руками від грудей в ціль (кількість раз.).

До змісту занять були включені вправи з аеробіки, які доповнили традиційні засоби і методи тренування юних баскетболістів.

Фізичне навантаження в процесі тренування варіювалося в межах 170-180 уд./хв. при досягненні максимальної інтенсивності та знижувалося до 150-130 уд./хв. при виконанні інших вправ. Такий методичний прийом застосовувався з тим, що розвиток координаційних здібностей вимагає передусім узгодження різних параметрів руху залежно від умов рухової діяльності та інтенсивності тренувань [22, 23, 24].

Зміст експериментальної методики спирався на специфічні принципи спортивного тренування, такі як поступове збільшення тренувального навантаження, поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, безперервність тренувального процесу, хвилеподібність і варіативність

інтенсивності фізичного навантаження, циклічність підготовки юних спортсменів.

Під час експериментальної роботи застосовувалися різноманітні методи тренування, зокрема ігровий, повторний, повторно-прогресуючий, метод колового тренування, комбінований.

На першому етапі педагогічного експерименту юні баскетболісти опановували базові рухи з аеробіки: march (марш), straddle (ходьба ноги нарізно – ноги разом), steep-touch (приставний крок), double steep touch (подвійний рух убік приставними кроками), tap-up (виставлення ноги в будь-якому напрямку), open steep (переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно) [25].

Перед початком будь-якої фізичної активності юні баскетболісти виконували загальнорозвивальні вправи, щоб «підготувати» м'язи і суглоби до основної частини тренування. Навчання починалось з ходьби на місці. Юні баскетболісти підіймали коліна високо перед собою, а руки використовували, як природні балансуєчі механізми. По мірі зміцнення м'язів і збільшення витривалості, збільшували темп ходьби, підіймали коліна вище та робили більше кроків на одному місці. Для урізноманітнення тренувань додавали ходьбу в різні напрямки. Наприклад, ходьба в бік або спиною вперед, що допомагало диференціювати навантаження на різні групи м'язів. Важливо, підтримувати ритм під час ходьби, щоб забезпечити гарний кровообіг. Виконання вправ під музичний супровід (музичний розмір 2/4 або 4/4) робило тренування більш привабливим і допомогло підтримувати інтенсивність в середньому темпі.

На другому етапі педагогічного експерименту юні баскетболісти навчалися робити grape wine („схресний” крок вбік), steep-cross (варіант схресного кроку з переміщенням вперед), cross-steep (варіант схресного кроку, де першим виконується крок „навхрест”, включаючи хрестоподібні

рухи ніг під час ходьби або бігу), mambo (варіацію танцювального кроку «мамбо»).

На третьому етапі педагогічного експерименту юні баскетболісти опанували хореографічні з'єднання, які допомагають покращити координацію, ритміку, баланс та гнучкість (оптимальну амплітуду рухів у суглобах).

Ці з'єднання склалися з різноманітних кроків танцю та аеробних рухів, які виконуються в різних напрямках та комбінаціях. Наприклад, вправа «вишиванка-степ». Ця вправа включала ходьбу на місці, високо згинаючи ноги у колінних суглобах (виконували степ-назад – правий крок, а потім степ-назад – лівий крок, з повторенням рухів у наступній послідовності: степ-передній правий, степ-передній лівий, степ-назад правий, степ-назад лівий та додаванням рухів рук, наприклад, піднімання рук вгору, коли виконували степ-передній крок, і опускання рук вниз, коли виконували степ-назад крок).

Вправа «годинникова стрілка» передбачала наступний алгоритм дій. Юні баскетболісти здійснювали крок вліво, відштовхувались правою ногою і виконували поворот на 180° проти годинникової стрілки. Відштовхувались лівою ногою і поверталися у вихідне положення (позицію), зробивши повний оберт на 360° .

Наразі, під час таких тренувань, юні баскетболісти виконували різноманітні рухи, такі як стрибки, кроки, оберти, що змушувало тіло пристосовуватися до різних рухових дій. Використані танцювальні рухи та зв'язки вимагають синхронізації між рухами тіла та ритмом музики, що сприяє розвитку вміння взаємодіяти з музичним ритмом та покращує координацію рухів.

На четвертому етапі педагогічного експерименту було реалізовано так званий „блок”-метод. В аеробній термінології „блок” означає певне поєднання рухів, які виконуються на 32 рахунки музичного періоду (або

іншу визначену кількість рахунків). Цей підхід дозволив забезпечити більш різноманітне і креативне виконання рухів під музику.

Результати дослідження. Опанування методів, які передбачають створення поєднань і комбінацій в аеробіці, дозволило юним баскетболістам навчитися послідовності рухів та їх поєднанням, що допомагає вдосконалити координацію. Такі вправи можуть бути виконані як в окремому тренуванні, так і включені до аеробного рухового комплексу. Ці вправи сприяють покращенню загальної і спеціальної координації, розвивають точність та гармонійність рухів, збалансованість рухів тіла. Важливо дотримуватися правильної техніки виконання і докладати систематичних зусиль для досягнення найкращих результатів.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування юних баскетболістів, які брали участь у дослідженні. У таблиці 1 наведені результати проведеного дослідження показали підвищення рівня координаційних здібностей завдяки використанню авторської методики.

В експериментальній групі були виявлені статистично значущі зрушення порівняно з контрольною групою щодо здатності до ведення м'яча (зі зміною руху та обведенням конусів), передачі м'яча в ціль та переміщення в захисній стійці баскетболіста. Показник загальної координаційної здібності: зберігати статичну рівновагу, мав високу динаміку зростання.

Отже, темпи розвитку координації засобами аеробіки відіграють вагому роль в наукових дослідженнях, оскільки мають важливе значення для підвищення якості рухових навичок у юних баскетболістів. Координація, як складний нервово-м'язовий процес, залежить від взаємодії багатьох систем організму, і її розвиток потребує різнобічного, систематичного та цілеспрямованого тренування.

У цьому дослідженні розглядався взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей баскетболістів початкової підготовки завдяки

включення в тренувальні заняття вправ з аеробіки. Результати дають цінну інформацію про механізм формування складно-координованих рухових актів засобами координаційно-танцювальної інтеграції, подібності з біомеханічними, просторово-часовими і динамічними характеристиками в тренувальний процес юних баскетболістів.

Дослідження підкреслює позицію В. Пристинського, О. Холодного, Т. Пристинської [4] щодо позитивного впливу швидкісно-силових навантажень на підвищення рівня координаційних здібностей. Автори зауважують, що застосування швидкісно-силових вправ високої інтенсивності (вправи «вишиванка-степ», «годинкова стрілка») ефективно впливають на підвищення рівня координації рухів. Швидке сприйняття зовнішніх сигналів сприяє якнайшвидшому створенню інструментально-умовного рефлексу, який формується через випробування та помилки і посилюються дією стимулів на основі чого виникає новий, більш складний руховий акт [4].

Тренерам слід акцентувати увагу на тих здібностях і аспектах навчання, які мають безпосереднє значення для успішного виконання поставлених завдань під час гри. Як зауважують Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., [26] та Dovbysh V., Baranets P., Iermakov S. [27] ефективність гравців у спортивних іграх на різних рівнях майстерності залежить від широкого спектру факторів (рухових умінь і навиків), які розширюється зі становленням спортсмена. Проте, основна увага приділяється фундаментальним аспектам, що визначають успішність спортивної діяльності незалежно від віку гравців.

Проблема виявлення різних рівнів координаційних здібностей обговорюється у дослідженнях Kriventsova I., Pashkevych S., Iermakov S. [28], Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V. [29], які відзначають тісний взаємозв'язок між координаційними здібностями та технічними вміннями і навиками юних спортсменів і вказують, що вони є частиною

одного з факторів, що визначають „техніку координації”. Аналіз отриманих даних підкреслює існування позитивних взаємозв’язків низького і середнього рівня між окремими показниками загальних координаційних здібностей і показниками технічної підготовки. Встановлено, що між загальним балом координаційних здібностей і ефективністю ігрової діяльності існує надійний позитивний зв’язок. Значення коефіцієнта кореляції становить приблизно 0,4. На практиці це означає, що спортсмени з найвищими результатами в тестах загальних координаційних здібностей в 40% випадків показують ймнайвищу ефективність під час гри [28, 29].

У практичному контексті важливо визначитися з тим, яку здатність слід розвивати перш за все для формування інших координаційних здібностей і в якій послідовності тренер повинен реалізовувати ці завдання. Як зауважують Volkov P., Nagovitsyn R. [30] здібності до адаптації рухової дії мають відбуватися на більш пізніх етапах підготовки. Так, спочатку доцільно «навчити» здатності до просторової орієнтації, що сприятиме розвитку конкретних навичок (розпізнавання сигналів і ситуацій, м’яча, партнера тощо). Наступним кроком слід покращувати здатність до реакції та координації рухів. Для удосконалення цих якостей, варто звертати увагу на тренування кінестетичних відчуттів, ритму та рівноваги [11, 13].

Уважається, що використовувати координаційні вправи доцільно в основній частині тренувального заняття після виконання комплексу загальнорозвивальних вправ. Отже, результати наших досліджень та дані інших авторів (Boichuk R., Iermakov S. [7]; Ivashchenko O., Khudolii O. [8]; Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V. [18]; Ivashchenko O. [13]; Kornosenko O. [15]; Kozina Z., Sobko I., Yermakova T. [17]; Tvelina A. [19]) підтверджують доцільність застосування аналітичних вправ з акцентом на розвиток координаційних здібностей. Натомість, Meadmore Katie L., Exell Timothy A. [31] рекомендують для розвитку координаційних здібностей також використовувати статичні вправи.

Таким чином, маємо зауважити, що оптимізація навчально-тренувального процесу юних спортсменів (юних баскетболістів зокрема), має передбачати в тому числі й розробку авторських підходів щодо підвищення рівня координаційних здібностей шляхом застосування на тренувальних заняттях різноманітних засобів з аеробіки.

Висновок. Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що завдяки включенню в навчально-тренувальні заняття юних баскетболістів вправ з аеробіки, можна ефективно розвивати координацію. Адже аеробіка включає широкий спектр вправ і рухів, спрямованих на покращення різних аспектів координації, таких як баланс, реакцію, ритміку та просторову орієнтацію. Інтеграція засобів аеробіки у навчально-тренувальні заняття з юними баскетболістами позитивно сприятиме їхнім спортивним досягненням.

Результати, отримані в ході проведеного експерименту, підтверджують ефективність запропонованої методики, про що свідчать статистично значущі зміни в показниках експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

Подальші наукові дослідження із означеної проблеми дозволять поглибити розуміння механізмів розвитку координаційних здібностей та розробляти більш ефективні підходи щодо їх оптимізації.

Література

1. Sergienko V. System of control of motor abilities of student youth: theory and methodology of physical education. Sumy : Sumy State University; 2015. URL : <http://surl.li/tphbz>
2. Koryahin V., Hrebinka H., Prystynskyi V. & Prystynska T. Methodology for Determining the Speed-Power Capabilities of Basketball Players. Physical Education and Sport. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2022;22(1): 14-18. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.02>

3. Heitenko V., Sorokin Y. Modern problems and prospects for the development of mini-basketball in the Donetsk region. *Physical education and sports*, 2022;3: 52-58. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-07>
4. Prystynskiy V., Prystynska T., Kholodny O. The relationship of physical and technical and tactical training in sports games (theory and practice of volleyball). Slavyansk: Publishing house V.I. Matorin; 2020. URL: <http://surl.li/tpdjy>
5. Koryahin V., Mykytyuk Z., Turchyn Y. at el. Integration of Information Systems in the Control of Heart Rate in the Process of Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021;21(1): 5-11. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.01>
6. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Stadnyk V., Prystynskiy V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020; 20(3): 137-141. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
7. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V., & Nosko, Y. Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017; 17(4): 2632-2637. URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04301>
8. Ivashchenko O., Khudolii O., Iermakov S., Prykhodko V., Cieslicka M. Movement Coordination: Identification of Age-Related Dynamics of its Development in Girls Aged 11-13. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2018;18(2): 93-99. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.2.06>
9. Palomo-Nieto M., Psotta R., Agricola A., Abdollahipour R., Valtr L. The effects of various visual conditions on the gait cycle in children with different level of motor coordination – a pilot study. *RicydeRevista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 2015; 11(42): 387-399. URL : <https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04207>

10. Agricola A., Psotta R., Abdollahipour R., Nieto M. The differences of movement between children at risk of developmental coordination disorder and those not at risk. *Acta Gymnica*, 2015;45(3): 129-138.

URL : <https://doi.org/10.5507/ag.2015.007>

11. Han A., Fu A., Cobley S., Sanders R. Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2017;21(1): 89-102.

URL : <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>

12. Doroshenko E. Modern methodological principles of assessing sportsmanship in basketball. *Theory and methods of physical education and sports*, 2008; 2: 3-6.

13. Ivashchenko O., Khudolii O., Iermakov S., Prykhodko V. Coordinating abilities: recognition of a state of development of 11-13 years old boys. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018;8: 86-91. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/coordinating-abilities-recognition-of-a-state-of-development-of-11-13-years-old-boys>

14. Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V., Pasichnyk V., Melnyk V., Lazarenko M., Troyanovska M. Individualization of basketball players (girls) coordination preparation at the stage of preparation for the highest achievements. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. 1722-1730.

URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03251>

15. Kornosenko O., Denysovets T., Danysko O. at el. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2023;9(8): 33-41.

URL : <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.8.1>

16. Ivashchenko O., Khudolii O., Iermakov S., Bartik P., Prykhodko V. Movement coordination: identification of development peculiarities in girls and

boys aged 11-13. *Physical Education Theory and Methodology*, 2018; 18(3): 136-147. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.3.04>

17. Kozina Z., Sobko I., Yermakova T., Cieslicka M., Zukow W., Chia M., Korobeinik V. Psychophysiological characteristics of female basketball players (girls) with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016; 16(4): 1348-1359. URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04213>

18. Onishchenko V. Structure and content of the training process in mini-basketball in the first year of study. *Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov*, 2016; 4(74): 69-74.

URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/14188>

19. Tvelina A. The influence of health fitness on the formation of a healthy lifestyle for women. *Young sports science of Ukraine*, 2005; 9: 352-356. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14740>

20. Bermudes D. *Theory and methodology of teaching aerobics*. Sumy: FOP Tsoma S.P.; 2016.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4034>

21. Blavt O., Koryahin V., Prystynskyi V. & Stadnyk V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(2): 107-112. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>

22. Babych V., Kurilo V., Prystynskyi V. et al. Identifying the interconnection between self-esteem and the development rate of agility and speed of girls at the age of 13 in the process of physical education. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2022; 13(3): 111-120.

URL : <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.03.012>

23. Cazzola D., Pavei G., & Preatoni E. Can coordination variability identify performance factors and skill level in competitive sport? The case of race walking. *Journal of Sport and Health Science*, 2016; 5(1): 35-43.

URL : <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.11.005>

24. Ivashchenko O., Khudoliy O., Iermakov S., Chernenko S., Golovko A. Pedagogical control of the level of motor readiness of boys of junior classes. *Theory and methodology of physical education*, 2015; 18(3): 136-147.
URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140>
25. Deprez D., Fransen J., Lenoir M., Philippaerts R., & Vaeyens R. A retrospective study on anthropometrical, physical fitness, and motor coordination characteristics that influence dropout, contract status, and first-team playing time in high-level soccer players aged eight to eighteen years. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2015; 29(6): 1692-1704.
URL : <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000806>
26. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu*, 2017; 17(2): 884-891. URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02135>
27. Dovbysh V., Baranets P., Iermakov S. Methods of developing dexterity at the initial stage of volleyball training. *Physical education of students of creative specialties*, 2009; 1: 60-65. URL : <http://surl.li/tphdd>
28. Kriventsova I., Pashkevych S., Iermakov S., Bartík P., Michal J., Nosko M., Yermakova T. Fitness – aerobic training of 15-17 years' age girl students, who have significant risk of deviations in backbone functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2017; 12(4): 1289-1297.
URL : <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.15>
29. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017; 17(2): 884-891.
URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02135>
30. Volkov P., Nagovitsyn R. Gaming technologies in the development of spine flexibility and the coordination of children and teenagers' movements in

sports classes in country health camps. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*, 2018; 22(1): 50-55.

URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0107>.

31. Meadmore Katie L., Exell Timothy A., Burridge Jane H., Hughes Ann-Marie, Freeman, Christopher T., Benson V. Upper limb and eye movement coordination during reaching tasks in people with stroke. *Disability and Rehabilitation*, 2018;40(20): 2424-2432.

URL : <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1336649>

5.4. Розвиток гнучкості у спортсменок на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці

Вступ. У художній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки розвитку гнучкості приділяється значна увага. Гнучкість забезпечує виразність і пластичність рухів, технічне удосконалення, оскільки за недостатньої рухливості у суглобах рухи гімнасток стають скутими. Оволодіння технікою деяких вправ у художній гімнастиці взагалі неможливе, якщо спортсменка має низький рівень розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

Особливе значення у художній гімнастиці надається розвитку гнучкості хребта у поперековому, грудному, шийному відділах, що є необхідним для виконання хвиль, змахів, рухів кільцем тощо. Варто відмітити, що техніка гімнастичних вправ вимагає великої амплітуди рухів у кульшових суглобах та виворотності, рухливості гомілковостопних, плечових, ліктьових, променевоzap'ясних суглобів у всіх площинах.

Питання методики розвитку гнучкості у гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки досліджували фахівців: Н.А. Башавець, В.В. Савельєва [6], А.Я. Муллагільдіна, І.В. Красова, М.К. Марченков [12], В. Сосіна, І. Руда [18], Г.О. Співак [19], О.В. Шевченко, А.О. Мельнік [21], І.В. Якушева [22] та інші. Цей факт свідчить, що фахівці здійснюють активний пошук ефективних засобів і методів розвитку гнучкості у тренувальному процесі юних гімнасток, тому питання удосконалення методики розвитку гнучкості у гімнасток є актуальним і потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники гнучкості художніх гімнасток на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової, навчально-методичної літератури стосовно проблеми розвитку гнучкості у художніх гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки.
2. Розробити програму розвитку гнучкості у художніх гімнасток у групах початкової підготовки першого року навчання у дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ).
3. Обґрунтувати ефективність розробленої програми на основі достовірного покращення показників гнучкості і рухливості суглобів гімнасток упродовж педагогічного експерименту.

Теоретико-методичні основи фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі початкової підготовки

У Навчальній програмі з художньої гімнастики для ДЮСШ [20] зазначено, що початкова підготовка у художній гімнастиці охоплює два вікові періоди: 5-6 і 7-8 років.

Фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток всіх фізичних якостей юних гімнасток. Найбільша увага приділяється розвитку гнучкості та координаційних здібностей, формуванню правильної постави, що виключає надмірний поперековий прогин тощо.

На першому році тренування широко використовується ігровий метод. Великий набір засобів спрямований на розвиток координаційних, музично-пластичних здібностей, гнучкості, що позитивно впливають на швидкість розучування технічних елементів. Основними засобами виступають елементи хореографії (біля опори, в партері), елементи історико-побутових танців (полька, галоп, вальс тощо), прості акробатичні вправи, природні форми дій з предметами (скакалка, м'яч, обруч), які притаманні дівчаткам цієї вікової групи (кидки, ловіння, переكاتи в парах тощо).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) передбачає зміцнення здоров'я та функціональних систем організму. Основні засоби ЗФП: вправи для покращення загального розвитку (без предметів, з палицями, м'ячами, на гімнастичній лавці, біля шведської стінки, індивідуально, в парах тощо); вправи на формування та збереження правильної постави, розвиток статичних зусиль тощо.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток наступних умінь: 1) сполучати рухи різними частинами тіла, 2) виконувати рухи швидко, повільно, з великими і малими зусиллями, з великою і малою амплітудою; 3) визначати просторові величини кроками, «на око», м'язовим відчуттям; 4) протистояти негативному впливу подразників вестибулярного аналізатора [2].

На першій стадії формування рухових умінь доцільно застосовувати прості рухи і поступово навчати диференціювати їх спочатку за подразниками, а потім за подібним характером. З цією метою для загального розвитку та та під час хореографічної підготовки, гімнастики виконують вправи на чотири і два, на чотири і один рахунки у різному темпі (дуже швидко, повільно).

Технічна підготовка передбачає навчання техніки вправ з предметами, без предметів, досягнення запланованого рівня технічної майстерності. У навчально-тренувальному занятті на технічну підготовку відводиться 20-30% тренувального часу [20].

Хореографічна підготовка здійснюється шляхом доцільно підібраних вправ, що варіюються та ускладнюються, допомоги гімнасткам оволодіти власним тілом та управляти рухами. Хореографічна підготовка спрямована на розвиток виворітності ніг, навчання танцювальним крокам, постанову корпусу, розвиток гнучкості, стійкості, легкого високого стрибка, чіткої координації рухів. Класичний екзерсис спочатку виконується біля опори, а по мірі оволодіння рухами – на середині залу, починаючи з 7-8 річного віку.

Гімнастики ретельно відпрацьовують прості рухи у I і III позиціях. Екзерсис частково виконується на напівпальцях без частих змін темпу.

Навчання хореографічних вправ здійснюється за допомогою спеціальних комплексів, що складаються з 6-8 вправ (для рук, рівноваги, повороти, стрибки) з урахуванням наступних теоретико-методичних положень: руки тримати у специфічній позиції; рівновага апломб – контролювати поставу корпусу; повороти – слідувати за положенням ніг; стрибки – утримання у просторі певної пози.

Музично-ритмічна підготовка гімнасток спрямована на навчання точно і правильно відтворювати характер музики через рухи; починати і закінчувати рухи у повній відповідності до музики; розпізнавати музичний і руховий такт, розмір такту; за допомогою руху відтворювати ритм, темп, динаміку музичного твору; виділяти й передавати під час руху музичні контрасти; точно реагувати на музичні відтінки [10; 20].

На етапі початкової спортивної підготовки стосовно програмного матеріалу передбачається навчання гімнасток різноманітних рухових дій, що забезпечують упевнене та ефективне виконання технічних елементів. Цього досягають за рахунок поступової спеціалізації вправ, наближених за формою і характером до вправ з художньої гімнастики.

Фізична і технічна підготовка гімнасток здійснюється паралельно і постійно упродовж річного циклу підготовки гімнасток. Варто зазначити, що на фізичну підготовку відводиться від 12 до 25% від загального тренувального часу. У річному циклі тренування співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки неоднакове і залежить від періоду тренування. На першому етапі підготовчого періоду переважають різноманітні засоби ЗФП. По завершенню етапу гімнастики складають нормативи ЗФП і СФП. На другому етапі підготовчого періоду у тренувальному процесі спортсменок збільшується відсоток засобів СФП. Спостерігається наступне співвідношення загальної і спеціальної фізичної

підготовки: 1:2-2:3. У змагальному періоді, з метою максимальної реалізації фізичної підготовленості, фізична підготовка досягає оптимальних меж. Її здійснюють у підготовчій та у кінці основної частини тренування тривалістю не менше 30 хв. У перехідному періоді фізична підготовка здійснюється з метою активного відпочинку та удосконалення деяких фізичних якостей. Із загального часу тренування на фізичну підготовку у перехідному періоді відводиться 60-70 %, із цього числа на СФП відводиться 15-20 % [20].

Методичні особливості розвитку фізичних якостей гімнасток

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють два види гнучкості: активна і пасивна [8]:

1. Активна гнучкість забезпечує максимально можливу рухливість у суглобах, яку спортсмен може проявити самостійно, використовуючи лише силу власних м'язів.

2. Пасивна гнучкість визначається найбільшою амплітудою рухів, яку може досягнути спортсмен за рахунок зовнішніх сил, що створюються партнером, снарядом, обтяженням тощо.

Досягнення оптимальної рухливості у суглобах гімнастики можливе лише при одночасному розвитку активної і пасивної гнучкості. Для розвитку гнучкості у художній гімнастиці використовують вправи на розтягування з максимальною амплітудою. Пасивні вправи (під важкістю тіла або окремих його частин, з допомогою допоміжних засобів – гумового джгута тощо, з допомогою партнера, за рахунок зусиль інших груп м'язів) та можуть бути вправи динамічного (пружні рухи) та статичного (утримання пози) характеру. Для розвитку пасивної гнучкості найбільший ефект має узгодження пружних рухів з наступною фіксацією пози. Вправи для розвитку активної гнучкості (без обтяження та з обтяженням) передбачають статичне утримання пози, махові рухи, пружні рухи [17; 18].

Для розвитку гнучкості у гімнасток 6-9 років обов'язково слід використовувати музичний супровід, вправи на гнучкість у парах, вправи з використанням еспандерів, рухливі ігри та естафети [7; 16].

Вправи для розвитку гнучкості гімнасток доцільно виконувати у підготовчій частині або у кінці основної частини тренування. При цьому обов'язково попередньо повинно бути активне розігрівання опорно-рухового апарату [1; 10].

Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати серіями по 10-12 повторень у кожній. Амплітуда рухів повина збільшуватися поступово від серії до серії, у такому випадку вправи будуть мати найбільший ефект. Вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати щоденно або декілька раз на день [11].

На початковому етапі підготовки на кожному тренуванні гімнастки повинні виконувати вправи для розвитку гнучкості. Під час виконання вправ перед спортсменками слід ставити конкретну мету: доторкнутися рукою до певної точки або предмету тощо. Навантаження повинно зростати поступово за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень. При виконанні активних вправ передбачався середній темп (одне повторення за 1 с), під час виконання пасивних вправ – темп нижче середнього (одне повторення за 1-2 с), утримання статичних положень упродовж 20-30 с. Використовувати наступні методи: ігровий, змагальний, систему домашніх завдань під контролем батьків [7].

У процесі розвитку гнучкості не можна застосовувати методи, що призводять до розвитку сили за рахунок збільшення м'язового поперечника. Доцільно використовувати вправи швидкісно-силового характеру: пружні рухи, махи з наступним утриманням ніг. Якщо вправи виконуються з обтяженням, то вага не повинна знижувати швидкість виконання махів або пружних рухів.

Координаційні здібності – здатність швидко оволодівати новими рухами і оперативно перебудовувати власну рухову діяльність відповідно до вимог миттєвої зміни обставин [5; 8].

В основі координаційних здібностей лежить рухливість рухової навички, високий рівень розвитку м'язового відчуття, пластичність нервових процесів. Чим вищий рівень сприйняття власних рухів і точність відчуття у гімнастики, тим швидше вона оволодіває технікою нових вправ. Велика роль належить попередньому руховому досвіду спортсменок, так як гімнастики, які мають великий запас рухових навичок, значно швидше оволодівають новими рухами.

Розвиток координаційних здібностей взаємопов'язаний з технічною підготовкою гімнасток. Основні засоби розвитку координаційних здібностей спортсменок, які не є стилістичним «язиком» художньої гімнастики, можна поділити на групи:

1) вправи на розслаблення;

2) вправи, спрямовані на розвиток здатності аналізувати просторово-часові характеристики (кидки предметів із зазначенням часу польоту, переكاتи на визначену відстань, кидки предметів із закритими очима, жонглювання двома чи трьома предметами тощо). Зазначені вправи будуть ефективними стосовно розвитку координації рухів, якщо спортсменки добре засвоїли техніку вправ і здатні виконувати вправи у високому темпі.

Кращими засобами для розвитку загальних координаційних здібностей є наступні: рухливі ігри, біг за принципом «бумеранг», «слалом», стрибки на батуті, вправи на гімнастичній колоді, акробатичні вправи, рухи, які містять елементи новизни.

Вправи для розвитку координаційних здібностей можна розділити на дві групи: прості та складні. Прості відіграють у комбінації сполучну роль (стилізовані різновиди бігу і ходьби, переміщення простими стрибками тощо). Складні вправи містять елементи, які пов'язані з формуванням

більш-менш складної рухової навички (хвилі, рівноваги, повороти, стрибки, акробатичні елементи тощо) [5].

У тренувальному процесі гімнасток доцільно використовувати метод не чітко регламентованого варіювання з такими прийомами [13]:

1) варіювання, пов'язане з використанням незвичних умов природного середовища;

2) варіювання, пов'язане з використанням у тренувальному процесі незвичного інвентарю та обладнання;

3) здійснення різних взаємодій у процесі технічної підготовки з довільно обраними чи незнайомими предметами, з різним музичним супроводом.

Науковці [8] зазначають, що при використанні методу варіативної вправи слід використовувати невелику кількість повторень (8-12 раз) різноманітних фізичних вправ, що висувають схожі вимоги до способу управління рухом; багаторазово повторювати ці вправи, змінюючи при виконанні їх окремі характеристики і рухові дії в цілому, а також умови здійснення цих дій.

Отже, в основі методики розвитку координаційних здібностей гімнасток повинен лежати раціональний вибір засобів і методів тренувального впливу в аспекті їх подібності та відмінності до цільової змагальної діяльності спортсменок певної кваліфікації [3; 4; 5].

В основі методики розвитку та вдосконалення здібності до оцінки та регуляції рухів покладено підбір тренувальних засобів, який забезпечує підвищенні вимоги до відтворення точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Ефективними виступають завдання з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, простору, темпу тощо.

Для удосконалення здібності, яка базується на пропріорецептивній чутливості, необхідно застосовувати вправи, спрямовані на підвищення виразності м'язово-рухового сприйняття та відчуття предметів (булави,

м'яча, скакалки, стрічки чи обруча). Наприклад, з метою підвищення відчуття м'яча під час кидка, прийоми, передачі слід використовувати м'ячі різного розміру та ваги, варіювати силу кидків, ударів і дальності польоту. Для підвищення відчуття булави, стрічки, обруча необхідно використовувати предмети різного розміру та ваги [21].

У процесі підвищення здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів варто широко варіювати різними характеристиками навантажень: характер вправи, інтенсивність роботи, тривалість роботи, тривалість і характер інтервалів відпочинку [10].

Для удосконалення здібності збереження рівноваги пропонується використовувати наступні самостійні групи рухових дій: 1) збереження рівноваги на одній нозі з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги; 2) різноманітні повороти, нахили та обертання голови, стоячи на одній або двох ногах, з різними положеннями та рухами рук, тулуба та вільної ноги; 3) різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній або двох ногах; 4) різні рухи, стоячи на обмеженій опорі (колода); 5) виконання завдань за сигналом та різке припинення рухів, при збереженні заданої пози, або різку зміну напрямку руху; 6) виконання завдань із закритими очима тощо.

У тренувальному процесі гімнасток слід орієнтувати на точне уявне відтворення основних характеристик рухових дій. Крім того, важливо навчити юних спортсменок концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів рухових дій, їх раціональній послідовності та взаємозв'язку. З метою удосконалення здатності орієнтування у просторі, фахівці вважають за доцільне виконувати завдання в ускладнених умовах (браку часу, простору, недостатньої або надлишкової інформації тощо). На тренуваннях гімнасток слід використовувати біг по сильно пересіченій місцевості, вправи з м'ячами, естафети з подоланням перешкод: стійок, бар'єрів тощо. Ефективними є вправи: біг із закритими очима 10-20 м; кидки м'ячів в обруч

із закрити очима; стрибки з поворотом на 90° , 180° і 360° ; вправи з суворо регламентованими зусиллями і оперативним контролем за результатами тощо [8].

Швидкість – здатність виконувати рухові дії з максимально можливою інтенсивністю за мінімальний проміжок часу. Існують елементарні і комплексні форми прояву швидкості. До елементарних форм відноситься: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів. Водночас, комплексні форми прояву швидкості – це поєднання елементарних форм [8].

У художній гімнастиці розрізняють загальну і спеціальну швидкість. Загальна швидкість – здатність швидко виконувати будь-які рухи і дії, забезпечувати рухові реакції на різні подразники з достатньою швидкістю. Спеціальна швидкість – здатність виконувати з високою швидкістю змагальні вправи, їх елементи і частини. У художній гімнастиці швидкість проявляється у швидкій зміні ритму і темпу виконання рухів, напружені і розслаблені м'язів, виконанні рухів з максимальною швидкістю, умінні регулювати швидкість рухів (різну для окремих ланок тіла відповідно до темпу і ритму музичного супроводу) [9].

В основі методики розвитку швидкісних здібностей лежить раціональна техніка виконання вправ, що забезпечує виконання рухів на межових швидкостях. Техніка вправ повинна бути добре засвоєна гімнастками, щоб під час виконання рухів вольові зусилля були спрямовані не на спосіб їх виконання, а на швидкість. Тривалість вправ повина бути такою, щоб до кінця виконання швидкість не знижувалась внаслідок стомлення. Відпочинок між вправами повинен забезпечувати повне відновлення працездатності. Для розвитку швидкості у художній гімнастиці пропонують використовувати наступні методи:

- 1) багаторазове повторне відтворення подразників застосовують для розвитку швидкості реакцій. На їх виконання передбачається відповідна

дія з максимальною швидкістю. Наприклад, гімнастка стоїть спиною до тренера, за його сигналом виконує поворот кругом і ловить предмет, що кинув тренер;

2) повторний метод і метод розчленованої вправи застосовують для розвитку швидкості одиночних рухів. Наприклад, в узгодженні кидок предмета – перекид вперед – ловіння велике значення на якість і стабільність виконання має швидкість виконання перекиду вперед. Для його виконання спортсменка повинна виконати перекид на мат або частину руху (у даному випадку перекат) з акцентом на швидкість виконання;

3) сенсорний метод базується на тісному зв'язку між швидкістю рухової реакції і здатністю розрізняти невеликі інтервали часу (десяті і навіть соті частки секунди).

Варто відзначити, що для розвитку та удосконалення частоти рухів у художній гімнастиці слід застосовувати наступні засоби: біг, стрибки, елементи народного танцю, загально розвиваючі та спеціальні вправи, що виконуються у різному темпі. Можна також використовувати вправи з предметами для розвитку швидкості, але при цьому необхідно зберігати точність і послідовність рухів [9; 10].

Сила – здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [8]. Сила у художній гімнастиці проявляється при виконанні будь-якої фізичної вправи. Вона впливає на швидкість рухів і на витривалість при виконанні великого об'єму роботи. Прояв сили гімнасток залежить від наступних факторів: фізіологічний поперечник м'язів; ступень впливу нервових центрів, що відповідають за скорочення даного м'язу; хімічна активність м'язової тканини; техніка виконання рухів.

У художній гімнастиці важливе значення має локальна, іноді регіональна сила (наприклад, м'яз, що приймає участь в утриманні ноги вперед, в сторону) в оптимальних межах. Гімнастки виконують велику кількість стрибків: 10-20 в одній вправі, 250-300 на одному занятті. Цей

факт вимагає розвитку швидкісно-силових якостей і силовій витривалості м'язів ніг.

Основні засоби розвитку сили – силові вправи з подоланням зовнішнього опору. У якості опору може бути зовнішнє обтяження, супротив пружних і нерухомих предметів, вага власного тіла, супротив партнера тощо. Застосовуючи вказані вправи, слід пам'ятати, що у художній гімнастиці слід розвивати не взагалі силу, а необхідні силові здібності [9; 10].

Основними методами розвитку сили у художній гімнастиці є наступні:

1) метод повторних зусиль доречний на початкових етапах спортивної підготовки гімнасток. Даний метод з не межевими обтяженнями («до відмови») впливає на збільшення м'язової маси, тому його не рекомендують використовувати у великому об'ємі у тренувальному процесі гімнасток високої кваліфікації;

2) метод динамічних зусиль передбачає виконання вправ з різним обтяженням у максимальному темпі. Означений метод застосовують для розвитку швидкісно-силових здібностей, одним з проявів яких є стрибучість. Для її розвитку слід виконувати комплекси вправ, що відображають специфіку рухової діяльності у художній гімнастиці;

3) метод статичних (ізометричних) силових вправ використовують для вибіркового впливу на окремі групи м'язів гімнасток. Вправи в ізометричному режимі – максимальні повторні напруження тривалістю 5-6 с. Наприклад, утримання ноги при виконанні вертикальної рівноваги. Ізометричний метод застосовують у комплексі з іншими методами.

У процесі розвитку силових здібностей у гімнасток необхідно дотримуватися наступних методичних положень: чередувати вправи для різних груп м'язів, темп виконання вправ – біля 10-15 раз за 1 хв., між повторами застосовувати повні інтервали відпочинку – від 2 до 7 хв.

Витривалість – здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності упродовж тривалого часу. Фахівці [8] розрізняють наступні види витривалості:

1) загальна витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу, до якої залучається значна частина м'язових груп, і висуваються підвищені вимоги до серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи спортсменів;

2) спеціальна витривалість – здатність гімнасток виконувати роботу високої інтенсивності нетривалий проміжок часу. Цей факт сприяє вільному, естетичному та емоційному виконанню змагальних комбінацій, які насичені ефективними, складними та оригінальними елементами.

Експериментально була доведена ефективність застосування комплексу вправ зі скакалкою, який гімнастки виконували методом інтенсивної інтервальної роботи. Суть даного методу полягала в тому, що спортсменки упродовж 45 с виконували вправи зі скакалкою у темпі $\frac{3}{4}$ від максимального з неповними інтервалами відпочинку – 45 с. Вправи виконувались серіями. Серія виконувалась тричі, з повними інтервалами відпочинку – 3 хв. і активними – вправи на розтягування. Частина вправ у комплексі виконувалась з обтяженням (2,5-5,0 кг). Зазначені комплекси вправ виконувались в кінці основної частини тренування. Аналогічні тренування проводилися 2-3 рази на тиждень на етапах загальної і спеціальної підготовки.

Методичні особливості розвитку спеціальної витривалості передбачають застосування засобів художньої гімнастики, поступове збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Це досягається за рахунок збільшення числа виконаних комбінацій, повторним їх виконанням без інтервалів відпочинку, підвищенням щільності занять і збільшення.

Методи і організація дослідження. З метою розв'язання завдань дослідження використали наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Аналізуючи літературні джерела за темою дослідження, ми вивчали науково-методичні роботи, присвячені наступним питанням: 1) основи побудови тренувального процесу художніх гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки; 2) особливості методики розвитку фізичних якостей художніх гімнасток; 3) розвиток гнучкості у гімнасток на етапі початкової підготовки.

Метод педагогічного спостереження застосовували під час виконання гімнастками техніки різноманітних вправ у тренувальному процесі. Гімнастки на етапі початкової підготовки активно оволодівають засобами технічної та фізичної підготовки відповідно до Навчальної програми з художньої гімнастики для ДЮСШ [20].

Педагогічний експеримент тривав шість місяців з січня по червень 2024 року. Умовно був поділений на три етапи:

Перший етап педагогічного експерименту передбачав початкове тестування показників гнучкості гімнасток 5-6 років.

Другий етап був спрямований на розробку програми розвитку гнучкості (підбір засобів і методів розвитку гнучкості, підбір компонентів навантаження) у юних гімнасток.

Третій етап представлений повторним тестування показників гнучкості гімнасток по завершенню педагогічного експерименту.

Отже, відповідно до мети дослідження, було проведено перетворюючий (формуючий) експеримент і доведено ефективність розробленої програми розвитку гнучкості у гімнасток 5-6 років.

У ході нашого дослідження педагогічне тестування здійснювалось з метою контролю за рівнем розвитку гнучкості та виявлення ефективності

програми (засобів, методів, компонентів навантаження) її розвитку на основі достовірного покращення показників по завершенню експерименту.

Нами були використанні наступні тести [6; 7; 15]:

1) нахил тулуба вперед з положення сидячи використовувався для визначення гнучкості хребта. З положення сидячи, відстань між п'ятками 30 см, гімнастки виконували нахил тулуба вперед, не згинаючи колін. Намагалися руками торкнутися відмітки на лінійці якомога далі (позначка на лінійці між п'ятками – 0). Гімнастки мали 3 спроби. Зараховувався найкращий результат у сантиметрах;

2) міст використовувався для визначення гнучкості хребета. Гімнастки повинні були виконати міст і зафіксувати положення на 2 с. Спортсменки мали одну спробу. Результат визначався у сантиметрах відстані між п'ятками і руками гімнасток;

3) викрут гімнастичної палиці дав змогу визначити рухливість у плечових суглобах. Спортсменки мали 3 спроби. Зараховувався кращий результат, який визначав відстань між кистями рук у сантиметрах;

4) поперечний шпагат на праву і на ліву ногу використовувався для визначення гнучкості у кульшових суглобах. Гімнастки мали одну спробу на кожную ногу під час тестування. Результат визначався у балах;

5) згинання стопи у положенні сидячи використовувалося для визначення рухливості у гомілковостопному суглобі. Спортсменки мали одну спробу. Результат визначався у сантиметрах відстані від великого пальця до підлоги. Про кращу рухливість у гомілковостопному суглобі свідчила більша відстань.

Методи математичної статистики забезпечили кількісний і якісний аналіз отриманих результатів тестування [14].

Наше дослідження проводилося з жовтня 2023 року до червень 2024 року включно на базі КЗ «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Кропивницької міської ради». У дослідженні брали участь 20 гімнасток

віком 5-6 років. За станом здоров'я юні спортсменки не мали протипоказань до занять з художньої гімнастики і за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всі мали відповідні довідки від сімейного лікаря.

На передодні експерименту юні гімнастки і їх батьки були ознайомлені з метою педагогічного експерименту. Батьки дали відповідну згоду на участь дітей у педагогічному експерименті. Перед проведенням педагогічного тестування з юними гімнастками був проведений інструктаж з техніки безпеки, вони ознайомилися з правилами виконання контрольних випробувань. Навчально-тренувальні заняття проводилися три рази на тиждень тривалістю 60 хв.

Програма розвитку гнучкості художніх гімнасток 5-6 років

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що гнучкість провідна рухова здібність у художній гімнастиці, і її слід розвивати, починаючи з етапу початкової підготовки (дошкільного віку). Тому одним із завдань нашого дослідження є розробка програми розвитку гнучкості художніх гімнасток 5-6 років.

На кожному тренуванні у кінці підготовчої частини, коли опорно-руховий апарат добре розігрітий, та у заключній частині спортсменки виконували вправи для розвитку гнучкості. На кожному тренуванні близько 40% від загального часу приділялось розвитку гнучкості.

Засоби для розвитку гнучкості були представлені вправами на розтягування як динамічного, так і статичного характеру. Паралельно здійснювався розвиток активної і пасивної гнучкості гімнасток приблизно однакового співвідношення: 40% – активні, 40% – пасивні, 20% – статичні засоби.

Розтягування (статичне, безперервне, пасивне) є розповсюдженими засобами розвитку гнучкості. При цьому вправи гімнастки виконували у будь-якому положенні (сидячи, лежачи). Статичне розтягування допомагало покращити структурний зв'язок м'язів і сполучної тканини. Для

досягнення бажаної глибини розтягування ефективними були вправи на розтягування з партнером. З метою збільшення рухливості у суглобах, більше, ніж при статичному розтягуванні, застосовувалися вправи на розтягування з допомогою тренера.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні та комбіновані. Пасивні вправи гімнастики виконували у повільному темпі, щоб досягнути максимальної амплітуди рухів, зміцнити суглоби, м'язи, сполучну тканину, що їх оточують. Активні вправи юні гімнастки виконували у повільному темпі, махом або пружно без обтяження.

При виконанні пружних рухів гімнастики виконували лише незначний зворотній рух – від 3-5 до 10-12 см. При цьому від 3 до 4 повторень і далі повернення у вихідне положення. Під час виконання пружних рухів зростала амплітуда рухів і це сприяло розвитку активної гнучкості.

Махові рухи гімнастики виконували за рахунок напруження м'язів і продовжували за інерцією, при цьому амплітуда рухів поступово зростала. Гімнастки виконували махові вправи для збільшення амплітуди переміщення кінцівок.

Отже, до засобів на розтягування відносились динамічні і статичні (з використанням маса власного тіла і допомогою партнера), активні вправи без обтяження (повільні, пружні та махові).

З метою розвитку гнучкості на кожному занятті упродовж педагогічного експерименту навантаження поступово зростало за рахунок наступних чинників: кількості вправ, кількості повторень, домашніх завдань.

Активні вправи гімнастики виконували у наступному темпі: 1 повторення за 1 с. Пасивні вправи виконувались повільніше: 1 повторення за 1-2 с. Статичні положення гімнастики могли утримувати не більше 20 с.

У методиці розвитку гнучкості гімнасток основним є повторний метод. Запропоновані вправи виконувалися серійно по 10-12 повторень у кожній серії.

Вправи для домашніх завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості хребта, кульшових, гомілковостопних суглобів, підколінних зв'язок, чітко були зазначені тренером. Також конкретно було вказано компоненти навантаження означених вправ: кількість серій, кількість повторень, темп, інтервал відпочинку між серіями.

На тренуванні у процесі під час розвитку гнучкості була визначена послідовність виконання вправ: 1) вправи для суглобів верхніх кінцівок, 2) вправи для тулуба, 3) вправи для суглобів нижніх кінцівок.

Підбираючи засоби для розвитку гнучкості, ми враховували, що гімнастки знаходяться у групах початкової підготовки першого року навчання у ДЮСШ. Тому для того, щоб оволодіти технікою загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ необхідно розвивати гнучкість. Виконуючи загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи, гімнастки розвивали гнучкість, а також покращували технічну підготовленість, так як фізична і технічна підготовки є взаємозалежними і взаємопов'язаними.

Засоби для навчання техніки вправи «нахил тулуба вперед з положення сидячи» і одночасно для розвитку гнучкості хребта:

1. В. п. – сид на підлозі, ноги нарізно. Нахил тулуба вперед за допомогою тренера, який тисне руками в області лопаток. Ноги не згинати. Поступово збільшувати глибину нахилу. Виконувти 20 с.

2. В. п. – стійка ноги разом. Нахил тулуба вперед, руками торкнутися підлоги, лобом і грудьми – ніг. Ноги не згинати. Поступово збільшувати глибину нахилу. Виконувати 10-12 раз.

3. В. п. – стійка ноги разом, стоячи спиною до гімнастичної стінки. Нахил тулуба вперед, вхопити другу рейку, притягнути до себе. Ноги не згинати. Поступово збільшувати глибину нахилу. Виконувати 10-12 раз.

4. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, праву ногу поставити на стінку на висоті пояса. Нахил тулуба вперед, грудьми торкатися ноги. Ноги не згинати. Поступово збільшувати глибину нахилу. Виконувати 10-12 раз.

5. В. п. – сид широка стійка. Нахил тулуба вперед. Ноги не згинати. Поступово збільшувати глибину нахилу. Виконувати 10-12 раз.

Засоби для навчання техніки нахилу тулуба вперед з положення стоячи і одночасно для розвитку гнучкості хребта:

1. В. п. – стоячи на колінах. Нахил назад, руками торкнутися підлоги. Виконувати 10-12 раз.

2. В. п. – стоячи на правому коліні, ліва нога вперед на носок, руки в сторони. Нахил вперед, руки вгору, торкання руками витягнутої ноги. Виконувати 10-12 раз.

3. В. п. – основна стійка. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги. Виконувати 10-12 раз.

4. В. п. – стоячи обличчям чи боком до опори. Випад правою ногою, ковзаючи носком по підлозі, нахил вперед, права рука вгору. Розгинаючи праву ногу, повернутися у в. п. Виконувати 10-12 раз.

5. В. п. – основна стійка. Ковзаючи носком по підлозі, випад на ліву ногу, нахил назад, руки в сторони. Розгинаючи ліву ногу, повернутися у в. п. Виконувати 10-12 раз.

6. В. п. – основна стійка. Випад на лівій нозі: нахил вперед, праву руку назад. Виконувати 10-12 раз.

7. В. п. – стоячи боком до опори, права нога на опорі. Руки вгору, нахил вперед. Виконувати 10-12 раз.

8. В. п. – стоячи боком до опори, ліва нога на опорі. Руки вгору, нахил вперед до опори. Виконувати 10-12 раз.

9. В. п. – стоячи боком до опори. Нахил у сторону до опори. Виконувати 10-12 раз.

10. В. п. – сид у напівшпагаті, руки в сторону. Нахил вперед, в. п., нахил назад, руки вгору, в. п. Виконувати 10-12 раз.

11. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. Прогнутися назад, не відриваючи стегон і носків. Піднімати тулуб, руки в сторони. Опустити тулуб, лягти на живіт, руки в сторони, підняти ноги вгору. Виконувати 8-10 раз.

12. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. Відриваючи тулуб і ноги від підлоги, прогнутися назад, руки в сторони. Прогинаючись назад, згинаючи руки і ноги вгору. Виконувати 8-10 раз.

13. В. п. – стоячи на лівій нозі, праву в сторону на носок, руки в сторони. Приставити праву, піднятися на носки, нахили вправо. Те ж саме виконувати в іншу сторону і назад з нахилом. Виконувати 10-12 раз.

14. В. п. – стоячи в парах, права нога назад на носок, руки вперед. Перший номер у стійці права нога назад на носок, другий номер виконує випад на носку на правій нозі з нахилом вперед. Виконувати 10-12 раз.

15. В. п. – стоячи в парах, права нога назад на носок, руки вперед. Другий номер приставляючи ліву ногу, виконує нахил назад. Виконувати 10-12 раз.

Засоби для навчання техніки міста з положення лежачи і одночасно для розвитку гнучкості хребта:

1. В. п. – стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки. Нахил тулуба назад, торкаючись руками стінки. Виконувати 6-8 раз.

2. В. п. – стійка ноги нарізно на колінах, руки вгору. Нахил тулуба назад, руками торкнутися підлоги. Виконувати 10-12 раз.

3. В. п. – упор стоячи спиною до стінки, взятися руками за рейку на рівні голови. Зігнути ноги, поставити нарізно, прогинаючись встати. Виконувати 10-12 раз.

4. В. п. – стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки. Виконати міст, спираючись руками на гімнастичну стінку. Виконувати 5 раз.

5. В. п. – лежачи на спині. Торкнутися ногами за головою. Утримувати 15 с.

6. В. п. – стійка ноги нарізно. Виконати міст за допомогою тренера. Виконувати 5 раз.

Засоби для навчання техніки міста з положення стоячи і одночасно для розвитку гнучкості хребта:

1. В. п. – лягти на спину, зігнути ноги, злегка розвести їх, поставити ближче до себе, долонями опиратися об підлогу на рівні шиї (пальці до плечей). Прогнутися, опираючись на ноги і руки, підняти тулуб. Виконувати 8-10 раз.

2. В. п. – стійка на колінах. Підняти руки вгору, прогнутися у поперековому і грудному відділах хребта, голову нахилити назад. Подаючи таз вперед, нахилитися назад, спертися долонями об підлогу. Виконувати 8-10 раз.

3. В. п. – стійка ноги нарізно. Підняти руки вгору, нахилитися назад, спрямувати таз вперед, поступово збільшуючи нахил і згинаючи коліна, опуститися на руки, намагатися поставити їх ближче до стоп. Виконувати 8-10 раз.

4. В. п. – стійка ноги нарізно. Підняти руки вгору, нахилитися назад, спрямувати таз вперед, поступово збільшуючи нахил і згинаючи коліна, опуститися на руки, намагатися поставити їх ближче до стоп. Під час нахилу одну пряму чи зігнуту ногу підняти вперед. Виконувати 8-10 раз.

Засоби для навчання техніки піднімання прямої ноги вперед, убік, назад і одночасно для розвитку рухливості у кульшових суглобах:

1. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, триматися за неї рукою (тулуб і голову тримати прямо). Махи вперед, назад, убік, стопу розвертати назовні. Виконувати 10-12 раз.

2. В. п. – стійка боком до стійки, пряму ногу поставити на рейку на рівні пояса. Сид на опорній нозі, іншу ногу утримувати на рейці. Утримувати 15 с.

3. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки. Піднімати пряму ногу вперед, назад, убік з максимальною амплітудою. Виконувати 10-12 раз.

Засоби для навчання техніки викруту у плечових суглобах зі скакалкою і одночасно для розвитку рухливості у плечових суглобах:

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Оберти у плечових суглобах у бічній і лицьовій площинах по черзі та одночасно. Виконувати 10-12 раз.

2. В. п. – стійка ноги нарізно. Оберти у плечових суглобах у бічній і лицьовій площинах по черзі та одночасно з булавами, мішечками з піском. Виконувати 8-10 раз.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору з гумовим бинтом. Викрут (опустити руки назад за спину і повернутися у в. п. Виконувати 10-12 раз.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору ширше плечей з гумовим бинтом. Викрут зі скакалкою. Виконувати 10-12 раз.

Засоби для навчання техніки прямого шпагату і одночасно для розвитку рухливості у кульшових суглобах:

1. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, триматися за неї рукою (тулуб і голову тримати прямо). Махи убік (90°), стопу розвертати назовні. Виконувати 10-12 раз.

2. В. п. – стійка боком до стійки, пряму ногу поставити на рейку на рівні пояса. Сид на опорній нозі, іншу ногу утримувати на рейці 15 с.

3. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки. Піднімати пряму ногу убік з максимальною амплітудою. Виконувати 12-14 раз.

4. В. п. – упор лежачи ноги нарізно, носок повернутий назовні. Поворот тулуба вліво, вправо, виставляючи руки то в одну, то в іншу сторону. Повертаючись вліво, слід торкнутися правим стегном підлоги, обертаючись вправо – лівим стегном. Виконувати 3-5 раз.

5. В. п. – упор лежачи ноги нарізно на 2-3 рейці гімнастичної стінки, носок повернутий назовні. Поворот тулуба вліво, вправо, виставляючи руки то в одну, то в іншу сторону. Повертаючись вліво, слід торкнутися правим стегном підлоги, обертаючись вправо – лівим стегном. Виконувати 3-5 раз.

6. В. п. – стійка ноги нарізно. Упор стоячи, упор лежачи, упор стоячи, в. п. Виконувати 8-10 раз.

Також до комплексу засобів для розвитку гнучкості увійшли цікаві вправи для дітей дошкільного віку, які їх мотивують до навчання техніки та викликають позитивні емоції. Наприклад, вправи для розвитку гнучкості та виворотності у кульшових суглобах мають назви «метелик», «жабка», «гойдалки» тощо. Означені вправи можна виконувати ігровим методом, ставлячи ціль. До нашої програми розвитку гнучкості увійшли означені вправи.

Засоби для розвитку гнучкості та виворотності гімнасток 5-6 років:

1. «Метелик літає». В. п. – сид, підтягнути ноги до тазу, з'єднати стопи. Виконувати плавні махи руками і зігнутими ногами. Виконувати 5-6 раз.

2. «Метелик сидить на листочку». В. п. – сид, підтягнути ноги до тазу, з'єднати стопи. М'яко натискати руками на коліна, притискаючи їх до підлоги. Виконувати 5-6 раз.

3. «Метелик спить». В. п. – сид, підтягнути ноги до тазу, з'єднати стопи. Витягнути руки вперед і притиснути тулуб до підлоги. Тренер може

допомогти гімнастці, злегка пристикаючи коліна до підлоги. Якщо у дитини спинка «колесом», тренер може м'яко натиснути для її вирівнювання. Виконувати 5-6 раз.

4. «Жабка». В. п. – лягти на живіт, голову повернути в бік, покласти її на зігнуті в ліктях руки. Підтягнути ноги, згинаючи їх у колінах, якомога вище. Утримувати 10-15 с.

5. «Гойдалки». В. п. – лежачи на животі, зігнуті ноги. Щільно обхопити долонями щиколотки і повільно піднімаючи ноги (тягнути до голови), обережно прогнутися. Утримувати 5-10 с.

У тренувальному процесі здійснювався акцент на розтягування м'язів спини і хребта юних гімнасток. Адже, добре розвинені м'язи спини сприяють красивій поставі і розвитку гнучкості. Вправи на розтягування не виконували на «холодні м'язи». Кожна вправа повинна виконувалась тільки після комплексу загально-розвиваючих вправ або інших вправ, коли опорно-руховий апарат гімнастки добре «розігрітий».

Перш ніж виконувати вправи на розтягування м'язів спини, гімнастки дотримувалися наступних методичних вказівок: 1) обов'язково починати з невеликої амплітуди, щоб запобігти травмі; 2) розтягувати спину слід обережно, не допускати болю і хрусту; 3) вправи виконувати на кожному тренуванні після доброї розминки; 4) дотримуватися рівного і глибокого дихання.

Засоби для розтягування м'язів спини і хребта гімнасток 5-6 років:

1. «Хвиля». В. п. – сісти колінами на підлогу, сідниці на п'ятках. Руки витягнути вздовж тіла (майже не беруть участі у вправі). З рівного положення спини і голови поступово скрутити шию до ключиці, повільно опуститися на підлогу обличчям вниз, живіт покласти на стегна. Набути положення «поза ембріона», але сидячи на підлозі. Повільно вернутися у в. п.: спочатку тягнеться поперек вгору, потім спина набуває рівного положення і випрямляється голова. Виконувати 5-6 раз.

2. «Човник». В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті, долоні під плечем. Першою тягнеться вперед маківка голови, потім піднімається грудна клітка, спина у попереку прогинається. Досягнувши найвищої точки підйому (таз нерухомий), потрібно затриматися на декілька секунд і повільно повернутися у в. п. Виконувати 5-6 раз.

3. «Складочка». В. п. – сидючи на підлозі, витягнути вперед прямі ноги, руки зачепити в замок і витягнути над головою. Цим замком торкнутися носків, повільно опускаючи рівну спину вниз і кладучи живіт на стегна, повернутися у в. п. Виконувати 5-6 раз.

4. Прогиби спини. В. п. – сидючи на підлозі, ноги прямі витягнуті вперед, спина рівна, руки відставлені трохи за спину. Тримаючи голову прямо, слід розтягнути поперек, а грудну клітку тягнути вгору (до стелі). Щоб збільшити ступінь прогину, можна підняти таз. Навантаження на шию і голову не переносити (це може статися мимоволі). Щоб цього уникнути необхідно зафіксувати погляд на ногах (це дозволить не тягнути голову вгору). Виконувати 5-6 раз.

У процесі розвитку гнучкості та координації рухів були передбачені засоби на пружність, хвилеподібні рухи і помаху.

Засоби на пружність характеризуються одночасним згинанням у суглобах всього тіла чи окремих його частин з наступним розслабленням і напруженням. Такі вправи сприяють розвитку сили та вміння виконувати рухи плавно і безперервно.

Засоби на пружність гімнасток 5-6 років:

1. В. п. – основна стійка, руки в сторони. Згинаючи руки до себе, пружний рух руками з великим напруженням, кисті стискаються у кулаки, лікті притискаються до тіла. Розгинання рук теж проходить з великим напруженням, акцент у сторони променевозап'ястних суглобів, кисті догори. Пружний рух руками можна виконувати вперед, в сторони, вниз. Виконувати 5-6 раз.

2. В. п. – основна стійка. Цілісний пружний рух виконується всім тілом. Починають фаланги пальців, а закінчують рух гомілковостопні суглоби. Згинання рук відбувається вдвічі швидше, ніж згинання ніг і тулуба. До кінця згинання тулуба і ніг руки встигають розігнутися. Наступне розгинання ніг і тулуба теж проходить із згинанням і розгинанням рук. Виконувати 5-6 раз.

3. В. п. – стійка ноги разом. Пружні рухи ногами виконуються з зімкнутими носками. Піднятися на носки, ноги прямі, опуститися на всю стопу, не відриваючи пальців від підлоги. Виконувати 5-6 раз.

4. В. п. – стійка ноги разом. Перемінний пружний рух ногами: одна нога злегка зігнута і знаходиться на носку, з неї починається пружний рух. Виконувати 5-6 раз.

Варто відмітити, що для навчання пружних рухів застосовують хвилеподібні рухи. Вони доповнюються певним розслабленням окремих частин тіла в той час, коли інші частини тіла ще не закінчили напруження і переходять у нове напруження і розслаблення. Хвиля тулубом виконується вперед, в сторону, назад. Такі вправи розвивають уміння вибірково напружувати і розслабляти м'язи, довільно регулювати ступінь м'язових зусиль, виконувати вправи м'яко, плавно, безперервно.

Засоби для навчання хвилі тулубом гімнасток 5-6 років:

1. В. п. – стійка на колінах, руки за спиною. Сидячи на п'ятках, нахил вперед піднятою головою, потім голову опустити. Розгинаючи стегна і не піднімаючи голови, прогнутися назад, в останній момент голову повільно нахилити назад. Виконувати 6-8 раз.

2. В. п. – стійка на півпальцях, руки вгору. Хвиля вперед: гомілковостопи і стегна подаються вперед, голова і руки опускаються вперед, кисті відстають. Нахил продовжується вперед, стегна подаються ще більше вперед, спина набуває округленої форми. Таз подається вперед, руки затримуються паралельно підлозі, голова опущена на груди, перша фаза закінчується круглим напівприсіданням. Друга фаза починається

розгинанням, яке проходить послідовно. Починають рух коліна вперед, розгинання стегон вперед і потім розгинання у кульшових суглобах. Після цього послідовно вирівнюється стопа: починаючи від поперекових, випрямляються грудні та шийні хребці, закінчує рух голова. Руки з кругового напівприсідання рухаються дугами назад-вгору у в. п. Виконувати 5-6 раз.

3. В. п. – стійка на носках. Бокова хвиля: нахил вліво, права рука вгору, ліва вправо. Злегка згинаючи ноги, посилаючи нахил вліво, стегна подати вправо, руки повільно опустити донизу. Так починається перша фаза бокової хвилі. Потім таз подається ще більше вправо, розгинанням колін таз подається вліво і розгинанням ніг випростовується тулуб. Руки рухаються дугою знизу вліво і займають протилежне в. п. Виконувати 5-6 раз.

Отже, у процесі технічної підготовки, вивчення вправ без предметів (пружні рухи, «хвилі», нахили, повороти, акробатичні вправи тощо), здійснювалась фізична підготовка, зокрема розвиток гнучкості юних гімнасток.

Динаміка показників гнучкості гімнасток 5-6 років упродовж педагогічного експерименту

У ході дослідження художні гімнастки упродовж шести місяців педагогічного експерименту систематично виконували програму розвитку гнучкості. По завершенню експерименту було повторно проведено педагогічне тестування показників гнучкості. За результатами порівняльного аналізу показників гнучкості юних гімнасток на початку і по завершенню експерименту, ми виявили загальну тенденцію до їх достовірного ($P < 0,05$) покращення. Результати порівняльного аналізу представлено у таблиці 1.

Показники гнучкості хребта у юних гімнасток достовірно ($P < 0,05$) покращилися. Так, за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидячи» виявлено достовірне покращення результатів на 17,71% ($t = 2,22$), а за тестом

«міст» – на 4,11% ($t=2,83$). Виявлено, що показники рухливості у плечових суглобах (тест «викрут у плечових суглобах гімнастичної палиці») достовірно покращилися на 4,63% ($t=2,06$). За результатами дослідження показники рухливості у кульшових суглобах достовірно покращилися. За тестами «поперечний шпагат на праву ногу» і «поперечний шпагат на ліву ногу» виявлено достовірне покращення на 7,50% ($t=2,49$) і на 5,26% ($t=2,17$) відповідно. За показниками рухливості у гомілковостопному суглобі (тест «згинання стопи у положенні сидячи») виявлено достовірне покращення на 8,00% ($t=2,05$).

Таблиця 1. Динаміка показників гнучкості художніх гімнасток 5-6 років (n=20)

Тести	M±m		t	P
	на початку експерименту	по завершенню експерименту		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,84±0,52	12,76±0,69	2,22	<0,05
Міст, см	40,61±0,46	38,94±0,37	2,83	<0,05
Викрут у плечових суглобах гімнастичної палиці, см	55,28±0,94	52,72±0,81	2,06	<0,05
Поперечний шпагат на праву ногу, бали	4,0±0,09	4,3±0,08	2,49	<0,05
Поперечний шпагат на ліву ногу, бали	3,8±0,06	4,0±0,07	2,17	<0,05
Згинання стопи у положенні сидячи, см	4,0±0,14	4,32±0,07	2,05	<0,05

Отже, за результатами дослідження доведено ефективність розробленої програми розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років, динаміка показників яких представлена на рисунку 1.

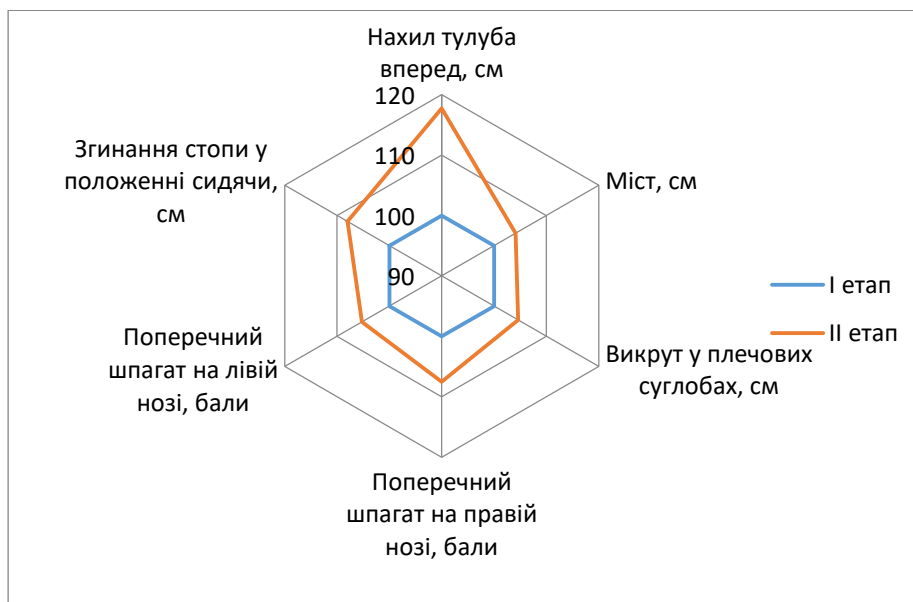


Рис. 1. Динаміка покращення показників гнучкості художніх гімнасток 5-6 років

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що провідною руховою здібністю у художніх гімнасток є гнучкість, яка характеризується як здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Гнучкість впливає на виразність і пластичність рухів, формування рухових умінь і навичок, тобто оволодіння технікою виду спорту. Методику розвитку гнучкості художніх гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки досліджували такі фахівці: Н.А. Башавець, В.В. Савельєва [6], А.Я. Муллагільдіна, І.В. Красова, М.К. Марченков [12], В. Сосіна, І. Руда [18], Г.О. Співак [19], О.В. Шевченко, А.О. Мельнік [21], І.В. Якушева [22] та інші.

2. Розроблено програму розвитку гнучкості художніх гімнасток 5-6 років у групі початкової підготовки першого року навчання у ДЮСШ. Програма включала комплекси вправ для розвитку активної та пасивної

гнучкості, виворотності, пружинності рухів, розтягування різних груп м'язів та акробатичні вправи (нахил вперед з положення сидючи та стоячи; міст з положення лежачи та стоячи; піднімання прямої ноги вперед, убік, назад; викрут у плечових суглобах зі скакалкою; прямий шпагат).

3. Сформульовано основні методичні положення впровадження програми розвитку гнучкості у навчально-тренувальний процес гімнасток:

- вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати на кожному навчально-тренувальному занятті;
- послідовність виконання вправ на гнучкість: а) для суглобів верхніх кінцівок, б) для тулуба, в) для суглобів нижніх кінцівок;
- виконання вправ для розвитку пасивної гнучкості слід чергувати з вправами, спрямованими на розвиток активної гнучкості;
- темп виконання вправ: активні вправи – 1 повторення за 1 с, пасивні вправи – 1 повторення за 1-2 с, статичні положення слід утримувати не більше 10-20 с;
- вправи на гнучкість повинні передувати вивченню гімнастичних вправ без предметів;
- вправи для розвитку гнучкості слід застосовувати перед біговими, стрибковими вправами та на розвиток координаційних здібностей;
- вправи на гнучкість необхідно виконувати перед основними базовими елементами структурних груп;
- навчання техніки базових елементів здійснюється у процесі виконання вправ з невеликою амплітудою, що повинна поступово збільшуватися.

4. Доведено ефективність розробленої програми розвитку гнучкості на основі достовірного ($P < 0,05$) покращення показників. За тестом «нахил тулуба вперед з положення сидючи» виявлено покращення

результатів на 17,71%, за тестом «міст» – на 4,11%. Показники рухливості у плечових суглобах (тест «викрут у плечових суглобах гімнастичної палиці») покращилися на 4,63%. Показники рухливості у кульшових суглобах покращилися: за тестами «поперечний шпагат на праву ногу» і «поперечний шпагат на ліву ногу» на 7,50% і на 5,26% відповідно. За показниками рухливості у гомілковостопних суглобах (тест «згинання стопи у положенні сидячи») виявлено покращення на 8,00%.

5. Впроваджено програму розвитку гнучкості у художніх гімнасток 5-6 років у навчально-тренувальний прогрес у групах початкової підготовки першого року навчання у комунальному закладі «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Кропивницької міської ради».

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язків між показниками гнучкості та координаційних здібностей художніх гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки.

Література

1. Андрєєва Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 1. С. 6-9.

2. Андрєєва Р.І. Технологія навчання вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Харків, 2011. 27 с.

3. Бабаліч В.А., Білик В.С. Розвиток координації у спортсменів на початковому етапі підготовки у складнокоординаційних видах спорту. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25-26 серпня 2022 р., Київ); упорядн. : Баженков Є.В., Цьось А.В., Коломoeць Г.А., Дикий О.Ю., Ребрина А.А., Боляк А.А., Кліванська Ю.А., Буянова Г.В., 2022. С. 27-31.

4. Бабаліч В.А. Побудова тренувального процесу спортсменів з рукопашного бою на етапі початкової підготовки. *Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work* : monograph. Scientific editors: Nataliia Khlus and Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023. P. 46-78.

URL : <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/5359>

5. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. *Scientific Collection «InterConf», (56) : Topical issues and modern aspects*. Tallinn, 2021. P. 341-350.

6. Башавець Н.А., Савельєва В.В. Проблема виховання гнучкості засобами художньої гімнастики у дівчат 5-8 років. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали III Міжнар. інтернет-конференції (4-5 листопада 2019 р.); за ред. П.Б. Джуринського, О.І. Форостян. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 87-92.

URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/5572>

7. Зразюк М., Савченко І. Оцінка гнучкості у дівчат 6-7 років, які займаються художньою гімнастикою. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць X Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця : ТОВ Фірма «Планер», 2017. С. 32-36.

8. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : *навч. посібник*. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.

9. Легеза Ю.С., Дейнеко А.Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі* : XI Міжн. наук. конф. (26-27 серпня 2018 р., Переяслав-Хмельницький), 2018. Вип. 8(40). С. 34-38.

10. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць; за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К(147)22. С. 252-256.

URL : <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/4351>

11. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років у групах спортивного удосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернер-конф. молодих вчених (2 грудня 2021 р., Черкаси). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2021. С. 64-67.

12. Муллагільдіна А.Я., Красова І.В., Марченков М.К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали 19 міжнар. наук.-практ. конф. (6 груд. 2019 р., Харків). ХДАФК, 2019. С. 67-69.

13. Нестерова Т.І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 : зб. наук. праць. Київ : вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 3К(97). С. 362-365.

14. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : *підручник*. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

15. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : *навч. посібник*. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

16. Собко Н.Г., Бабаліч В.А. Flexibility is an important quality in dance sports. *International scientific conference «Development of physical*

culture and sports amidst martial law» : conference proceedings, October 5–6, Częstochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. P. 24-27.

17. Собко Н., Журба А. Оцінка гнучкості і рухливості в суглобах юних спортсменок 8-9 років у художній гімнастиці. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : матеріали XXVIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кропивницький, 2022. С. 171-174.

18. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 48-51.

19. Співак Г.О. Формування гнучкості і координаційних здібностей спортсменок 5-6 років на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці: *кваліфікаційна робота* бакалавра, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Суми, 2019. 67 с.

https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreamdownload/123456789/74005/1/Spivak_flexibility.pdf;jsessionid=2B0E5DA56E12105D825C90D046879A95

20. Художня гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності; за ред. Ж.А. Білокопитової, Т.В. Нестерової, А.М. Дерюгіної, В.А. Безсонової. Київ : РНМК, 1999. 116 с.

21. Шевченко О.В., Мельнік А.О. Основи гімнастики художньої : *навч.-метод. посібник*. Вид. 2-е, перероб. і допов. Кропивницький : ФОП Піскова М.А., 2022. 95 с.

URL : <http://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/4774>

22. Якушева В. Партерна гімнастика. Вправи на виворотність.
URL : <https://vseosvita.ua/library/urok-z-horeografii-dla-ucniv-4-a-klasu-tema-parternagimnastika-vpravi-na-vivorotnist-98180.html>

5.5. Програмування швидкісно-силової підготовки юних спортсменів 10-11 років у шин-кіокушинкай карате

Актуальність. Можливість спортсмена досягти високих результатів на змаганнях залежить від низки факторів. Одним із таких факторів є достатній рівень розвитку фізичної підготовленості єдиноборця [19, с. 99].

У східних єдиноборствах швидкісно-силові якості мають пріоритетне значення для реалізації успішної змагальної діяльності [14, с. 21; 17, с. 58]. Успіх виступу, в певній мірі, залежить від здатності спортсмена розвивати максимальні м'язві зусилля у найкоротший час при високій ефективності виконання технічних дій [23, с. 8].

На думку фахівців з карате, як і в інших ударних видах єдиноборств, поряд з іншими фізичними якостями тренерам слід приділяти значну увагу розвитку швидкісно-силових якостей, які є вирішальними в силі, точності та ефективності виконання ударів в атаці та побудові захисних дій [16, с. 33].

Як зазначає Нікітенко А.О. із співавторами [11, с. 49], "питання розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-єдиноборців завдяки підбору ефективних засобів і методів на кожному етапі багаторічної підготовки залишається актуальним. Чималу роль в цьому можуть відігравати саме засоби загальної фізичної підготовки, які створюватимуть позитивний перенос фізичних якостей на спеціальні дії спортсмена".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Напрямок фізичної підготовки швидкісно-силового спрямування у єдиноборствах вивчали у своїх дослідженнях низка дослідників: Кусовська О.С. (2017); Гринчук С.С. і Кувалдіна О.В. (2021); Якименко О. і Лапицький В. (2021); Собко Н.Г. і Лелека Я. (2023); Подгурський С. (2022), Маленюк Т.В. (2024) та інші.

Дослідниками запропоновані методики розвитку та вдосконалення швидкісної сили у різних видах єдиноборств: Белоус С.Л. (2009),

Шиленко Д. і Санжарова Н. (2010) для самбістів різних вікових категорій; Петрушин Д. (2014) – боксерів 12-13 років; Коломієць Ю.В. (2021) – дітей 6-8 років засобами карате-до; Туряниця І.С. і Соболенко А.І. (2017), Марандян К.Н. і Бойченко Н.В. (2019), Вольченко О. і Максименко Л. (2022), Рибалко П.Ф. (2023), Філіна В.А. і Кафтанова Т.В. (2023) – юних дзюдоїстів; Демченко В.В. (2021) – спортсменів зі змішаних єдиноборств; Гончаренко В.І. із співавторами (2020), Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Гунько Є.О. (2018), Кравченко А.П. (2022) – борців вільного стилю; Височіна Н.Л. із одноклассниками (2021) – здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в єдиноборствах (бойове самбо); Шамардіна Г.М., Власюк О.О., Будій І.О. (2023) – спортсменів рукопашного стилю 13-14 років; Василенко М. із співавторами (2020) – здобувачів вищої освіти, які займаються єдиноборствами; Базилевич Н.О. і Юрченко І.В. (2021) – школярів старшої школи в процесі занять боксом.

Питання швидкісно-силової підготовки спортсменів шин-кіокушинкай карате різних вікових категорій та рівня підготовленості стало предметом наукового пошуку низки дослідників, зокрема: Саєнко В.Г. і Мельниченко О.В. (2009); Ступець І.О. (2016); Айкін Д.В. (2020) та інші.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити ефективність програмового впливу на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей юних каратистів.

У процесі дослідження вирішувались такі завдання:

- проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури, дані Internet щодо фізичної (швидкісно-силової) підготовки спортсменів у шин-кіокушинкай-карате у віковому періоді 10-11 років;
- визначити стан прояву швидкісної сили юних каратистів;
- розробити програму сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей юних каратистів та перевірити її ефективність.

Результати різних змагань, на думку Юкальчука І. з однодумцями [24, с. 63], наочно вказують на важливості належної фізичної форми єдиноборців, умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися.

Високий результат процесу фізичної підготовки досягається з допомогою використання вправ із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) [12, с. 15].

Загальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення функціональних можливостей організму і оволодіння широким діапазоном рухових вмінь і навичок. До програми ЗФП входять: ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, деякі гімнастичні вправи, вправи з гантелями, штангою, спортивні і рухливі ігри тощо. ЗФП створює основу для спеціальної підготовки. Зміст ЗФП залежить від спортивної спеціалізації [12, с. 15].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання в єдиноборця фізичних можливостей, що відповідають специфіці обраного виду єдиноборств. До показників СФП, за даними Пампури В.О., відносять: показники з потужності кількості ударів, що виконуються за певний проміжок часу, максимальний прояв м'язових зусиль за сигналом, значення сили удару, серії ударів та інші [12, с. 15].

В роботі Курцева І.В. [9, с. 51] відображено співвідношення обсягів засобів загальної та спеціальної підготовки (%) юних каратистів 8-11 років, які спеціалізуються у шотокан карате. Частка обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, за даними автора, розподілена однаково: по 50%.

В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що чинять безпосередній вплив на спортивний результат і ефективність тренувального процесу.

Ми погоджуємось з думкою Бойченко Н.В. і Голубнічого Р.В. [1, с. 11] відносно того, що раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний розвиток різних рухових

здібностей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів у єдиноборствах.

Можливість спортсмена досягти високих результатів на змаганнях залежить від деяких факторів. Одним із таких факторів є достатній рівень розвитку фізичної підготовленості єдиноборця [19, с. 98].

Науковий аналіз методичної інформації, джерел інтернету та передового практичного досвіду дозволив зробити висновок, що проблема фізичної підготовки в різних видах єдиноборств є одним із актуальних напрямів досліджень [19, с. 100].

Дослідники [24, с. 63] наголошують, що динаміка спортивних досягнень, високий рівень конкуренції, а також результати виступів українських спортсменів за спеціалізацією карате на міжнародній арені вказують на необхідність пошуку більш ефективних методів у підготовці спортсменів, науково-методичного обґрунтування щодо побудови змісту занять у тренувальному процесі.

Результати різних змагань, на думку Юкальчука І. з однодумцями [24, с. 63], наочно вказують на важливості належної фізичної форми єдиноборців, умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися.

Оскільки "спортивна підготовленість", в загальному, – це етап відповідності комплексу особливостей спортсмена конкретним вимогам змагальних досягнень, то фізична підготовленість – її найважливіша складова частина, показники якої використовуються для оцінки показників розвитку фізичних якостей відповідно до вимог змагальної діяльності [4, с. 24].

У єдиноборствах фізична підготовленість розглядається як головна характеристика інтегрального функціонального стану організму [3, с. 57].

Досліджуючи структуру фізичної підготовленості борців, Тронь Р. і Ільїн В. [18, с. 21] виділяють чотири основні фактори, серед яких спеціальна підготовленість на базі високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

На переконання Коломієць Ю.В. [6, с. 12], силові та часові показники ударних прийомів є одними з важливих компонентів у структурі спеціальної підготовленості спортсменів у карате.

Вдосконалення технічної підготовленості єдиноборця, на думку Кіндзера Б.М. [5, с. 31], пов'язане, в першу чергу, з підвищенням швидкісно-силових характеристик.

Спеціальні дослідження підтверджують позитивний взаємозв'язок між спеціальною швидкісно-силовою та технічною підготовкою борців [18, с. 21].

При аналізі специфіки швидкісно-силової підготовки борців, у зв'язку з особливостями техніко-тактичної майстерності, Ю.В. Верхошанський спеціально підкреслює значущість високого рівня прояву швидкісно-силових якостей [18, с. 21].

Як говорить Корнієнко [7, с. 152], "якщо йдеться про єдиноборців, швидкісна і вибухова сила є пріоритетними видами силової підготовки".

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів, які спеціалізуються в єдиноборствах, фахівці (Тронь Р., Ільїн В., 2013; Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Гунько Є.О., 2018; Подгурський С.Е., 2022) називають поліпшення їх швидкісно-силових якостей, оскільки умови змагальної діяльності в цих дисциплінах пов'язані з постійно мінливими ситуаціями, що вимагають якнайшвидшого оновлення структури дій. Також високий рівень швидкісно-силової підготовленості дозволяє більш активно вести поєдинок і відповідно підвищити його видовищність. У наукових працях [14, с. 21; 15, с. 105; 18, с. 20] підтверджено, що високий рівень розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей спортсменів є

основним чинником успішної реалізації техніко-тактичних дій у змагальних умовах.

У роботах фахівців із спорту відзначається тісний зв'язок рівня розвитку швидкісно-силових якостей зі спортивним результатом у контактних видах єдиноборств.

На думку фахівців [11, с. 49; 13, с. 92.], швидкісно-силові якості є базою, що визначає рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Недостатній їх розвиток збільшує тривалість формування спеціальних навичок упродовж оволодіння технікою виду спорту, знижує ефективність змагальної діяльності спортсменів.

В спеціальній літературі знаходимо: "швидкісно-силові якості людини – це здатність проявляти найбільшу силу в найкоротший час" [20, с. 8; 23, с. 9].

Під терміном "швидкісно-силові здібності", посилаючись на твердження Платонова В.М., розуміється: "здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху" [6, с. 11].

Швидкісно-силові здібності є своєрідним сполученням силових та швидкісних можливостей. Швидкісно-силові здібності визначають як здатність розвивати максимальну м'язову напругу у мінімальний відрізок часу. В основі швидкісно-силових здібностей лежать функціональні можливості нервово-м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, в яких разом із значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів. Однак швидкісно-силові здібності – це не тільки поєднання швидкості та сили. Максимальні параметри напруги м'язів досягаються при відносно повільному їх скороченні, а максимальна швидкість рухів – в умовах максимального навантаження. Між цим та іншим максимумом знаходиться область прояву швидкісно-силових здібностей [2, с. 21-22].

Автори також наголошують, що ефективність прояву швидкісно-силових здібностей залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху як максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язової напруги [2, с. 21-22].

За даними Волкова Л.В. "найбільш поширеною формою швидкісно-силових якостей є вправи стрибкового характеру і метання. Спортивні результати в цих вправах, багато в чому, обумовлені рівнем швидкісно-силової підготовленості спортсменів" [6, с. 12].

В роботах науковців [8, с. 56; 18, с. 22.] зазначається, що основні напрями швидкісно-силової підготовки в єдиноборствах спираються на три наступні основоположні моменти фізіології рухів людини:

- вдосконалення міжм'язової координації;
- покращення внутрішньом'язової координації;
- тренування власної реактивності м'язів.

Для вдосконалення міжм'язової координації Тронь Р. і Ільїн В. [18] рекомендують застосовувати вправи схожі з основними змагальними вправами.

Для покращення внутрішньом'язової координації – такі вправи, які дозволяють центральній нервовій системі одночасно включити в роботу найбільшу кількість рухових одиниць, домогтися високої частоти імпульсації міонів-мотонейронів, досягти оптимальної синхронізації всіх мотонейронів.

Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження коливається в межах 7-13 ПМ (повторний мінімум). Морфологічно показано, що при ПМ 7-13 збільшується власна реактивність м'язів, а при ПМ 1-3 і 4-6 удосконалюється внутрішньом'язова координація [8, с. 56; 18, с. 22].

Діти зазначеного віку мають сенситивний період в розвитку і вдосконаленні всіх видів координаційних характеристик, а саме: точності

диференціювання просторових, часових і силових параметрів руху; рівноваги, координації рухів, ритму, орієнтації в просторі, а також швидкості (швидкості реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів в одиницю часу), швидкісно-силових і витривалості (Ашанин В.С., Литвиненко А.Н., 2007; Вачев С.М., 2009 [4, с. 11]).

Червоношапка М.О. із співавторами [22, с. 64] звертають увагу на той факт, що "при побудові швидкісно-силової підготовки, слід враховувати певні вимоги до компонентів навантаження: тривалість вправ повинна забезпечувати можливість їх виконання без зниження швидкості та появи втоми; частота повторень невисока; кількість повторень у підході становить від 1 до 5 і залежить від характеру вправи, інтенсивності виконання, величини опору, рівня підготовленості; тривалість пауз відпочинку повинна забезпечувати повне відновлення оперативної працездатності; паузи відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення".

Також автори [22, с. 64] наголошують, що "розвиваючи швидкісно-силові якості з метою підвищення силових та часових показників ударних прийомів, слід враховувати, що передумовою для ефективного прояву швидкісно-силових якостей в рухових діях є ступінь оволодіння раціональною технікою, а також те, що рівень цих проявів може обмежувати недостатній рівень розвитку гнучкості".

Швидкісно-силові вправи та їх комплекси, за твердженням Філіної В.А. і Кафтанової Т.В. [21, с. 101], "слід задіювати не менше ніж двічі на тиждень. Найчастіше завдання розвитку різних силових навичок вирішуються у другій половині (або наприкінці) основної частини тренувального заняття. При цьому, можлива також побудова тренування з декількох комплексних "блоків", у кожному з яких послідовно вирішуються завдання розгляду та покращення техніки, розвитку сили та гнучкості". Однією з раціональних форм організації спортивної підготовки є інтервальне тренування коловим методом, що дає можливість наблизити

характер діяльності при виконанні загальних і спеціальних вправ, до режимів роботи, властивих змагальним вправам, створюючи тим самим сприятливі умови для перенесення тренуваності. Під час вибору вправ відбирались ті, що еквівалентні прояву тих якостей і властивостей, значимість яких особливо важлива у виді спорту. Прикладом можуть бути вправи з обтяженнями, які використовувались в інтервально-коловому тренуванні: лазіння по канату на швидкість, застрибування на тумбу, гіперекстензія, піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині, спеціальні вправи з резиновим джгутом (швидкісно-силової спрямованості). Всі ці вправи або моделюють змагальні, або певною мірою розвивають ті основні групи м'язів, які беруть участь у виконанні більшості технічних дій.

Як зазначає Санжарова Н.М. із співавторами [15], посилаючись на думку Дахновського В.С. і Лещенка С.С. (1989), за допомогою комплексу вправ, що виконуються інтервально-коловим методом, можна ефективно впливати на спеціальну швидкісно-силову підготовленість спортсменів.

Філіна В.А. і Кафтанова Т.В. [21, с. 99] пропонують наступні критерії розвитку вибухової сили:

1) концентрація м'язових зусиль та попередня деформація. Удосконалення здатності концентрувати м'язові зусилля в умовах відповідності специфіці виду спорту та, зокрема, ідентичності характеру та режиму роботи м'язових груп під час виконання технічних рухових дій;

2) спеціальні вправи. Тренуючи швидкісно-силові здібності юного єдиноборця слід використовувати фізичні вправи з різними видами обтяження (загальним для всіх обтяжень має бути вимога: на кожному тренуванні юному спортсмену необхідно виконати таку кількість фізичних вправ, яку він здатний виконати із заданим обтяженням, не знижуючи швидкості).

У зв'язку з цим, при вдосконаленні вибухової сили та координаційних здібностей, на думку авторок, "доцільно використовувати чергування обтяжень:

- 1) обтяження спочатку менше, а потім більше (вага обтяжень підбирається у відсотках від максимального результату спортсмена);
- 2) обтяження спочатку більше, а потім менше змагального;
- 3) обтяження спочатку менше, а потім дорівнює змагальному" [21, с. 100].

Ударний метод розвитку вибухової сили м'язових груп ніг полягає в значному стимулюванні в результаті зістрибування з певної висоти, а також поєднання зістрибування з наступним стрибком у висоту чи довжину (використання пліометричного методу). Рівень опору визначається вагою власного тіла та висотою падіння [21, с. 100].

Розвиваючи та вдосконалюючи швидкісно-силові здібності слід зазначити, що у фізичних вправах швидкісного характеру ЧСС повинна бути в межах 160-165 уд./хв, у вправах швидкісно-силового характеру – 150-155 уд./хв., силового характеру – 145-150 уд./хв. [21, с. 100].

Організація дослідження. Базою для дослідження став спортивний клуб "Будокан-кай" м. Кропивницький. У дослідженні брали участь 11 хлопчиків 10 років і 10 спортсменів – 11 років, термін занять карате становить 1,5-2 роки.

Посилаючись на практичний досвід фахівців, у дослідженні нами було обрано тести для визначення рівня швидкісно-силової підготовленості (загальної і спеціальної) юних спортсменів-каратистів 10-11 років.

Загальна швидкісно-силова підготовка:

Тест 1. Стрибок у довжину з місця (см).

Тест 2. Стрибок у висоту з місця (см).

Тест 3. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (к-ть раз).

Тест 4. Згинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-сть раз).

Тест 5. Стрибки через скакалку за 1 хв. (к-сть раз).

Спеціальна швидкісно-силова підготовка:

Тест 6. Сейкен оі-цукі і сейкен гяку-цукі (удари руками, за 30 сек., кількість разів).

Тест 7. Чудан маваши-гері (лівою ногою, за 30 сек., кількість разів).

Тест 8. Чудан маваши-гері (правою ногою, за 30 сек., кількість разів).

Оцінка результатів тестування проводилась за розробленими нами оціночними шкалами рівня швидкісно-силової підготовленості досліджуваного контингенту (табл. 1).

Таблиця 1. Шкала оцінки рівня швидкісно-силових здібностей юних каратистів

№ з/п	Тести	Рівні				
		Високий	Вищий за середній	Середній	Нижчий за середній	Низький
Загальна швидкісно-силова підготовка						
1.	Стрибок у довжину з місця	222-202	201-181	180-139	138-118	117-97
2.	Стрибок у висоту з місця	61-55	54-48	47-34	33-27	26-20
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.	79-69	68-58	57-36	35-25	24-14
4.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.	65-59	58-52	51-38	37-31	30-24
5.	Стрибки через скакалку за 1 хв.	95-83	82-70	69-44	43-31	30-18
Спеціальна швидкісно-силова підготовка						
6.	Сейкен оі-цукі і сейкен гяку-цукі	109-102	101-94	93-78	77-70	69-62
7.	Чудан маваші-гері (лівою ногою)	64-59	58-53	52-41	40-35	34-29

8.	Чудан мавашигері (правою ногою)	55-51	50-46	45-36	35-31	30-26

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, були використані наступні методи дослідження:

- теоретичні: вивчення та аналіз спеціальної та методичної літератури, Інтернет-джерел, спостереження за навчально-тренувальним процесом під керівництвом кваліфікованих тренерів; теоретичний аналіз і узагальнення;

- експериментальні: оцінка рівня швидкісно-силової підготовленості (загальної і спеціальної) юних каратистів 10-11 років.

- статистична обробка одержаних даних (M , σ).

Достовірність відмінностей результатів визначалась за допомогою t -критерію Стюдента при $P < 0,05$.

Шляхом порівняння індивідуальних та середньогрупових показників протягом досліджуваного періоду відбувалось підтвердження ефективності розробленої та запропонованої нами програми.

Дослідження стану швидкісно-силової підготовленості юних каратистів 10-11 років.

Після математичної обробки одержаних під час фонового обстеження даних нами визначені середньогрупові величини досліджуваного контингенту за показниками, що характеризують загальну та спеціальну швидкісну силу, представлені у таблиці 2.

Наступним етапом нашого дослідження стала оцінка результатів тестів, що проводилась за розробленою шкалою; визначався індивідуальний і середньогруповий рівень прояву швидкісно-силових здібностей (загальної та спеціальної складової) досліджуваного контингенту по кожному тесту.

Таблиця 2. Показники швидкісної сили юних каратистів

10-11 років

№ з/п	Тести	М ± σ
Загальна швидкісно-силова підготовка		
1.	Стрибок у довжину з місця	159,0 ± 21,0
2.	Стрибок у висоту з місця	40,0 ± 7,0
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.	46,0 ± 11,0
4.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.	44,0 ± 7,0
5.	Стрибки через скакалку за 1 хв.	56 ± 13,0
Спеціальна швидкісно-силова підготовка		
6.	Сейкен оі-цукі і сейкен гяку-цукі	85 ± 8,0
7.	Чудан маваші-гері (лівою ногою)	46,0 ± 6,0
8.	Чудан маваші гері (правою ногою)	40,0 ± 5,0

У тесті "Стрибок у довжину з місця" найбільший показник середнього рівня (57,1%), найменший – високого (4,8%). Водночас відсоток показників нижчого за середній та вищого за середній рівня однаковий (по 19,05%).

Розподіл результатів у тесті "Стрибок у висоту з місця" наступний: 42,8% – середнього рівня, по 28,6% нижчого та вищого за середній рівня.

Аналогічними є результати в тесті "Згинання, розгинання рук в упорі лежачи": 66,7% – середнього рівня, нижчого та вищого за середній 19,0% та 14,3% відповідно.

У тесті "Стрибки через скакалку за 1 хв." найбільший показник середнього рівня (52,4%), найменший – високого рівня (4,8%). Відсоток показників нижчого за середній рівня – 19,0%, вищого за середній – 23,8%.

Результати в тестах спеціальної підготовки розподілились наступним чином:

- 61,9% – середнього рівня, 23,8% – нижчого за середній та 14,3 % – вищого за середній рівня у тесті Сейкен оі-цукі і сейкен гяку-цукі; результати високого рівня відсутні;

- 66,7% – середнього рівня, 19,0% – нижчого за середній та 14,3% – вищого за середній рівня у тесті Чудан маваші-гері (лівою ногою); результати високого рівня також відсутні;

- 61,9% – середнього рівня, 23,8% – нижчого за середній та 9,5% – вищого за середній рівня, 4,8% – високого рівня у тесті Чудан маваші гері (правою ногою).

За всіма показниками загальної та спеціальної підготовки нами не визначено результатів низького рівня.

Одержані результати слугували відправними для проведення педагогічного експерименту з метою підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості юних каратистів 10-11 років. Нами розроблена та запропонована програма розвитку швидкісно-силових здібностей юних каратистів, розрахована на навчально-тренувальний триместр. Тренування проводились тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця). Тривалість тренування – 90 хв. Наводимо приклад спортивних тренувань протягом одного місяця.

Перший тиждень тренувань

Понеділок

1. Відпрацювання ударів і блоків. Спортсмени займають в.п.:

- стійка "фудо дачі", виконують удари руками "мороте цукі чудан/джодан/гедан" (50 разів), "секен цукі чудан/джодан/гедан" (50 разів).

- стійка "фудо дачі", виконують блоки руками "гедан барай" (50 разів), "джодан уке" (50 разів). - стійка "фудо дачі", руки "гері но"

виконують удари ногами (30 разів), "хідза гері чудан" (30 разів), "кін гері" (30 разів).

2. Комплекс вправ ЗФП.

1. Біг 3 x 40 метрів з максимальною інтенсивністю.
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (15 раз).
3. Присідання (20 раз).
4. Вправа "Планка" статична (30 сек.).
5. Стрибки на місці на двох ногах (15 раз).

3. Комбінація ударів руками в русі (виконувати за рахунком).

1. В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "мороте цукі чудан", 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "мороте цукі джодан", 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "мороте цукі гедан", розворот – блок "gedan barai"; 1 – "мороте цукі джодан"; 2 – "мороте цукі чудан"; 3 – "мороте цукі гедан"; 4 – "мавате, гедан барай".

2. В.п – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "ой цукі чудан"; 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "ой цукі джодан"; 4 "мавате, гедан барай"; 1-3 – "ой цукі гедан, розворот – блок "gedan barai"; 1 – "ой цукі чудан"; 2 – "ой цукі джодан"; 3 – "ой цукі гедан"; 4 – "мавате, гедан барай".

4. Комбінація блоків руками у русі (виконувати за рахунком).

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "джодан уке"; 4 - "мавате, джодан уке"; 1-3 – "gedan barai"; 4 – "мавате гедан барай"; 1 – "ой джодан уке"; 2 – "ой гедан барай"; 3 – "ой чукі чудан"; 4 – "мавате гедан барай".

5. Комбінація ударів ногами в русі (виконувати за рахунком).

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі гері но": 1-3 – "хідза гері чудан", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1-3 – "кін гері", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1 – "хідза гері чудан"; 2 – "кін гері"; 3 – "хідза гері джодан"; 4 – "мавате, мороте гедан барай".

6. Гра "Хто перший до м'яча".

Середа

1. Умовний "бій з тіню" (3 раунди х 3 хв.):

- 1-й раунд – робота тільки руками;
- 2-й раунд – руки та ноги, ногами тільки нижній, середній рівень;
- 3-й раунд – руки та ноги, з акцентом ніг на верхній рівень.

2. Комплекс вправ ЗФП.

1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (12 раз).
2. Присідання (18 раз).
3. "Планка" (35 сек.).
4. Стрибки на місці (18 стрибків).

3. Комбінація ударів руками (кожну вправу виконувати 10 раз).

В.п. – стійка "камайте дачі хідарі": лівий прямий удар рукою в корпус; правий прямий удар рукою в корпус; двійка (правий + лівий прямий); лівий удар рукою знизу; правий удар рукою знизу; двійка (правий + лівий знизу).

4. Комбінація ударів ногами (кожну вправу виконувати 10 раз).

В.п. – стійка "камате дачі": "маваші гері гедан мігі/хідарі"; "маваші гері чудан мігі/хідарі"; "маваші гері джодан мігі/хідарі"; "має гері чудан мігі/хідарі"; "має гері джодан мігі/хідарі"; "уширо гері чудан мігі/хідарі"; "уширо маваші джодан мігі/хідарі".

5. Комбінація ударів руками та ногами.

В.п. – стійка "камате дачі": лівий прямий удар рукою + "має гері чудан" (між ударом руки та ноги не повинно бути паузи) (3 хв.); правий прямий удар рукою + "уширо гері чудан" (довгий удар рукою, під час виконання "уширо" – формувати стопу, бити п'яткою, носок направити вниз) (3 хв.); двійка (правий + лівий прямий) (після кожної комбінації зміщуватись з лінії атаки) (3 хв.); двійка + "маваші гері гедан мігі" ("маваші" – нога по колу, "розхлест" від коліна, розворот на опорній нозі) (3 хв.); правий прямий удар + лівий знизу + "маваші чудан хідарі" + "маваші джодан хідарі" (не нахиляти корпус, не опускати руки) (3 хв.).

6. Комплекс вправ ЗФП.

1. Човниковий біг по 9 м (1 хв., відпочинок – 30 сек., 2 повтори).
2. Стрибки "Зірочка" (1 хв., відпочинок – 30 сек.).
3. Стрибки на скакалці (1 хв., відпочинок – 30 сек.).

7. Гра "Вихор".

П'ятниця

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Біг 50 метрів із збільшенням інтенсивності по ходу дистанції.
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (20 раз).
3. Присідання (25 раз).
4. Вправа "Планка" динамічна (40 сек.).
5. Стрибки на місці (20 стрибків).

2. Відпрацювання бойових комбінацій в повітрі (20 хв.).

в.п. – стійка "камате дачі хідарі", двійка (правий + лівий прямий), двійка (правий + лівий знизу), двійка + "маваши гедан мігі" + "уширо маваші джодан мігі", "маваши джодан мігі" + двійка + "уширі гері чудан мігі", двійка + "май гері гудан хідарі" + "хід за гері чудан хідарі", "бій з тінню" (20 хвилин).

3. Відпрацювання бойових комбінацій в парах (10 хв.).

- в.п. – стійка "камате дачі", "маваши гері гедан" – захист "суне уке", "має гері чудан" – захист "гедан барай уке", "маваши гері джодан" – захист "джодан уке", "три на три".

4. Вільні поєдинки з різними партнерами (20 хв.).

5. Гра "На протилежний бік".

Другий тиждень тренувань

Понеділок

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Біг 3х60 метрів з максимальною інтенсивністю (відпочинок – 3 хв.).
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (18 раз).
3. Присідання (30 раз).
4. Вправа "Планка" (45 сек.).
5. Стрибки на місці (25 раз).

2. Відпрацювання ударів (50 хв.).

Удари руками на місці (3 хв.):

в.п. – стійка "фудо дачі": "мороте цукі чудан/джодан/гедан" (50 раз), "сейкен цукі чудан/джодан/гедан" (50 раз) (дід час ударів не відривати лікоть в сторону, не піднімати плечі, корпус статичний; чітко виражений рівень удару; слідкувати за "хікіте"— заряд блоку).

Блоки руками на місці (3 хв.):

в.п. – стійка "фудо дачі": "гедан барай" (50 раз), "джодан уке" (50 раз) (в момент блоків корпус рухається, напружувати передпліччя та кулак; слідкувати за "хікіте" – заряд блоку).

Удари ногами на місці (3 хв.):

в.п. – стійка "фудо дачі", руки "гері но": "хідза гері чудан" (30 раз), "кін гері" (30 раз) (руки тримати біля голови, кулаки – зжаті; високо піднімати коліна при ударах; носок натягувати гостро).

Комбінації ударів руками в русі (3 хв.):

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "мороте цукі чудан, 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "мороте цукі джодан", 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "мороте цукі джодан", 2 – "мороте цукі чудан", 3 – "мороте цукі гедан", 4 – "мавате, гедан барай".

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "ой цукі чудан", 4 – "мавате гедан барай"; 1-3 – "ой цукі джодан", 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "ой цукі

гедан", розворот – блок "гедан барай". 1 – "ой чуки чудан", 2 – "ой чуки джодан", 3 – "ой чуки гедан", 4 – "мавате, гедан барай".

Комбінація блоків руками в русі (3 хв.):

В.п. – хідарі зенкуцу дачі: 1-3 – "джодан уке", 4 – "мавате, джодан уке"; 1-3 – "гедан барай", 4 – "мавате, гедан барай"; 1 – "ой джодан уке, 2 – "ой гедан барай, 3 – "ой цуки чудан", 4 – "маваме, гедан барай".

Комбінація ударів ногами в русі (3 хв.):

В.п. – хідарі зенкуцу дачі гері но: 1-3 – "хідза гері чудан", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1-3 – "кін гері", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1 – "хідза гері чудан", 2 – "кін гері", 3 – "хідза гері джодан", 4 – "мавате, мороте гедан барай".

"Ката" (3 рази по 5 хв.): "тайкіоку соно ічі"; "тайкіоку соно ні"; "тайкіоку соно сан".

Комплекс "10" (14 хв.): 1-й підхід – 1 присідання, 1 згинання та розгинання рук, 1 піднімання тулуба в сід, 2-й підхід – 2 присідання, 2 згинання та розгинання рук, 2 піднімання тулуба в сід (так виконувати до 10 підходу), 10-й підхід – 10 присідань, 10 згинання та розгинання рук, 10 піднімань тулуба в сід з положення лежачи.

3. Гра "Сильний вітер".

Середа

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Стрибки через платформу $h=40$ см (10 стрибків).
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (15 раз).
3. Присідання із додатковою вагою 10 кг (12 раз).
4. Вправа "Планка" (40 сек.).
5. Стрибки в сторони (10 стрибків в кожную сторону).

2. Відпрацювання ударів у повітрі

Комбінація ударів руками у повітрі (6 хв.):

В.п. – стійка "камате дачі хідарі", лівий прямий удар рукою в корпус, правий прямий удар рукою в корпус, двійка (правий + лівий прямий удар), лівий удар рукою знизу, правий удар рукою знизу, двійка (правий + лівий удар знизу).

Комбінація ударів ногами в повітрі (14 хв.):

В.п. – "камате дачі", "маваші гері гедан мігі/хідарі", маваші гері чудан мігі/хідарі, маваші гері джодан мігі/хідарі, має гері чудан мігі/хідарі, має гері джодан мігі/хідарі, "уширо гері чудан мігі/хідарі", "уширо маваші джодан мігі/хідарі".

Комбінація ударів руками та ногами в снаряди (лапи):

- лівий прямий удар рукою + "має гері чудан" (3 хв.) (між ударом руки та ноги не повинно бути паузи);

- правий прямий удар рукою + "уширо гері чудан" (3 хв.) (довгий удар рукою; під час "уширо" формувати стопу, бити п'ятою, носок вниз);

- двійка (правий + лівий прямий) (3 хв.) (після кожної комбінації зміщуватись в сторону);

- двійка + "маваші гері гедан мігі" (3 хв.) ("Маваші" – нога по колу, розхльост – від коліна, розворот – на опорній нозі);

- правий прямо + лівий знизу + "маваші чудан хідарі + маваші джодан хідарі" (3 хв.) (не нахиляти корпус, не опускати руки).

3. Комплекс вправ для розвитку загальної витривалості (10 хв.):

- човниковий біг 9 м (1 хв., відпочинок – 30 сек., 2 підходи).

- стрибки "зірочка" (1 хв., відпочинок – 30 сек.).

- стрибки на скакалці (1 хв., відпочинок (30 сек.).

4. Гра "Візьми прапорець"

П'ятниця

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Стрибки із скакалкою (50 стрибків).
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (30 раз).
3. Присідання з підняттям ніг до грудей (20 раз).
4. Вправа "Планка" (40 сек.) з підніманням ніг по черзі (по 20 сек.).
5. Стрибки вперед, назад (15 раз).

2. Відпрацювання бойових комбінацій (50 хвилин).

Відпрацювання бойових комбінацій в повітрі (20 хв.):

В.п. – стійка "камате дачі хідарі", двійка (правий + лівий прямий), двійка (правий + лівий знизу), двійка + "маваши гедан мігі" + "уширо маваші джодан мігі", "маваши джодан мігі" + двійка + "уширо гері чудан мігі", двійка + має гері чудан хідарі" + "хід за гері чудан хідарі", бій з тінню".

Відпрацювання бойових комбінацій в парах (10 хв.):

В.п. – стійка "камате дачі", "маваши гері гедан" – захист – "суне уке", "має гері чудан" – захист – "гедан барай уке", "маваши гері джодан – захист – "джодан уке", "три на три".

3. Вільні поєдинки з різними партнерами (20 хв.).

4. Гра "Захопи коло".

Третій тиждень тренувань

Понеділок

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (25 раз).
2. Присідання із штангою або гантелями (15 раз).
3. Вправа "Планка" (50 сек.).

2. Відпрацювання ударів (50 хв.).

Удари руками на місці (3 хв.):

В.п. – стійка "санчін дачі мігі": "сейкен цукі чудан/джодан/гедан" (50 раз), "ага учі" (50 раз) (в момент ударів не відривати лікоть в сторону, не піднімати плечі, корпус статичний; чітко виражений рівень удару; слідкувати за "хікіте" – заряд удару).

Блоки руками на місці (3 хв.):

В.п. – стійка "санчі дачі мігі": "сото уке" (50 раз), "учі уке" (50 раз) (в момент виконання блоків корпус рухається; напружувати передпліччя та кулак в момент блоку; слідкувати за "хікіте" – заряд блоку).

Удари ногами на місці (3 хв.):

В.п. – "фудо дачі", руки "гері но": "має гері чудан" (30 раз), "має гері джодан" (30 раз) (руки тримати біля голови, кулаки зжаті.; високо піднімати коліна при ударах; носок натягувати на себе; в момент удару стопу формувати "чусоку").

Комбінація ударів руками в русі (6 хв.):

В.п. – "санчі дачі мігі": 1-3 – "гіаку цукі чудан", 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "гіаку тате цукі чудан", 4 – "мавате, учі уке".

В.п. – "хідарі кіба дачі": 1-3 – "джодан цукі", 4 – "мавате, гедан барай"; 1-3 – "гітаку шита цукі", 4 – "мавате, гедан барай + гіаку шита цукі".

Комбінація руками в русі (3 хв.):

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "учі уке", 4 – "мавате, учі уке"; 1-3 – "сото уке", 4 – "мавате, сото уке"; 1 – "ой джодан уке", 2 – "ой сото уке", 3 – "ой учі уке", 4 – "мавате, гедан барай" (1) звернути увагу на скручування корпусу при блоках; 2) між рукою і тілом відстань в один кулак).

Комбінації ударів ногами в русі (3 хв.):

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі гері но": 1-3 – "має гері джодан", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1-3 – "має гері джодан", 4 – "мавате, мороте

гедан барай"; 1 – "кіе гері", 2 – "має геру чудан", 3 – "має гері джордан", 4 – "мавате, мороте гедан барай".

"Ката" (3 рази по 5 хв.): "Тайкіоку соно ічі"; "Тайкіоку соно ні"; "Тайкіоку соно сан". *Методичні вказівки:* 1) Ката виконувати під рахунок тренера; 2) тримати малюнок "Н"; 3) переміщення, блок та удари – жорсткі та швидкі).

4. Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей каратиста (14 хв.): 1 раунд, присідання + 2 "має гері джодан", прес, випригування + 2 "маваши джодан" (7 хв.); 2 раунд, випади назад, біг альпініста, згинання, розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (7 хв.).

5. Гра "Розвідний".

Середа

1. Відпрацювання ударів і блоків. Спортсмени займають вихідне положення:

В.п. – стійка "фудо дачі": удари руками "мороте цукі чудан/джодан/гедан (50 раз), "секен цукі чудан/джодан/гедан (50 раз) (під час ударів не відривати лікоть в сторону, не піднімати плечі, корпус статичний; чітко виражений рівень удару; слідкувати за зарядом удару "хікіте").

В.п. – стійка "фудо дачі": блоки руками "гедан барай" (50 раз), "джодан уке" (50 раз) (в момент виконання блоків корпус рухається; напруження передпліччя та кулак в момент блоку; слідкувати за зарядом удару "хікіте").

В.п. – стійка "фудо дачі", руки "гері но" виконують удари ногами (30 раз), "хідза гері чудан" (30 раз), кін гері (30 раз). (руки тримати біля голови, кулаки зжаті; високо піднімати коліна при ударах; носки натягнуті гостро).

2. Комплекс вправ ЗФП.

1. Біг 3 x 50 метрів з максимальною інтенсивністю.

2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (15 раз).

3. Присідання (20 раз).
4. Вправа "Планка" (30 сек.).
5. Стрибки на місці (15 стрибків).

3. Комбінація ударів ногами (14 хв.).

В.п. – стійка "камате дачі": "маваші гері гедан мігі/хідарі"; "маваші гері чудан мігі/хідарі"; "маваші гері джодан мігі/хідарі"; "має гері чудан мігі/хідарі"; "має гері джодан мігі/хідарі"; "уширо гері чудан мігі/хідарі"; "уширо маваші джодан мігі/хідарі".

4. Комбінація ударів руками та ногами.

В.п. – стійка "карате дачі": лівий прямий удар рукою + "має гері чудан" (між ударами руки та ноги не повинно паузи) (3 хв.); правий прямий удар рукою + "уширо гері чудан" (довгий удар рукою; під час виконання "уширо" формувати стопу, бити п'ятою, носок дивиться вниз) (3 хв.); двійка (правий + лівий прямий) (після кожної комбінації зміщуватись в сторону) (3 хв.); двійка + "маваші гері гедан мігі" ("маваші – нога по колу, розхлест від коліна, розворот на опорній нозі) (3 хв.); правий прямий + лівий знизу + "маваші чудан Хідарі + "маваші джодан хідарі" (не нахиляти корпус, не опускати руки) (3 хв.).

5. Гра "Кругове полювання".

П'ятниця

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Біг 50 метрів з ходу.
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (20 раз).
3. Присідання (25 раз).
4. Вправа "Планка" (40 сек.).
5. Стрибки на місці (20 стрибків).

2. Відпрацювання бойових комбінацій в повітрі (20 хв.):

В.п. – стійка "камате дачі хідарі", двійка (правий + лівий прямий), двійка (правий + лівий знизу), двійка + "маваші гедан мігі + "уширо маваші

джодан мігі, + двійка + "уширі гері чудан мігі", двійка + "май гері гудан хідарф" + "хід за гері чудан хідарі", бій з тінюю.

Комбінація блоків руками в русі (3 хв.):

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "джодан уке", 4 – "мавате, джодан уке"; 1-3 – "гедан барай", 4 – "мавате, гедан барай"; 1 – "ой джодан куге", 2 – "ой гедан барай", 3 – "ой чукі чудан" 4 – "мавате, гедан барай".

Комбінація ударів ногами в русі (3 хв.):

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі гері но": 1-3 – "хідза гері чудан", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1-3 – "кін гері", 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1 – "хідза гері чудан", 2 – "кін гері", 3 – "хідза гері джодан", 4 – "мавате, мороте гедан барай".

"Ката" (3 рази по 5 хв.): "тайкіоку соно ічі"; "тайкіоку соно ні"; "тайкіоку соно сан".

3. Гра "Пастка".

Четвертий тиждень тренувань

Понеділок

1. Відпрацювання ударів у повітрі (50 хв.)

Комбінація ударів руками у повітрі (6 хв.):

В.п. – стійка "камате дачі хідарі", лівий прямий удар рукою в корпус, правий прямий удар рукою в корпус, двійка (правий + лівий прямий удар), лівий удар рукою знизу, правий удар рукою знизу, двійка (правий + лівий удар знизу).

Відпрацювання бойових комбінацій в парах (10 хв.):

В.п. – стійка "камате дачі", "маваші гері гедан" – захист – "суне уке", "має гері чудан" – захист – "гедан барай уке", "маваші гері джодан" – захист – "джодан уке", "три на три".

2. Вільний поєдинок з різними партнерами (20 хв.).

3. Гра "День і ніч"

Середа

1. Комплекс вправ ЗФП.

1. Біг 100 метрів.
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (25 раз).
3. Присідання із штангою або гантелями (15 раз).
4. Вправа "Планка" (50 сек.).
5. Стрибки на місці (20 стрибків).

2. Відпрацювання ударів (50 хв.)

Удари руками на місці (3 хв.):

В.п. – стійка "снчі дачі мігі", "сенкен цукі чудан/джодан/гедан" (50 раз), "ага учф" (50 раз) (в момент удару не відривати лікоть в сторону, не піднімати плечі, корпус статичний; чітко виражений рівень удару; слідкувати за "хікіте" заряд удару.

Блоки руками на місці (3 хв.):

В.п. – стійка "санчі дачі міг", 50 разів "сото уке", 50 разів "учі еке" (в момент виконання блоків корпус рухається; напружувати передпліччя та кулак в момент блоку; слідкувати за "хікете" заряд блоку.

Удари ногами на місці (3 хв.):

В.п. – "фудо дачі", руки "гері но", "має гері чудан" (30 раз), "має гері джодан" (30 раз) (руки тримати біля голови, кулаки зжаті; високо піднімати коліна при ударах; носок натягувати на себе; в момент удару стопу формувати "чусоку".

Комбінація ударів руками в русі (6 хв.):

В.п. – "санчі дачі мігі": 1-3 – "гіаку цукі чудан", 4 – "мавате, гедан барай, 1-3 – "гіаку тате цукі чудан", 4 – "мавате, учі уке".

В.п. – "хідарі кіба дачі": 1-3 – "джодан цукі", 4 – "мавате, гедан барай, 1-3 – "гітаку шута цукі", 4 – "мавате, гедан барай + гіаку шита цукі".

Комбінація блоків руками у русі:

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі": 1-3 – "джодан уке"; 4 – "мавате, джодан уке"; 1-3 – "гедан барай"; 4 – "мавате гедан барай"; 1 – "ой джодан уке"; 2 – "ой гедан барай"; 3 – "ой чукі чудан"; 4 – "мавате гедан барай" (між рукою і тілом відстань в один кулак).

3. Гра "Змагання тачок"

П'ятниця

1. Відпрацювання елементів.

В.п. – "хідарі зенкуцу дачі гері но": 1-3 – "хідзе гері чудан"; 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1-3 – "кін гері"; 4 – "мавате, мороте гедан барай"; 1 – "хідза гері чудан"; 2 – "кін гері"; 3 – "хідза гері джодан"; 4 – "мавате, мороте гедан барай".

Комбінація ударів ногами.

В.п. – стійка "камате дачі": "маваші гері мігі/хідарі"; "маваші гері чудан мігі/хідарі"; "маваші гері джодан мігі /хідарі"; "має гері чудан мігі/хідарі"; "має гері джодан мігі/хідарі"; "уширо гері чудан мігі/хідарі"; "уширо маваші джодан мігі/хідарі".

Комбінація ударів руками та ногами.

В.п. – стійка "камате дачі": лівий прямий удар рукою + має гері чудан" (між ударом руками та ногами повинно бути паузи) (3 хв.); правий прямий удар рукою + "уширо гері чудан" (довгий удар рукою, під час виконання "уширо" формувати стопу, бити п'ятою, носок дивиться вниз) (3 хв.); двійка (правий + лівий прямий) (після кожної комбінації зміщуватись в сторону) (3 хв.); двійка + "маваші гері гедан мігі" ("маваші – нога по колу, розхльост від коліна, розворот на опорній нозі) (3 хв.); правий прямий + лівий знизу + "маваші чудан хідарі" + "маваші джодан хідарі" (3 хв.).

2. Вільні поєдинки з різними партнерами (20 хвилин).

3. Гра "Боротьба вершників".

Результати дослідження.

По закінченні педагогічного експерименту нами проведено повторне тестування з метою визначення динаміки змін рівня швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів в досліджуваній групі та доведенні ефективності запропонованої програми.

За результатами повторного тестування визначені середньогрупові величини досліджуваного контингенту за показниками, що характеризують загальну та спеціальну швидкісну силу, і представлені в таблиці 3.

Таблиця 3. Показники швидкісної сили юних каратистів

10-11 років

№ з/п	Тести	М ± σ
Загальна швидкісно-силова підготовка		
1.	Стрибок у довжину з місця	172,0 ± 18,0
2.	Стрибок у висоту з місця	44,0 ± 6,56
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.	48,0 ± 8,0
4.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.	47,0 ± 5,2
5.	Стрибки через скакалку за 1 хв.	62 ± 10,4
Спеціальна швидкісно-силова підготовка		
6.	Сейкен оі-цукі і сейкен гяку-цукі	89 ± 6,3
7.	Чудан маваші-гері (лівою ногою)	50,0 ± 5,7
8.	Чудан маваші гері (правою ногою)	44,0 ± 5,0

Проведено порівняння результатів фонового і кінцевого етапів тестування, визначені середня абсолютна і відсоткова відмінність в результатах, яка для тестів загальної швидкісно-силової підготовки знаходиться в межах 4,3-10,7%, спеціальної швидкісно-силової підготовки – 4,7-10,0% (табл. 4).

Таблиця 4. Відмінність показників швидкісної сили юних каратистів протягом досліджуваного періоду

№ з/п	Тести	Відмінності	
		Δх	%
Загальна швидкісно-силова підготовка			
1.	Стрибок у довжину з місця, см	13	8,2
2.	Стрибок у висоту з місця, см	4	10,0
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (рази)	2	4,3
4.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (рази)	3	6,8
5.	Стрибки через скакалку за 1 хв. (рази)	6	10,7
Спеціальна швидкісно-силова підготовка			
6.	Сейкен оі-цукі і сейкен гяку-цукі (удари руками, за 30 сек.)	4	4,7
7.	Чудан маваші-гері (лівою ногою, за 30 сек.)	4	8,7
8.	Чудан маваші гері (правою ногою, за 30 сек.)	4	10,0

Достовірність відмінностей результатів протягом дослідження визначена нами з застосуванням методу математичної статистики t-критерій Стьюдента при $P < 0,05$.

Одержані після математичної обробки результати вказують на достовірні відмінності при $P < 0,05$ протягом досліджуваного періоду в досліджуваній групі лише за двома показниками: "Стрибок у довжину з місця" та "Стрибок у висоту з місця", що характеризують вибухову силу м'язів ніг. За іншими тестами хоч і відбулись позитивні зміни, проте вони не є суттєвими. Відтак, слід звернути більшу увагу на швидкісно-силову підготовку м'язів рук і черевного пресу, а також врахувати координаційну складність стрибків через скакалку з обмеженням у часі.

Водночас за всіма показниками спеціальної швидкісно-силової підготовки відзначаємо достовірні позитивні зміни протягом експерименту. Констатуємо також позитивні зрушення рівня прояву вказаної якості у юних єдиноборців, представлені у таблицях 5, 6.

Таблиця 5. Розподіл результатів тестування загальної швидкісно-силової підготовленості юних каратистів 10-11 років за рівнем прояву протягом дослідження (у %)

Рівні		Тести				
		1	2	3	4	5
низький	до	-	-	-	-	-
	після	-	-	-	-	-
нижчий за середній	до	19,05	28,6	28,6	19,0	19,0
	після	9,5	19,0	23,8	14,3	9,5
середній	до	57,1	42,8	57,1	66,7	52,4
	після	47,6	38,1	52,4	61,9	42,9
вищий за середній	до	19,05	28,6	14,3	14,3	23,8
	після	33,4	38,1	23,8	23,8	38,1
високий	до	4,8	-	-	-	4,8
	після	9,5	4,8	-	-	9,5

Таблиця 6. Розподіл результатів тестування спеціальної швидкісно-силової підготовленості юних каратистів 10-11 років за рівнем прояву протягом дослідження (у %)

Рівні		Тести		
		1	2	3
низький	до	-	-	-
	після	-	-	-
нижчий за середній	до	23,8	19,0	23,8
	після	14,3	14,3	14,3

середній	до	61,9	66,7	61,9
	після	52,4	57,1	47,6
вищий за середній	до	14,3	14,3	9,5
	після	28,6	28,6	28,6
високий	до	-	-	4,8
	після	4,8	-	9,5

Одержані нами в ході дослідження результати дозволять скоригувати навчально-тренувальний процес в розрізі швидкісно-силової підготовки юних каратистів 10-11 років задля підвищення її ефективності.

В цілому, вважаємо запропоновану програму ефективною та результативною для досліджуваного контингенту.

Висновки. В дослідженні вивчались показники швидкісно-силової підготовки юних спортсменів 10-11 років, що займаються шин-кіокушинкай карате на базі спортивного клубу "Будокан-кай". Аналіз результатів фонового тестування дозволив визначити стан і рівень (індивідуальний та середньогруповий) зазначеної якості вказаного контингенту.

На основі одержаних результатів зроблена спроба експериментального програмування процесу підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості юних каратистів 10-11 років. Динаміка змін показників швидкісно-силових здібностей свідчить про позитивні зрушення протягом досліджуваного періоду, достовірність яких за більшістю показників визначалася при $P < 0,05$.

Показано, що цілеспрямована програмована швидкісно-силова підготовка сприяє підвищенню рівня прояву швидкісно-силових здібностей досліджуваного контингенту, що було експериментально доведено у ході дослідження.

Література

1. Бойченко Н.В., Голубнічий Р.В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*. №1. 2016. С. 11-13.
URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/229305521.pdf>
2. Горчанюк Ю.А., Шевченко О.О., Кривець Ю.І. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. С. 21-24.
URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/229306915.pdf>
3. Закірко Е.Е. Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту, кафедра олімпійського та професійного спорту. *Кваліфікаційна робота*. Старобільськ, 2019. 75 с.
https://www.researchgate.net/publication/343425379_FIZICNA_PIDGOTOVL_ENIST_UNIH_SPORTSMENIV_AKI_SPECIALIZUUTSA_U_RUKOPASNO_MU_BOI
4. Коломієць Ю.В. Вплив занять карате-до на розвиток швидкісно-силових якостей дітей 6-8 років. *Кваліфікаційна робота*. Суми. 2021. 54 с.
URL : <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/12100/1/>
5. Корнієнко С. Силова підготовка спортсменів – єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія: Педагогічні науки. Випуск 56. 2021. С. 151-158. URL : <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498/483>
6. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14-15 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск 11 (93) 2017. 55-57.
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20726/Krylov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Курцев І.В. Особливості побудови підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються у шотокан карате. *Кваліфікаційна робота*. Луганськ. 2013.
https://www.researchgate.net/publication/343403938_OSOBLIVOSTI

POBUDOWI PIDGOTOVKI UNIH SPORTSMENIV AKI SPECIALIZU UTSA Z SOTOKAN KARATE

8. Маленюк Т.В. Удосконалення фізичної і технічної підготовленості юних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies : *monograph*. Scientific editors: Nataliia Khlus. Katowice : The Academy Slaska – Academy of Silesia, 2024; pp 103-134. <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fa5876c3c383432a1b426bccd67b2e96.pdf>

9. Нікітенко А.О., Нікітенко С.А., Бусол В.А., Нікітенко А.А., Величкович М.Р., Марців В.П. Взаємозв'язки показників швидкісних і силових якостей спортсменів-одноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №1. 2013. С. 49–55.

URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-01/13naosbp.pdf>

10. Пампура В.О. Побудова тренувального процесу юних каратистів у стилі кіокушинкай карате. Кваліфікаційна робота. Старобільськ. 2015. 96 с. URL : <https://www.academia.edu/36173504/>

11. Петрушин Д. Методика вдосконалення швидкісно-силових здібностей боксерів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2014. С. 177-181. URL : <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-01/2014-01-38.pdf>

12. Подгурський С.Е. Диференційований підхід до швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій у тайландському боксі. Дис... доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2022. 267 с.

https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/34032/1/Podgurskyy_s.ediss_2022.pdf

13. Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Гунько Є.О. Методика швидкісно-силової підготовки юних борців вільного стилю. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. (04). 2018. С. 104-110.

<https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5aa1392e-3273-48fb-bea2-5a1072dd319d/content>

14. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Пітин М.П. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків. 2021. С. 33-36.

15. Ступець І.О. Підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіюкушин» карате. *Єдиноборства*. № 2. 2016. С. 58-61. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2016_2_17.

16. Тронь Р., Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Теорія і методика фізичного виховання*. №1. 2013. С. 20-24.

URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_1_6

17. Тропін Ю.М., Романенко В.В., Мирошніченко Є.С., Джерелій В.В., Володченко О.А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. №3 (29). 2023. С. 98-113.

18. Тупєєв Ю.В. Боротьба та методика викладання : *навчально-методичний посібник*. Миколаїв : МНУ, 2017. 128 с.

URL : <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/12/>

19. Філіна В.А., Кафтанова Т.В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*. 2023. С. 98-101. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/37104/1/>

20. Червоношапка М.О., Голодівський М.Ф., Голод Р.І. Методичні особливості розвитку силових якостей в єдиноборствах з ударною технікою. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних*

єдиноборств: Збірн. наук. праць IX міжн. наук.-метод. конф. Вип. 9. Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2015. С. 62-65. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/6039/1/2015%20%281%29.pdf>

21. Шиленко Д., Санжарова Н. Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 11. 2010. С. 8-10. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/304295849.pdf>

22. Юкальчук І., Юкальчук І., Перфілов К. Теоретичні основи удосконалення фізичної підготовленості єдиноборців. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах* : матеріали круглого столу (Вінниця, 26 січня 2023 року) / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол.: О.Ю. Брезденюк, В.С. Білоус, Т.В. Осаволук; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 5. С. 63-64.

https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/10814/1/Yukalchuk_Material_i_kruglogo_stolu_26.01.2023-63-64.pdf

23. Sobko N.H., Leleka Ya.M. Speed and strength qualities in the training of martial artists. *Materials of the V International research and practical internet conference «Innovation processes in science and education»* (Czech republic) November, 21, 2023. P. 38-41.

5.6. Організація навчально-тренувального процесу на засадах оцінювання рівня підготовленості в заняттях футболом

Актуальність дослідження полягає в тому, що у сучасному футболі вимоги до фізичної та технічної підготовки постійно зростають, і з'являються нові методи оцінки підготовленості спортсменів. Використання таких методів дозволяє тренерам не лише вдосконалювати тренувальні програми, а й контролювати процес фізичного та тактичного розвитку футболістів. Наразі існує низка різноманітних методів оцінки фізичної і технічної підготовленості гравців, однак ефективність їх застосування залежить від правильного вибору методики та її адаптації до конкретних умов тренувань.

Мета дослідження полягає в аналізі методів оцінки рівня підготовленості футболістів на різних етапах спортивної підготовки, а також у розробці рекомендацій для вдосконалення тренувального процесу.

Футбол – це багатокомпонентний вид спорту, де успіх залежить, передусім від взаємодії фізичних, технічних, тактичних і психологічних складових. Реалізація цих складових і є основним завданням навчально-тренувального процесу [1, 2].

Фізична підготовка футболістів є базовою складовою тренувального процесу, яка включає розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, сила, гнучкість і координація. Особливе значення має розвиток витривалості, оскільки гра триває 90 хвилин, і футболісти повинні зберігати високу інтенсивність протягом усього матчу.

Методики розвитку фізичних якостей у футболістів варіюються в залежності від їх віку, рівня підготовленості та етапу тренувального процесу. Зокрема, використовуються такі методи, як циклічні тренування (біг, плавання), силові вправи та інтервальні тренування, спрямовані на розвиток витривалості.

Технічна підготовка включає формування основних футбольних навичок: володіння м'ячем, дриблінг, удари по м'ячу, передачі, захисні дії тощо. Ці навички повинні бути автоматизовані для ефективного застосування в ігрових умовах. Технічні елементи вивчають та удосконалюють в процесі тренувань, що моделюють ігрові ситуації.

Тактична підготовка спрямована на розвиток здатності футболіста приймати правильні рішення в ігрових ситуаціях. Це включає навчання командній грі, взаємодії з партнерами, розуміння доцільності взаємодій у різних ігрових ланках, планування гри в залежності від тактичних схем суперника тощо. На практиці це досягається через ігрові вправи, моделювання ігрових ситуацій, перегляд ігор із подальшим аналізом.

Психологічна підготовка є важливою складовою тренувального процесу, оскільки емоційна стійкість, концентрація та мотивація впливають на продуктивність футболіста. У процесі підготовки використовуються різноманітні методи психологічного тренінгу, включаючи візуалізацію, медитацію тощо.

Оцінка рівня підготовленості футболістів є важливим етапом у плануванні тренувального процесу. Для визначення ефективності тренувань використовуються різні методи, спрямовані на виявлення рівня фізичних якостей, технічної майстерності та функціонального стану організму спортсменів [3, 4].

Оцінювання рівня фізичної підготовленості футболістів характеризується, перш за все, рівнем розвитку пружкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості та координації рухів. Оцінка цих якостей здійснюється за допомогою тестів, які дозволяють кількісно виміряти досягнення спортсменів [5].

Тести на швидкість: *Біг на 30 метрів* – визначає швидкість переміщення на короткій дистанції, що є важливим показником для футболіста під час гри, коли потрібно швидко змінювати позицію.

Анаеробний тест Вінгейта використовується для оцінки потужності короткочасної роботи футболіста на максимальній інтенсивності.

Тести на витривалість: *Тест Купера (біг протягом 12 хвилин)* дозволяє оцінити загальну аеробну витривалість спортсмена, що необхідна для тривалої ігрової діяльності. *Інтервальний тест* дозволяє оцінити здатність футболіста виконувати повторювані бігові навантаження з нетривалими перервами, що відображає специфіку ігрових ситуацій.

Тест на силу: *Станова тяга або присідання з вагою* дозволяє оцінити м'язову силу нижніх кінцівок, яка важлива для потужних поштовхів та стрибків. *Піднімання тулубу (кількість раз за 1 хвилину)* оцінює силу м'язів черевного пресу, що важливо для стабілізації тіла під час ігрових дій.

Тест на гнучкість: *Нахили вперед із положення сидячи* – оцінює рівень гнучкості м'язів задньої поверхні ніг і попереку.

Координаційні тести: *"Іллінойс" на спритність* – оцінює здатність футболіста швидко змінювати напрямок руху, що важливо для швидкого реагування на зміну ситуацій під час гри.

Технічна майстерність є ключовою складовою успішного футболіста. Наразі, одним із важливих завдань тренувального процесу є формування та вдосконалення технічних прийомів та навичок. Для оцінки технічної підготовленості футболістів використовуються спеціальні тести [6].

Тест на контроль м'яча: *Вправи на ведення м'яча «через конуси» на швидкість* – оцінюють техніку володіння м'ячем та контроль у рухливих умовах. *Жонглювання м'ячем* – визначає рівень координації та техніки управління м'ячем у повітрі.

Тест на точність ударів: *Удари по воротах з різних ігрових позицій на точність* – оцінює здатність гравця точно наносити удари по воротах з різних точок поля.

Тест на передачі м'яча: *Точність коротких і довгих передач* – оцінює здатність гравця виконувати точні передачі на різні дистанції.

Тактична підготовка є важливою складовою гри, яка передбачає вміння приймати найбільш раціональне рішення під час гри та взаємодіяти з партнерами по команді в різних ігрових ситуаціях. Для оцінки тактичної підготовленості футболістів застосовуються ігрові ситуаційні тести [7].

Тест на прийняття рішень: Аналіз ігрової ситуацій за допомогою відео – гравцям демонструють ігрові ситуації, після чого вони повинні пояснити можливі дії або рішення.

Тест на тактичне мислення – під час гри в тренувальних умовах оцінюється здатність футболіста правильно обирати тактичні рішення, залежно від дій суперника.

Моделювання ігрових ситуацій: Вправи на взаємодію гравців у мікрогрупах (3х3, 4х4) – оцінюють здатність футболіста швидко орієнтуватися на полі та приймати тактичні рішення в умовах обмеженого простору та часу.

Функціональні тести дозволяють оцінити фізіологічні параметри, що впливають на спортивні результати. Вони включають вимірювання частоти серцевих скорочень, $VO_{2\ max}$ та інших показників, які вказують на функціональний стан серцево-судинної системи та здатність до виконання інтенсивних фізичних навантажень.

Тест на $VO_{2\ max}$: це показник максимальної споживаної кількості кисню під час інтенсивних фізичних навантажень, який є показником аеробної витривалості футболіста.

Вимірювання частоти серцевих скорочень під час різних тренувальних навантажень для оцінки стану серцево-судинної системи та ефективності відновлення після навантажень.

Психологічний стан гравця безпосередньо впливає на його продуктивність на полі. Для оцінки психологічної готовності використовуються такі методи: Анкети для оцінки рівня мотивації – гравцям пропонують відповісти на запитання, що стосуються їх мотивації

до тренувань та змагань. Тести на емоційну стійкість – оцінюється здатність спортсменів зберігати концентрацію під час стресових ситуацій.

Відтак, маємо зауважити, що фізична підготовка футболістів є комплексним процесом, що включає розвиток фізичних якостей (прискорення, витривалість, сила, гнучкість координація рухів), ефективність якої можна підвищити за допомогою систематичного тестування і внесення коректив у програму підготовки. Технічна підготовка футболістів потребує постійного вдосконалення, а тести на ведення м'яча, точність передач і ударів по воротах допомагають оцінити рівень технічних навичок та визначити напрямки для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Тактична підготовка є важливим компонентом успішної гри, а аналіз ігрових ситуацій, розробка моделей гри та вміння швидко приймати рішення мають стати невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу. Психологічна підготовка відіграє важливу роль у досягненні спортивних результатів, а тести на мотивацію та емоційну стійкість показують важливість психологічної підтримки для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Рекомендації щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Систематичне використання тестів для оцінки рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості сприятиме своєчасній корекції навчально-тренувальних програм і підвищення індивідуальної підготовленості кожного гравця.

У процесі навчально-тренувальних занять необхідно приділяти більше уваги ігровим вправам та моделюванню тактичних ситуацій, які максимально наближені до реальних умов гри. Вдосконалення техніки ведення м'яча, передач, ударів та тактичного мислення повинно бути на постійному контролі тренера.

Доцільним є регулярне проведення функціональних тестів для визначення фізіологічного стану та здатності виконувати навантаження

різної інтенсивності, що дозволить оптимізувати тренувальні плани і зменшити ризик травм.

Важливо впроваджувати програми психологічної підготовки, які спрямовані на підвищення мотивації, емоційної стійкості та концентрації уваги. Це допоможе гравцям ефективніше виконувати ігрові завдання у стресових умовах.

Застосування відеоаналізу та комп'ютерного забезпечення дозволить більш конструктивно аналізувати ігрові ситуації, приймати більш обґрунтовані тактичні рішення та допомагати футболістам краще розуміти свої помилки та шляхи їх виправлення.

Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу рекомендується розробляти індивідуальні програми підготовки з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, технічних і тактичних навичок, а також психологічного стану кожного спортсмена.

Література

1. Булах В.М. (2017). Методика навчання футбольних технічних дій. Київ: Фітнес-ліга.
2. Демченко І.В. (2018). Фізична підготовка спортсменів: сучасні технології та методи. Львів: Спортвидав.
3. Заславський Д.М. (2021). Аналіз ігрових навичок футболістів на основі спортивних результатів. Київ : НУФВСУ.
4. Коваленко В.С. (2017). Психологія спорту: *навчальний посібник*. Харків: ХНУ.
5. Марченко І.О. (2019). Футбольна тактика: сучасний підхід до навчання. Київ : Освіта України.
6. Сидоренко В.І. (2021). Футбол: тренування, методи, аналіз. Київ : Олімпійська літ-ра.
7. Фомін С.І. (2021). Футбол: фізична підготовка та технічні дії. Одеса: Астрон.

5.7. Застосування допоміжного обладнання в процесі підготовки юних футболістів

За високої щільності результатів та зростання спортивної конкуренції перевагу буде мати той, хто миттєво та правильно оцінить, швидко застосує доцільне рішення, а потім ефективно здійснить його під час спортивної боротьби. При підвищенні рівня спортивних результатів у футболі велике значення набуває застосування допоміжного обладнання у навчально-тренувальному процесі.

У футбольній підготовці застосовуються допоміжні технічні засоби, що сприяють досягненню максимальних результатів, як на початковому етапі, так і на пізніших етапах багаторічної підготовки. Їх застосування дозволяє ефективно розвивати та вдосконалювати різноманітні рухові вміння та навички футболіста [2].

Використання допоміжного обладнання навчання та тренування передбачає не механічне нарощування обсягу тренувальних навантажень, а інтенсифікацію навчально-тренувального процесу за рахунок прискореного навчання та розвитку координаційних аспектів. Застосування допоміжного обладнання у футболі дозволяє підвищити рівень технічної підготовленості юного футболіста. Технічна підготовка займає особливе місце у загальній підготовці спортсменів ігрових видів спорту та є однією з компонентів видовищності ігрових ситуацій. Це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри, який забезпечує надійність ігрових дій футболіста в умовах змагань.

В. Ляхом та З. Вітковські встановлено, що між сумарною оцінкою рівня координаційних здібностей і ефективністю ігрової діяльності, де важливу роль відіграє технічна підготовка, існує висока залежність [17; 18; 19].

Це спонукало нас обрати відповідну тему і визначити *мету* дослідження: розробити й експериментально обґрунтувати програму розвитку фізичної й технічної підготовки юних футболістів 16-17 років з використанням допоміжного обладнання.

У процесі дослідження вирішувалися такі *завдання*:

1. Зробити аналіз теоретико-методичних аспектів використання допоміжного обладнання у процесі підготовки юних футболістів.
2. Розробити програму розвитку фізичної й технічної підготовки юних футболістів з використанням допоміжного обладнання.
3. Прослідкувати динаміку змін показників перебудови і пристосування рухових дій юних футболістів 16-17 років.

Отже, однією з особливостей сучасної спортивної підготовки є широке застосування технічних засобів, тренувального обладнання та тренажерів для вдосконалення майстерності спортсменів [8].

Аналізуючи дані дефініції, Івасяк В., Огерчук О. та Колобич О. (2003) тлумачать їх наступним чином.

Технічні засоби в спорті – це обладнання, системи, апаратура, яка застосовується для тренувального впливу на різні органи і системи організму для вивчення і вдосконалення рухових навиків, а також для отримання інформації навчально-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності.

Тренувальне обладнання – це технічні засоби, які забезпечують виконання спортивних вправ із заданими зусиллями і структурою рухів без контролюючого впливу.

Тренажер – це навчально-тренувальний пристрій для вивчення і вдосконалення спортивної техніки, розвитку фізичних якостей, вдосконалення аналізаторних функцій організму і наявності зворотного зв'язку [5].

Автори зазначають, що на виконання вправ на тренувальному обладнанні і тренажерах дозволяє з одного боку, зберегти високу ступінь поєднання з основним рухом, що існує в змаганні, а з другого – вибірково діяти на розвиток необхідних фізичних якостей.

Для успішного проведення занять з юними футболістами недостатньо мати тільки м'ячі і футбольні ворота [3; 9]. Продуктивність занять буде набагато вищою, якщо застосувати різноманітне допоміжне обладнання й інвентар, які дозволять забезпечити більш високу ефективність у розвитку спеціальних якостей футболіста. Крім того, правильне застосування у навчально-тренувальному процесі додаткового обладнання й інвентарю суттєво збільшить щільність занять [2].

Під час фізичної підготовки, як ділиться на загальну і спеціальну здійснюється розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості [6; 12]. У наш час тренувальні пристрої і тренажери успішно використовуються як у загальній, так і в спеціальній фізичній підготовці спортсменів.

Значне збільшення об'ємів й інтенсивності тренувальних навантажень негативно впливає на організм спортсменів [1]. Вплив негативних факторів можна знизити, здійснюючи значну частину навчально-тренувального процесу за допомогою тренажерних пристроїв, які урізноманітнюють заняття, підвищують їх емоційність.

Виконання вправ на тренувальних пристроях і тренажерах дозволяє, з одного боку, зберегти високу ступінь поєднання з основним змагальним рухом, а з іншого – вибірково впливати на розвиток необхідних фізичних якостей [1].

Різноманітні рухові якості досягають свого природнього максимального розвитку у різному віці. Періоди, які характеризуються значними змінами у віковому розвитку організму, отримали назву критичних (сенситивних). У такі періоди спеціальна підготовка дає більш

високий ефект для розвитку певних якостей. Тому у багаторічній підготовці спортсменів необхідно враховувати найбільш сприятливий вік тих чи інших якостей [7].

Якщо під час спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різноманітних видах спорту використовуються, в основному, вузькоспеціалізовані технічні засоби, то для вирішення завдань загальної фізичної підготовки дуже ефективними є усі без виключення тренувальні прилади й тренажери.

У сучасному футболі до техніки виконання ігрових дій з м'ячем висуваються високі вимоги. Якість їх виконання багато в чому зумовлена ступенем розвитку координаційних здібностей футболістів [10; 17; 18; 21].

Найважливішим компонентом техніки виконання координаційно складних рухових дій з м'ячем є здатність гравців диференціювати м'язові зусилля як при прийомі та зупинці м'яча, так і при його веденні та передачах.

Для вдосконалення техніки гри у футбол існує безліч технічних засобів та тренажерів, які допомагають спортсмену швидко та ефективно опанувати рухові вміння та навичками. Сформована технічна підготовленість дозволяє спортсмену досягти великих успіхів безпосередньо під час ігрової ситуації.

Для гравців різного рівня та класу однією з основних технічних помилок є прийом, обробка та зупинка м'яча (до 70%).

Основними недоліками в технічній підготовленості юних футболістів є: помилки у прийомі м'яча, пов'язані з часом реакції на об'єкт, що рухається (спортсмен не може вчасно зреагувати руховими діями на м'яч, що підлітає). Тим самим відбувається втрата володіння м'ячем та часу на прийняття вирішення подальших техніко-тактичних процесів [4].

Проте, нині відсутня класифікація технічних засобів, що застосовуються на початковому етапі спортивної підготовки футболістів.

Отже, необхідна розробка програм, що містять технічні засоби і визначають на якому етапі, в якій частині навчально-тренувального заняття та в якому обсязі вони застосовуються.

Технічні засоби та тренажери, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі юних футболістів, дозволяють сформувати у них просторово-часові та динамічні параметри рухів м'яча та забезпечують умови для диференціювання м'язових зусиль у реакції у відповідь, що в зрештою впливає на рівень технічної підготовленості футболіста [1; 2].

Відомо, що при виконанні руху необхідний постійний контроль над працюючими м'язами. Для виконання заданого руху з великою точністю необхідна постійна корекція його по всій амплітуді руху. Для вирішення цього завдання спортсмену-футболісту може допомогти застосування в навчально-тренувальному занятті спеціальних технічних засобів та тренажерів, які дозволяють розбити рухові дії на окремі складові, що сприяє підвищенню технічної підготовленості футболіста [14].

Навчання техніці у футболі і вдосконалення в ній складають важливу частину навчально-тренувального процесу [5]. При навчанні техніки дуже важливо спеціально вчити юних футболістів умінню проявляти значні вольові і м'язові зусилля, виконувати рухи швидко, вчасно розслабляти м'язи. Ця сторона навчання буде здійснюватися значно успішніше, якщо ширше використовувати полегшені й ускладнені умови, не боятися використовувати обтяження.

Напівсфера «BOSU» (рис. 1) – це універсальна балансувальна платформа, що застосовується як у фітнесі, так і в технічній підготовки футболістів.

Цей тренажер спрямований на опрацювання дрібних м'язів та м'язів стабілізаторів, а також на розвиток координаційних здібностей та фізичної якості «спритність».



Рис. 1. Тренажер напівсфера «BOSU»

На цьому тренажері виконуються такі вправи, спрямовані як на розвиток фізичних якостей, так і на технічну підготовку футболіста: різні варіації ударів по м'ячу стоячи на одній нозі [16].

Фітнес-гумки (рис. 2) – це латексна стрічка у вигляді кільця, спрямована на створення опору м'язам, тим самим збільшується силове навантаження на м'язи ніг. Стрічки мають різну жорсткість, що дозволяє варіювати фізичне навантаження. Використовуються під час виконання стандартних вправ прийому, передачі, ударів по м'ячу, що накидається [16].



Рис. 2. Фітнес-стрічки

Футбот (рис. 3). Тренажер-робот, що використовується для відпрацювання навичок прийому, передачі та удару. Зі спеціальних «гармат» подається м'яч, його потрібно або в дотик, або після прийому надіслати в підсвічене вікно [16].



Рис. 3. Тренажер-Футбот

Сітка-імітатор воротаря (рис. 4) – сітка, призначена для рами футбольних воріт, що має відкриті простори у верхніх та нижніх кутах. Технічний засіб використовується для відпрацювання різних ударів, і навіть підвищення їх точності. Сітка-імітатор воротаря розміщається на футбольних воротах, спортсмен виконує удари по м'ячу, намагаючись потрапити в незахищені (відкриті) зони [16].



Рис. 4. Сітка-імітатор воротаря



М'яч на резинці «Dokaball» (рис. 5) – є фіксатором м'яча, з тросом, що змінює свою довжину, прикріпленим до поясу спортсмена. Тренажер використовується для ознайомлення та початкового відпрацювання навичок роботи з м'ячем, наприклад, жонглювання, передача, ведення та зупинка м'яча, а також для виконання інших технічних елементів.

Рис. 5. М'яч на резинці «Dokaball»

Тренажер фіксується на поясі спортсмена, після чого він виконує технічні елементи з м'ячем [16].

Sense Ball (рис. 6) – м'яч на нитці. Використовуючи даний тренажер, спортсмен вчиться прислуховуватись до відчуття часу, в рази підвищуючи свою продуктивність [11]. Завдяки спеціальній конструкції ручки за лічені секунди регулюється довжина мотузки відповідно до свого зросту.



Рис. 6. Sense Ball – м'яч на нитці

Координаційні сходи (рис. 7) – це тренажер, що представляє собою імітацію горизонтальних сходів, виконаний з поліестеру, нейлону або гуми,



що викладається на поверхню ігрового поля. Тренажер має від 12 до 20 перекладин, залежності від його довжини, відстань між поперечинами складає 40 см, ширина тренажера – 50 см. Координаційні сходи спрямовані на розвиток швидкісних і координаційних здібностей футболіста.

Рис. 7. Координаційні сходи

Тренажер викладається на тренувальному майданчику, спортсменом виконуються рухові дії, спрямовані на розвиток фізичних якостей, а також технічні вправи з м'ячем, наприклад, ведення м'яча правою ногою, а лівою крокувати між перекладинами тренажера, і навпаки [16].

Стійки, фішки, конуси (рис. 8). Використовуються для відпрацювання швидкісного ведення м'яча та дриблінгу, стійки також використовуються при швидкісних вправ. Стійки можуть, як мати вантаж знизу для стійкості, так і закінчуватися вістрям, для фіксації його в ґрунті натурального поля [16].



Рис. 8. Стійки, фішки, конуси

Лава-стінка (рис. 9) – стійка з платформою площею 80х40 см, розташована щодо опори під кутом 90°. Тренажер призначений для відпрацювання точності передач в один два дотики та прийому м'яча у різний спосіб.



Рис. 9. “Лава-стінка”

Лава-стінка розташовується на тренувальному майданчику, спортсменом виконуються удари по м'ячу в площу лави, з наступним прийомом або передачею м'яча [16].

Сітка-стінка (рис. 10). Використовується для відпрацювання передачі та наступного прийому та удару/ удару з льоту. Представляє собою стійку з платформою площею 40х40 см, що розташовується щодо опори під невеликим кутом.

Існує кілька різновидів такої сітки: до нижньої опори кріпляться дві сітки, одна невисока, інша вище, для регуляції висоти передачі [16].



Рис. 10. Технічний засіб “Сітка-стінка”

Бар'єри та міні-бар'єри (рис. 11). Використовуються на швидкісних станціях для покращення швидкості та частоти кроків, при стрибкових вправах.



Рис. 11. Бар'єри та міні-бар'єри

Стінка (рис. 12). Тренажер-імітатор стінки при стандартних положеннях (штрафні). Використовується для відпрацювання вільних ударів з місця, здебільшого зі штрафних. У деяких видах стінок манекени знімні [16].



Рис. 12. Стінка

Тренажер, що обмежує довжину кроку (рис. 13). Пристрій з ременів та застібок одягається на пояс, закріплюється на ногах та штучно обмежує крок. Цей пристрій призначений для вироблення техніки переміщення короткими кроками, що дозволяє збільшити швидкість пересування спортсмена, а також покращити контроль над м'ячем [16].



Рис. 13. Тренажер, що обмежує довжину кроку

Тренажер для відпрацювання ударів по м'ячу головою (рис. 14).



Стійка завдовжки більше 2,5 метрів, з підвішеним на мотузку м'ячем. Призначена для відпрацювання техніки удару головою по м'ячу. Тренажер дозволяє регулювати висоту, на якій розташовуватиметься м'яч [16].

Рис. 14. Тренажер для відпрацювання ударів головою

Маленькі ворота (рис. 15). Футбольні ворота розміром 90х60 см представляють зменшену копію стандартних воріт. Призначені для тренування точності передачі. Футбольні ворота виставляються на поле для виконання спортсменами ударів по м'ячу з метою влучення в них [16].



Рис. 15. Ворота зменшеного розміру



Футбольний м'яч-тренажер Dokaball Fantastic (рис. 16). Призначений для тренування футболістів з метою покращення навичок координації, реакції, технічних якостей [16].

Рис. 16. Dokaball Fantastic

Ні в кого не викликає сумнівів, що використання тренажерів у навчально-тренувальному процесі підвищує свою ефективність за умови правильної методики їх застосування [1].

Дуже часто методологія базується на інтуїції тренера, який спирається лише на загальні моменти (навантаження швидко-силового характеру, на силу, на спеціальну витривалість тощо). Усе це призводить до великої неточності, приблизності у виборі тренувальних завдань. Раніше вважалося, що тренувальні пристрої можуть використовувати тільки дорослі кваліфіковані спортсмени. Але тепер технічні засоби успішно використовуються з дітьми і юнаками [1].

Методика використання тренажерів має ґрунтуватися на загальних засадах закономірностей, що визначаються теорією та методикою фізичного виховання при розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості [6].

Так, наприклад, при виконанні вправ на розвиток силових здібностей одним із найважливіших завдань є вибір опору чи навантаження.

Для розвитку сили необхідні максимальні силові напруги, які можуть бути досягнуті наступними способами:

- 1) подолання максимального опору, але з обмеженою кількістю повторень;
- 2) незначне збільшення зовнішнього опору (у динамічному чи статичному режимі);

3) подолання опору на максимальній швидкості.

Теорія та методика фізичного виховання рекомендує виділити такі значення опору в залежності від кількості повторень силових вправ в одному підході (табл. 1).

Таблиця 1. Кількість повторень силових вправ в одному підході

Кількість можливих повторень в одному підході	Вага (опір)
1	гранична
2-3	максимальна
4-7	велика
8-12	помірковано велика
13-18	середня
19-25	мала
більше 25	дуже мала

Необхідно враховувати інтервали відпочинку та кількість тренувань при роботі з граничною вагою [8].

Так, висококваліфіковані спортсмени, які виконують силові вправи з вагою або опором 50% від максимального та вище, інтервали відпочинку між повтореннями створюють від 2 до 3,5 хв. При роботі з граничним опором, інтервал відпочинку зростає до 4-6 хвилин.

Не рекомендується використовувати вагу, що перевищує максимальну тренувальну вагу, застосовуючи її частіше одного разу на 7-14 днів [6].

При використанні тренажерів та тренувальних пристроїв для розвитку швидкості використовуються вправи, що виконуються на максимальній швидкості. Такі вправи повинні відповідати наступним вимогам:

- техніка їх виконання повинна забезпечувати виконання з граничною швидкістю;

- вправи мають бути освоєні настільки, щоб під час їх виконання основні вольові зусилля були спрямовані не на метод, а на швидкість виконання;

- тривалість вправ має бути такою, щоб до кінця виступу швидкість не знизилася через втоми.

Інтервали відпочинку під час виконання вправ з розвитку швидкості реакції та швидкість рухів повинні бути настільки значними, щоб забезпечити майже повне відновлення.

Максимальна швидкість, яку людина може проявити за будь-якого руху, залежить також від динамічної сили, гнучкості, володіння технікою тощо [8].

При тренуванні витривалості слід враховувати, що вона розвивається лише у випадках, коли під час вправи долається втоми.

При виконанні вправ з метою розвитку витривалості навантаження на тіло визначається такими основними параметрами: інтенсивність вправ; тривалість вправ; кількість повторень вправи; тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку (пасивний, активний) [6].

Різне поєднання цих чинників визначає не лише величину, але і якісні особливості відповідних реакцій організму.

Природно, що вища інтенсивність вправи, тим менше її тривалість. А тривалість роботи, своєю чергою, визначає, за рахунок яких постачальників енергоносіїв це здійснюватиметься. Якщо тривалість роботи не досягає 3-5 хвилин, то дихальні процеси не встигають досягти максимальних значень та енергопостачання йде в основному внаслідок анаеробних реакцій (життя за відсутності кисню).

Слід також пам'ятати, що скорочення інтервалів відпочинку при високоінтенсивних вправах збільшують навантаження в анаеробний бік, а збільшення інтервалів відпочинку - аеробний (життя при наявності кисню).

При розвитку спритності вправи необхідно підбирати таким чином, щоб вони сприяли розвитку координації складних рухових дій, виховували здатність швидко відновлювати рухову активність відповідно до вимог ситуації, що раптово змінюється [6].

Основний напрямок у розвитку спритності – постійне оволодіння різними новими руховими навичками та здібностями. Велике значення при цьому має вдосконалення здатності спортсмена точно сприймати свої власні рухи у просторі та часі (так зване почуття простору, почуття часу, почуття баланс), раціонально чергувати напругу та розслаблення.

Виконання вправ, спрямованих на розвиток спритності, швидко призводить до стомлюваності центральної нервової системи. Коли спортсмен втомлюється, втрачається чіткість м'язових відчуттів, що суттєво знижує ефективність процесу розвитку спритності. Тому для її розвитку рекомендуються інтервали відпочинку, достатні для майже повного відновлення [6].

При розвитку гнучкості використовуються вправи з великою амплітудою рухів, так звані вправи на розтяжку. Їх поділяють на дві групи – активні рухи (за рахунок скорочення м'язів) та пасивні (з використанням зовнішніх сил). Після активних занять показники підвищеної гнучкості зберігаються довше, ніж після пасивних.

Перед виконанням вправи на розвиток гнучкості потрібно добре розминатися, бажано до появи поту. Рекомендуються вправи на розтяжку виконувати серіями по кілька повторень у кожному з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Найбільший ефект у розвитку гнучкості спостерігається, якщо вправа виконується щодня або навіть двічі на день. Вправи на розтяжку зазвичай виконують до появи невеликого болю, який є сигналом припинення [6].

Слід враховувати, що ефект від тренувального навантаження залежить не тільки від зовнішніх параметрів (наприклад, ваги) та

вегетативних показників зміни в організмі (наприклад, частоти серцевих скорочень), але й від складності координації та інтенсивності виконуваних вправ.

Одним із найважливіших факторів розробки сучасних тренажерів є використання останніх досягнень радіотехніки, електроніки та інших наукових напрямків, що швидко розвиваються [3; 9].

Нині методика навчання і тренування базуються не тільки на управлінні поведінкою спортсмена, але і особливо на досягненні необхідних реакцій організму, тобто на прямому реагуванні на безпосередній тренувальний ефект [22]. І вирішення цього завдання просто неможливе без використання тренажерів та технічних засобів.

Під час розробки нових тренажерів враховуються отримані результати біомеханічних досліджень техніки спортивних вправ. Це дозволяє не тільки пояснити динаміку формування складних навичок та умінь, але й обґрунтувати процес розчленування структур формування рухів, визначити вимоги до окремих вузлів та функціональних систем тренажера.

Популярними та перспективними смарт-технологіями, що використовуються в сучасному футболі, є смарт-м'ячі та спеціальне цифрове обладнання для подачі м'ячів (гармати, роботи тощо).

Приклад ефективного поєднання даних технологій був реалізований спеціалістами Технічного університету Сіднея при дослідженні одного з найбільш популярних та парадоксальних з погляду фізики польоту м'яча удару – наклбол.

Термін "наклбол" на спортивному жаргоні використовується для опису м'яча, який був запущений з мінімальним обертанням, що призводить до нестійкої та непередбачуваної траєкторії польоту, що забезпечує складність ловлі м'яча, наприклад, воротарем.

Австралійські дослідники розробили та експериментально оцінили систему, яка спромоглася відтворити ефект наклболу на футбольних м'ячах. Система включала смарт-м'яч Adidas miCoach Smart Ball, відповідний додаток для смартфона [15], що забезпечує збір даних, машини для запуску м'ячів з програмованими функціями, а також системи стеження на основі відео та програмного забезпечення для аналізу руху Tracker [20; 23] (рис. 17, 18).

М'яч Adidas MiCoach Smart Ball сконструйований відповідно до технічного регламенту Міжнародної федерації футболу (ФІФА) з погляду ваги та розміру і має традиційну термоскріплену конструкцію з 32 панелей. Усередині м'яча традиційна кульова камера модифікована для розміщення шестиосьового датчика акселерометра. Блок датчиків підвішений по центру камери на 12 наборах кевларових петель.



Рис. 17. Смарт-м'яч “Adidas MiCoach Smart Ball”

Після того, як користувач здійснив удар по м'ячу, інформація, отримана від сенсора, обробляється і виводиться на підключений Bluetooth сумісний смартфон. Передбачається, що додатковий комплект датчиків і система підвіски не впливають на характеристики м'яча з точки зору руху, аеродинаміки та тактильних відчуттів гравця, іншими словами, м'яч повинен поводитися так само, як і будь-який стандартний м'яч за тих же обставин.

Adidas MiCoach Smart Ball використовується для надання додаткових даних, які зазвичай важко виміряти з високою точністю за допомогою зовнішніх фіксуючих пристроїв, наприклад, для визначення моменту обертання та динамічних характеристик удару.



Система подачі м'ячів Ball Training Machine (рис. 18) проводиться Датською компанією Ball Training Machine APS.

Рис. 18. Система подачі м'ячів Ball Training Machine APS

Конструкція Ball Training Machine APS спрямована на найточнішу імітацію удару по м'ячу ногою, на відміну від пускових установок, у яких для запуску м'яча використовуються ролики. Сила важеля змінюється за допомогою приводів, прикріплених до пружинних механізмів і може змінюватись в залежності від того, які дані вводяться в систему. Для завдання необхідних характеристик використовується система програмованого логічного контролера, забезпечує управління різними виконавчими механізмами та датчиками, що задають необхідне зусилля на основі введення користувацьких даних [23].

Для вирішення поставлених у роботі завдань, були використані теоретичні, експериментальні та статистичні методи дослідження.

Теоретичні: вивчення й аналіз спеціальної та методичної літератури, інтернет ресурсів, присвячених використанню додаткового обладнання у підготовці юних футболістів, зокрема віку 16-17 років; теоретичний аналіз та узагальнення.

Експериментальні: перевіряли перебудову і пристосування рухових дій юних футболістів на початку експерименту, вплив запропонованої програми підготовки для покращення зазначених властивостей; наслідки експериментальної роботи визначались на основі порівняння результатів початкового і кінцевого етапів педагогічного експерименту.

Статистичні: результати, що були отримані в процесі дослідження, оброблялись за допомогою методів математичної статистики. Достовірність відмінностей результатів визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента при $P < 0,05$ [13].

Дослідження проводилося в період з жовтня 2023 по жовтень 2024 рр. у ДЮФШ “Академія Зірка” м. Кропивницький. Всього в дослідженні взяло участь 32 юних футболісти у віці від 16-17 років.

Шляхом теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел конкретизувалися мета і методичні підходи до її вирішення, акцентувалось на значенні тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів у навчанні і тренуванні спортсменів, розглядалось використання допоміжного обладнання та методика його застосування у процесі фізичної й техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Надалі було проведене фонове обстеження, уточнювалися методичні підходи, здійснювалися аналіз і узагальнення отриманих результатів, розроблялася програма тренування для перебудови і пристосування рухових дій.

Нами був обраний тест (рис. 19), що відображає специфіку рухових дій, які мають місце у футболі, зокрема, це здатність до перебудови і пристосування рухових дій – біг з оббіганням стійок і веденням м'яча [17].

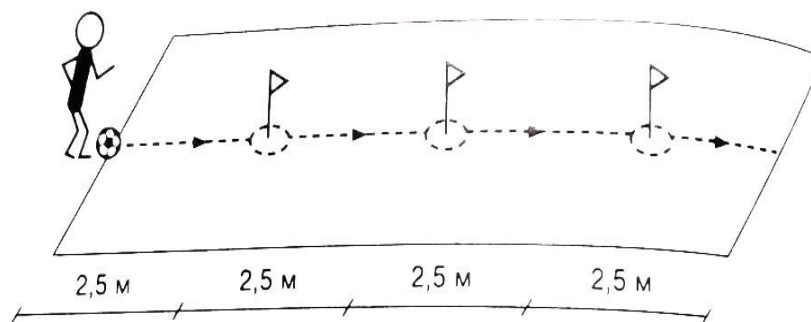


Рис. 19. Рух з оббіганням стійок і веденням м'яча

Опис тесту: На відстані 10 м, по прямій лінії, встановлюють три стійки, перша з яких на відстані 2,5 м від лінії старту, а дві інші – на такій же відстані одна від одної. За сигналом досліджуваний долає відстань 10 м, оббігаючи послідовно навколо трьох стійок з правої сторони, потім, після перерви 3-4 хв. – з лівої сторони. Далі він виконує ці дві спроби з

одночасним ведення м'яча. При оббіганні стоек з лівої сторони м'яч потрібно вести лівою ногою, а при оббіганні з правої сторони – правою.

Результат: 1. Час оббігання стоек справа без м'яча (с). 2. Час оббігання стоек зліва без м'яча (с). 3. Час оббігання стоек справа з м'ячем (с). 4. Час оббігання стоек з лівої сторони з м'ячем (с). 5. Різниця між часом бігу з оббіганням стоек і веденням м'яча без ведення м'яча справа (с). 6. Різниця між часом бігу з оббіганням стоек і веденням м'яча без ведення м'яча зліва (с). Вимірювання з точністю до 0,01 с [17].

Під час педагогічного експерименту, що був підпорядкований ефективності розробленої програми швидкості перебудови і пристосування рухових дій, 32 юні футболісти були поділені на контрольну й експериментальну групи по 16 осіб у кожній. Розподіл відбувався згідно алфавітного списку навпіл.

В обох групах заняття проводилися у повній відповідності з річним планом підготовки. За обсягом й інтенсивністю навантажень вони були рівноцінними.

У дослідженнях Ляха і Вітковські (2006), виконаних із залученням юних талановитих футболістів у віці 15-19 років встановлено, що між сумарною оцінкою рівня координаційних здібностей і ефективністю ігрової діяльності існує висока залежність. Тобто спортсмени, що показують більш високі результати у тестах на координаційні здібності у 50-75% випадків відрізняються більш високою результативністю під час ігрової діяльності. Тобто можна стверджувати, що рівень координаційних здібностей є одним з найважливіших факторів, що визначає ефективність гри у футбол [18].

Уміння однаково успішно грати однією й іншою ногою в обидві сторони до сих пір залишається одним невикористаних резервів підвищення техніко-тактичної майстерності у системі координаційного тренування юних і кваліфікованих футболістів [18]. На усіх етапах спортивної підготовки необхідно присвячувати 50% на виконання усіх

координаційно-технічних вправ правою і лівою ногою (і в сторони). Це дозволить досягти кращого ефекту, ніж у випадку “перевиховання” спортсменів “одноногих” у “двоногих” на більш пізніх етапах онтогенезу. Разом з тим, у кожному віці можливо досягти суттєвого прогресу у сфері симетричної підготовки.

Тест у бігу з оббіганням стоек і веденням м'яча (табл. 2.), що був використаний, відповідає вимогам, що висувуються до координаційної і технічної підготовки юних футболістів.

Таблиця 2. Показники тестування юних футболістів у бігу з оббіганням стоек і веденням м'яча під час фонового обстеження (n=32)

Показники	$\bar{M} \pm \sigma$ m; V
Справа без м'яча	$7,30 \pm 0,274$ 0,068; 3,75
Зліва без м'яча	$7,64 \pm 0,242$ 0,06; 3,17
Справа з м'ячом	$10,62 \pm 0,90$ 0,225; 8,47
Зліва з м'ячом	$11,16 \pm 1,16$ 0,29; 10,39
Різниця справа	$3,30 \pm 1,08$ 0,27; 32,72
Різниця зліва	$3,63,0 \pm 0,98$ 0,245; 27,00

Аналіз спеціальної літератури, одержані результати фонового тестування юних футболістів 16 років вказують на необхідність застосування нових підходів щодо розвитку координаційної і технічної підготовки вказаного контингенту з використанням допоміжного обладнання. Відтак нами розроблена програма розвитку фізичної і технічної підготовки юних футболістів з використанням допоміжного обладнання.

Для подальшого етапу дослідження нами були сформовані дві групи (контрольна та експериментальна). Експериментальна група працювала за розробленою та запропонованою нами програмою, контрольна – керувалась планом підготовки ДЮФШ.

Враховуючи те, що координаційні навантаження, які перевищують 45 хвилин, вже не призводять до подальшого ефекту, нами було прийняте рішення впровадження у тренування експериментальної групи 35 хвилинного шаблону з використанням допоміжного обладнання: розминка з футбольним м'ячем-тренажером "Dokaball Fantastic", яка закінчувалась естафетою з використанням додаткового футбольного обладнання: напівсфери "Bosu", координаційні драбинки, фішки, конуси, маленькі ворота (10 хв.); виконання вправ координаційно-технічного спрямування з використанням додаткового футбольного обладнання (15 хв.) і гра у футбол м'ячем-тренажером "Dokaball Fantastic" (5+5=10 хв.).

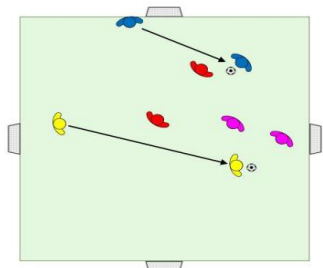
Враховуючи те, що юні футболісти 16-17 років займаються 5 разів на тиждень + гра, нами був запропонований алгоритм використання нашого шаблону протягом тижневого мікроциклу з його циклічним відтворенням на період дії експерименту.

Деякі елементи даного шаблону мали місце повторення кожного тренування, а саме:

Розминка з м'ячем "Dokaball Fantastic" у підготовчій частині.

Умови: дві команди 8×8 грають в обмеженому просторі (15×20 м) у ручний м'яч. Після передачі партнеру м'яч повинен обов'язково вдаритись об підлогу. Тільки після цього можна його ловити і передавати далі партнерам.

Ігровий блок основної частини передбачав 10-хвилинний відрізок: гру у футбол м'ячем "Dokaball Fantastic" 5 хв., яка мала назву "футбол



Мессі" (рис. 20). і в кінці навчальної гри тренування – гра м'ячем "Dokaball Fantastic" 5 хв., яка має назву "Золотий м'яч" (рис. 21).

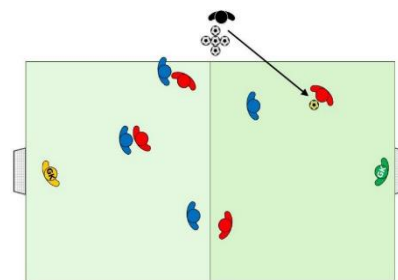


Рис. 20. Гра "футбол Мессі"

Рис. 21. Гра "Золотий м'яч"

Правила гри "футбол Мессі".

Організація: Невелике квадратне поле (що додасть щільності), з 4 цільовими воротами (можна поставити конуси). Зазвичай не використовують воротарів. Це базова ігрова ситуація 2х2 з двома іграми, які відбуваються на одній ігровій площі. На схемі червоні грають проти синіх (Північ-Південь), а жовті – проти рожевих (Захід – Схід). Перешкоди та хаос завдяки учасникам з іншої гри дозволяють гравцям вести м'яч і виконувати передачі у повній відсутності, під частковим чи повним пресингом.

Ціль: Перешкоди та нестача місця провокує гравців багато сканувати простір, здійснювати дриблінг та адаптувати свій рух. А враховуючи те, що гра відбувається нестандартним м'ячем – пристосування і адаптація руху відбувається на більш високому рівні.

Правила гри "Золотий м'яч".

Організація: у цій грі тренер має запас м'ячів, один з яких відрізняється від решти – "Dokaball Fantastic". Цей м'яч – "Золотий м'яч". Гравцям кажуть, що м'яч відрізняється від решти – гол, забитий за допомогою "золотого м'яча" – є переможним, незалежно від поточного рахунку.

Ціль: додайте гостроти, регулюючи навчальну гру! Золотий м'яч скасовує поточний рахунок та ставить все з ніг на голову!

Нагорода: Голи, забиті Золотим м'ячем, важать більше (за 3, за 5... і т.д.). Це чудово підходить для балансу рахунку гри.

Понеділок

Підготовча частина

1. Розминка з м'ячем “Dokaball Fantastic”.

2. Естафета № 1. Футболісти вишиковуються в 2 колони, перед колонами розташовані: 4 стійки (на відстані 10 метрів розставлені одна після одної на відстані 1 м, між останньою стійкою і стартом 14 м відстані) далі стоїть 1 бар'єр, (між бар'єром і останньою стійкою відстань 2 м) потім розташовані маленькі ворота (на відстані 5 метрів від бар'єру) (рис. 22.). Футболіст стартує за сигналом з фішки на початку вправи, рух виконується прямо вперед, необхідно подолати відстань 10 м з веденням м'яча правою ногою, після цього обвести стійки, виконати передачу собі на хід під бар'єром, потім перестрибнути бар'єр і нанести удар внутрішньою стороною стопи у маленькі ворота. Після удару у ворота підхопити м'яч і подолати маршрут назад, керуючи м'ячем лівою ногою.

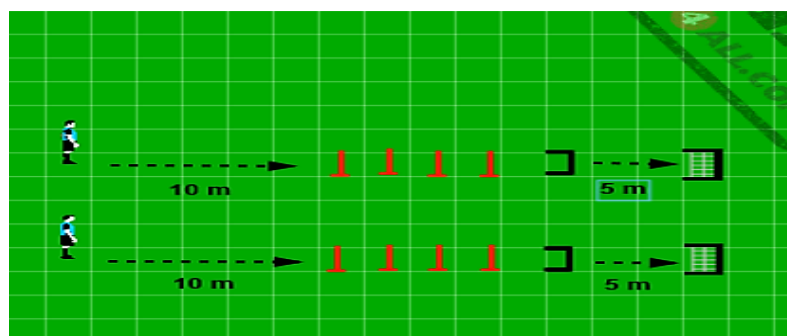


Рис. 22. Естафета № 1

Основна частина

1. Вправа № 1 (рис. 23). Дві групи по 8 осіб. Координаційна драбинка з наступанням лівою ногою, стрибок через маленький бар'єр (15 см), повернення + стрибок + вихід + прохід + 2 бар'єри (15 см) + вихід на вільний

простір + гра в стінку + зигзагоподібний вихід + орієнтовне управління + удар у ворота. На виконання вправи з однієї сторони 15-20 с, 2 серії по 8 повторень. Пауза між серіями 4 хв. (жонглювання + стретчинг).

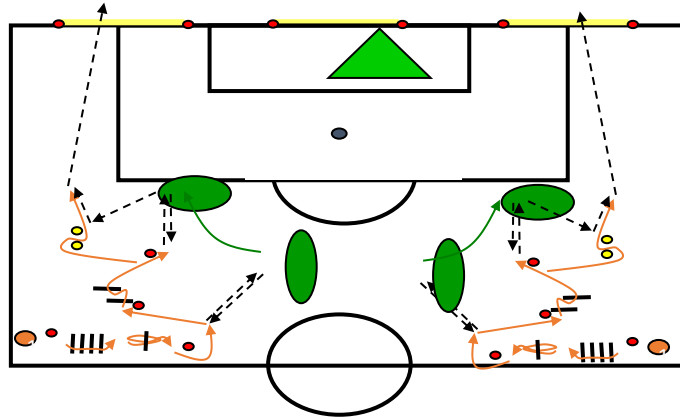


Рис. 23. Вправа № 1

Ігровий блок основної частини.

Вівторок

Підготовча частина

1. Розминка з м'ячем "Dokaball Fantastic".

2. Естафета № 2. Футболісти вишиковуються в 2 колони, перед колонами розташовані: драбинка на (відстані 50 см від старту) , 4 конуси (розміщені на відстані 60 см один від одного, між першим конусом і драбинкою відстань 2 м), потім розташовані маленькі ворота (на відстані 5 метрів від конусів). Футболіст стартує за сигналом з фішки на початку вправи, рух виконується прямо вперед, подолати драбинку наступаючи у кожен квадрат лівою ногою, після подолання драбинки підхопити м'яч, обвести конуси і вдарити у ворота внутрішньою стороною стопи. Після цього підхопити м'яч, обіграти конуси правою ногою, залишити м'яч і, наступаючи на кожен квадратик драбинки правою ногою, повернутись до лінії старту і передати естафету партнеру, ставши у кінець колони (рис. 24).

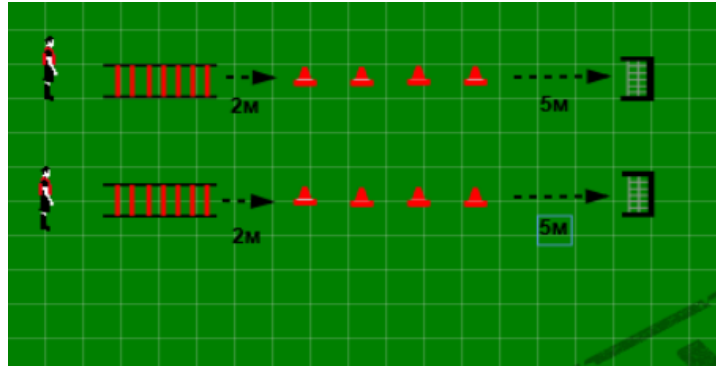


Рис. 24. Естафета № 2

Основна частина

3. Вправа № 2 (рис. 25). Дві колони. Долаємо координаційну драбинку + скіпінг + стінка + орієнтоване керування + удар у ворота. По одному виходять з колони. Коли гравець однієї колони здійснює орієнтоване керування, гравець іншої починає рух. 2 серії по 6 повторень. Пауза між серіями 5 хв.

4. Ігровий блок основної частини.

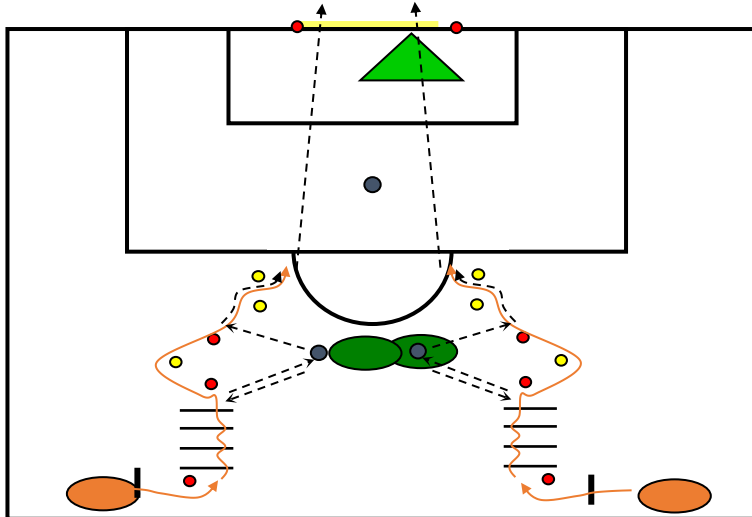


Рис. 25. Вправа № 2

Середа

Підготовча частина

1. Розминка з м'ячем "Dokaball Fantastic".
2. Естафета № 3. Футболісти вишиковуються в 2 колони, перед якими розташовані: напівсфери "Bosu" (одразу біля старту), біля них стоять

бар'єри, далі на відстані 2-х метрів розташовані 4 кільця, після кілець на відстані 2-х метрів 3 стійки (розставлені зигзагом під кутом 45°, вправо-вліво на відстані 1м одна від одної), далі розташовані маленькі ворота (на відстані 5м від стійок) (рис. 26). Футболіст стартує за сигналом, рух виконується прямо вперед, відштовхнувшись одною ногою від напівсфери, перестрибнути 1 бар'єр висотою 15 см, далі подолати 4 кільця вступаючи однією ногою в одно кільце, потім підхопити м'яч і обвести 3 стійки лівою ногою, забити гол у маленькі ворота з відстані 5 м. Після голу підхопити м'яч і виконати маршрут назад, обвівши стійки правою ногою.

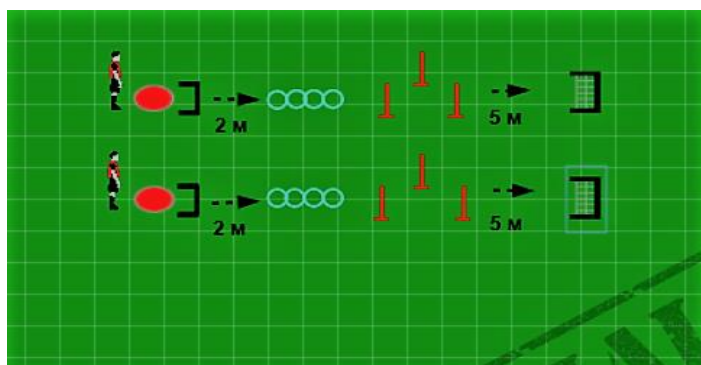


Рис. 26. Естафета № 3

Основна частина

3. Вправа № 3 (рис. 27). Гравці розташовуються у 2-х колонах по 4 пари з кожного боку. Виходять по одному з колони тоді, коли в іншій колоні відбувається гра в стінку. Висока швидкість виконання. 2 серії по 6 повторень з кожного боку. Пауза між серіями – 3 хв.

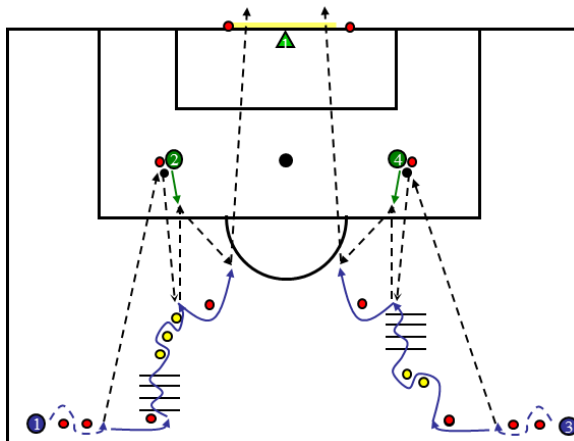


Рис. 27. Вправа № 3

4. Ігровий блок основної частини.

Четвер

Підготовча частина

1. Розминка з м'ячем “Dokaball Fantastic”.

2. Естафета № 4. Футболісти розташовуються в 2 колони, перед якими розташовані: 4 стійки (відстань між стійками 1 м, відстань між першою стійкою і стартом 2 м), гімнастична лавка (на відстані 2 м від останньої стійки), маленькі ворота (на відстані 5 метрів від гімнастичної лавки або партнера) (рис.28). Футболіст стартує за сигналом, обіграє 4 стійки, продовжує рух і з зовнішнього боку виконує удар у лавку, підхоплює м'яч і б'є у ворота. Після цього зворотнім маршрутом повертається до лінії старту, залишаючи м'яч партнеру. Ліва колонка виконує рух уперед лівою ногою, назад – правою. Права – навпаки.

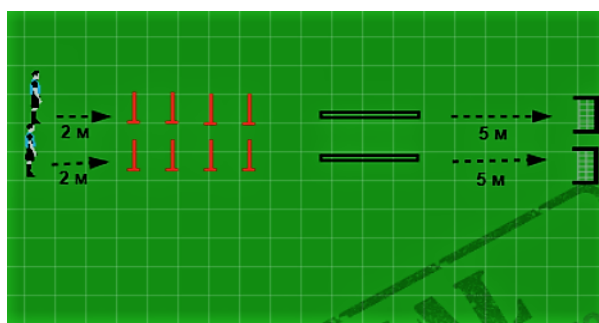


Рис. 28. Естафета № 4

Основна частина

3. Вправа № 4 (рис. 29). Початок 20 м від центру. Координаційні перепони (у однієї колони – фішки, у іншої – маленькі бар'єри + драбинка) + гра у стінку + вихід 20 м на оперативний простір. Перша серія – 4 кола, 2 серія – 3 кола. Час відпочинку між серіями – 3 хвилини.

4. Ігровий блок основної частини.

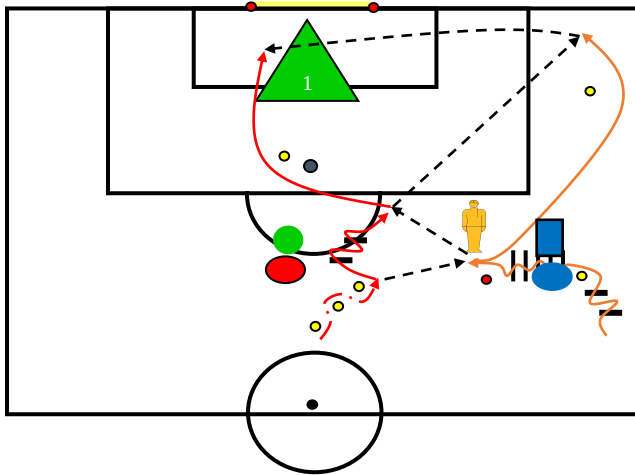


Рис. 29. Вправа № 4

П'ятниця

Підготовча частина

1. Розминка з м'ячем "Dokaball Fantastic".

2. Естафета № 5. Вишиковуються в 2 колони, перед колонами розташовані: 3 бар'єри (на відстані 50 см один від одного, перший бар'єр знаходиться в 1-му метрі від початку вправи), 5 кілець (розкладених зигзагом одне біля одного на відстані 2 м від бар'єрів), 3 стійки (розставлених на відстані 1 м одна від одної, між першою стійкою і останнім кільцем відстань 2 м), далі на відстані 5 м маленькі футбольні ворота (рис. 30). За сигналом рух уперед, перестрибнути 3 бар'єри на двох ногах, потім пробігання 5 кілець (кожна нога в окреме кільце), підхоплюємо м'яч, обігруємо 3 стійки лівою ногою, б'єм внутрішньою стороною стопи у ворота, підхоплюємо м'яч, обігруємо стійки правою ногою, пробігаємо 5 кілець, перестрибуємо бар'єри, передаємо естафету.

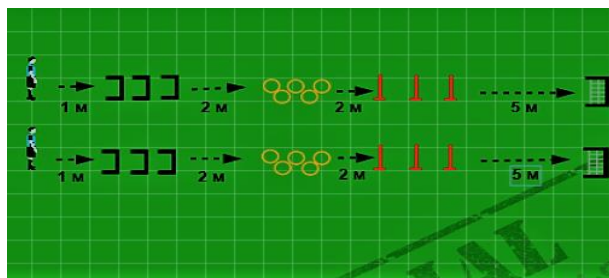


Рис. 30. Естафета № 5

Основна частина

У парах. Координаційна драбинка + зигзаг + гра у стінку + зигзаг + відкривання + гра у стінку + передача подвійна стінка + удар.

2 серії по 6 ударів з кожного боку. Пауза між серіями 5 хвилин.

4. Ігровий блок основної частини.

По закінченню експерименту нами повторно проводилось тестування для визначення перебудови і пристосування рухових дій як в контрольній, так і в експериментальній групах.

У таблиці 3 представлені середньогрупові показники у бігу з оббіганням стійок і веденням м'яча юних футболістів контрольної групи.

Таблиця 3. Показники тестування контрольної групи юних футболістів у бігу з оббіганням стійок і веденням м'яча (n=16)

Показники	$\frac{M \pm \sigma}{m; V}$
Справа без м'яча	$\frac{7,28 \pm 0,09}{0,02; 1,24}$
Зліва без м'яча	$\frac{7,61 \pm 0,24}{0,061; 3,20}$
Справа з м'ячом	$\frac{10,63 \pm 0,99}{0,247; 9,31}$
Зліва з м'ячом	$\frac{11,10 \pm 0,98}{0,245; 8,82}$
Різниця справа	$\frac{3,24 \pm 0,80}{0,2; 24,7}$
Різниця зліва	$\frac{3,51,0 \pm 0,95}{0,24; 27,06}$

У таблиці 4 представлені середньогрупові показники у бігу з оббіганням стійок і веденням м'яча юних футболістів експериментальної групи.

Таблиця 4. Показники тестування експериментальної групи юних футболістів у бігу з оббіганням стойок і веденням м'яча (n=16)

Показники	$\frac{M \pm \sigma}{m; V}$
Справа без м'яча	$\frac{7,28 \pm 0,09}{0,02; 1,24}$
Зліва без м'яча	$\frac{7,61 \pm 0,244}{0,061; 3,20}$
Справа з м'ячом	$\frac{10,04 \pm 0,62}{0,15; 6,06}$
Зліва з м'ячом	$\frac{10,46 \pm 0,70}{0,175; 6,69}$
Різниця справа	$\frac{2,25 \pm 0,92}{0,23; 40,1}$
Різниця зліва	$\frac{2,74,0 \pm 0,68}{0,17; 24,8}$

Аналіз результатів фоновому обстеження і контрольної групи (табл. 5.) дозволяє говорити про зростання результатів останньої і, відповідно, їх відмінність, але яка є незначною (при $P > 0,05$).

Таблиця 5. Порівняльний аналіз показників фоновому обстеження і контрольної групи юних футболістів у бігу з оббіганням стойок і веденням м'яча

Показники	фонове	контрольна	t	P
Справа без м'яча	$7,30 \pm 0,068$	$7,28 \pm 0,02$	0,28	$> 0,05$
Зліва без м'яча	$7,64 \pm 0,06$	$7,61 \pm 0,061$	0,35	$> 0,05$
Справа з м'ячом	$10,62 \pm 0,225$	$10,63 \pm 0,247$	0,03	$> 0,05$
Зліва з м'ячом	$11,16 \pm 0,29$	$11,10 \pm 0,245$	0,16	$> 0,05$
Різниця справа	$3,30 \pm 0,27$	$3,24 \pm 0,2$	0,18	$> 0,05$
Різниця зліва	$3,63 \pm 0,245$	$3,51 \pm 0,24$	0,35	$> 0,05$

Аналіз результатів показників фоновому обстеження і експериментальної групи (табл. 6.) також дозволяє говорити про їх відмінність, але при $P > 0,05$ у двох складових тесту, а саме: оббігання стійок

справа і зліва без м'яча. У чотирьох інших складових тесту – позитивна динаміка змін при $P < 0,05$.

Таблиця 6. Порівняльний аналіз показників фонового обстеження й експериментальної групи юних футболістів у бігу з оббіганням стоек і веденням м'яча

Показники	фонове	експериментальна	t	P
Справа без м'яча	7,30±0,068	7,28±0,02	0,28	>0,05
Зліва без м'яча	7,64±0,06	7,61±0,061	0,35	>0,05
Справа з м'ячом	10,62±0,225	10,04±0,15	2,14	<0,05
Зліва з м'ячом	11,16±0,29	10,46±0,175	2,05	<0,05
Різниця справа	3,30±0,27	2,25±0,23	3,0	<0,05
Різниця зліва	3,63±0,245	2,74±0,17	2,96	<0,05

Аналіз результатів контрольної та експериментальної груп, з точки зору достовірності, тотожний порівняльним результатам фонового обстеження з контрольною групою. Також можемо говорити про їх відмінність, але при $P > 0,05$ у двох складових тесту, а саме: оббігання стоек справа і зліва без м'яча. У чотирьох інших складових тесту – позитивна динаміка змін при $P < 0,05$ (табл. 7).

Як видно з таблиці, за період експерименту жодних змін не відбулося у оббіганні стоек справа і зліва без м'яча. На нашу думку, хоч рух відбувається між стойками, але він здебільшого характеризується проявом швидкісних якостей, які є дуже консервативними. Тому зрушень ми тут не спостерігаємо. Позитивна динаміка зрушень у роботі з м'ячом (оббігання стоек) дозволяє говорити про ефективність запропонованої програми покращення перебудови і пристосування рухових дій, про що також свідчить різниця результатів у роботі з м'ячом і без м'яча справа і зліва.

Таблиця 7. Порівняльний аналіз показників контрольної й експериментальної групи юних футболістів

Показники	контрольна	експериментальна	t	P
Справа без м'яча	7,28±0,02	7,28±0,02	0	>0,05
Зліва без м'яча	7,61±0,061	7,61±0,061	0	>0,05
Справа з м'ячом	10,63±0,247	10,04±0,15	2,03	<0,05
Зліва з м'ячом	11,10±0,245	10,46±0,175	2,13	<0,05
Різниця справа	3,24±0,2	2,25±0,23	3,3	<0,05
Різниця зліва	3,51±0,24	2,74±0,17	2,65	<0,05

Зроблено аналіз теоретико-методичних аспектів використання допоміжного обладнання у процесі підготовки юних футболістів. Розглянуто питання значення тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів у навчанні і тренуванні спортсменів. Проаналізовано широкий спектр використання допоміжного обладнання у процесі фізичної й технічної підготовки юних футболістів, зокрема: тренажер напівсфера «BOSU»; фітнес-стрічки; тренажер-Футбот; сітка-імітатор воротаря; м'яч на резинці «Dokaball»; «Sense Ball» – м'яч на нитці; координаційні драбинки; стійки, фішки, конуси; технічний засіб “Лава-стінка”; технічний засіб “Сітка-стінка”; бар'єри та міні-бар'єри; технічний засіб “Стінка”; тренажер, що обмежує довжину кроку; тренажер для відпрацювання ударів головою; ворота зменшеного розміру; постійна стінка (паркан); переносна потрійна стінка ламаною лінією; футбольний м'яч-тренажер «Dokaball Fantastic»; Смарт-м'яч “Adidas MiCoach Smart Ball”; система подачі м'ячів «Ball Training Machine APS». Також зроблено методичний аналіз застосування даного обладнання у процесі підготовки юних футболістів.

Проведений педагогічний експеримент з юними футболістами ДЮФШ “Академія Зірка” м. Кропивницький, в якому взяло участь 32 юних футболісти у віці від 16-17 років.

Розроблено програму розвитку фізичної й технічної підготовки юних футболістів з використанням допоміжного обладнання.

Прослідковано динаміку змін показників перебудови і пристосування рухових дій юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Маємо динаміку змін показників у перебудові і пристосуванні рухових дій контрольної й експериментальної груп. Так, у тесті у бігу з оббіганням стійок і веденням м'яча зрушень не спостерігаємо ($P > 0,05$) у двох складових тесту, а саме: оббігання стійок справа і зліва без м'яча. У чотирьох інших складових – позитивна динаміка змін при $P < 0,05$.

Література

1. Архипов О.А. Теоретичні основи використання технічних засобів та тренажерів у навчальному процесі. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*.

URL : <https://ap.uu.edu.ua/article/313>.

2. Бойченко А.В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2014. Випуск ЗК (44). С. 121-124.

3. Галета А., Максименко Л. Роль інформаційних технологій у підготовці гравців футбольних команд. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*. Мат. II Міжн. наук.-практ. конф. (м. Суми, 05 жовтня 2022 р.). Суми, 2022. С. 13-15. URL : https://sspu.edu.ua/images/2022/docs/naukovi-konf/zbirnik_tezi_05102022_roku_bermudes_d_0d73e.pdf

4. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: Федерація футболу України. *Науково-методичний комітет*. 2001. 61 с.

5. Івасяк В., Огерчук О., Колобич О. Технічні засоби та допоміжне обладнання для навчання та вдосконалення технічної майстерності футболісток. Львів. 2003. 34 с.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): *навчальний посібник*. Вінниця: Планер. 2014. с.

7. Ніколаєнко В., Воронова В. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 8-14.

8. Петров Г.С., Солодка О.В. Тренажери в фізичній культурі і спорті: *методичні рекомендації* для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання. Дніпропетровськ, 2010. 39 с.

9. Пятисоцька С.С., Казмірчук А.Ф. Сучасні інформаційні технології у професійному футболі. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2017. Вип. 1. С. 100-102.

URL : <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/112220/107006>

10. Собко С.Г., Собко Н.Г. Розвиток координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 405-408.

11. Собко С.Г., Катеринка С.А. Використання юними футболістами тренажеру Sense ball під час навчання техніки володіння м'ячем. *The 2nd International scientific and practical conference "Science in the modern world: innovations and challenges"* (October 24-26, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. P. 304-307.

12. Чижик В.В., Романюк В.П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста: *монографія*. Луцьк: ПВД "Твердиня", 2012. 340 с.

13. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : *навчальний посібник*. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

14. Finnoff J. A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2002. Vol. 5 (4). P. 348-353.
15. Adidas smart ball app. Mode of access: <http://micoach-smartball.appstor.io>
16. Bray K., Kerwin D. Modelling the flight of a soccer ball in a direct free kick. *Journal of sports sciences*. 2003. Vol. 21.2. P. 75-85.
17. Ljach W., Sadowski J., Witkowski Z. Problems of coordination fitness control in sports (on example of sports games and combat sports). In: *Coordination motor abilities in science research* (Ed. By J. Sadowski). Academy of physical education in Warsaw, 2005. P. 83-90.
18. Ljach W., Witkowski Z. Coordination Motor Abilities in Football: Diagnostic and Prognosis. Research Yearbook. *Studies in Physical education and Sport*. The Official Journal of Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport, 2006. Vol. 13, № 1. P. 43-46.
19. Ljach W., Witkowski Z., Gargula L., Bujas P. Coordination motor abilities of soccer-players in the aspect of lateralization of movements. *New ideas of sport sciences: current issues and perspectives*. Vol. 15. International Association of Sport Kinetics. State School of higher Vocational Education in Leszno. 2003. P. 155-158.
20. Oggiano, L., Sætran L. Aerodynamics of modern soccer balls. *Procedia Engineering*. 2010. Vol. 2.2. P. 2473-2479.
21. Sobko N., Sobko S., Maleniuk A., Babalich A., Panchenko H. Improving coordination of young footballers aged 9-10 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences; Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation* : Horizon Research Publishing, USA, 9 (5), 2021. 940-947.
22. Cheng J. Smart-surface: Large-scale textile pressure sensors arrays for activity recognition. *Pervasive and Mobile Computing*. 2016. Vol. 30. P. 97-112.

Розділ 6

Освітні практики та технології професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту

6.1. Загальна характеристика педагогічних умов і моделі розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів

Багатоаспектне вивчення проблеми розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти, визначення сутнісних характеристик провідних структур професійної компетентності й аналіз реальної практики їх функціонування у студентів і сучасних тренерів-викладачів повною мірою може стати науковою підставою для визначення й розробки педагогічних умов розвитку професійної компетентності у процесі фахової підготовки [15].

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про те, що процес формування будь-яких умінь може ефективно реалізуватися лише за певних умов, котрі віддзеркалюють їхню сутність і специфіку [6].

У науці існує багато підходів до трактування самого терміна «умова». Так, у «Філософському словнику» термін «умова» розглядається як чинник (лат. *factor* – чинник), тобто рушійна сила, причина будь-якого процесу [13].

Проаналізуємо деякі підходи до трактування терміна «педагогічні умови». Так, наприклад, дослідник [10] вважає, що ця категорія є системою певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, котрі об'єктивно склалися або суб'єктивно створені, необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети. Інший вчений [9] їх розглядає як взаємопов'язану сукупність внутрішніх параметрів та зовнішніх характеристик, що забезпечують високу результативність навчального процесу і відповідають психолого-педагогічним критеріям оптимальності. Відомий фахівець Т.В. Чопик [15] вказує, що «педагогічні умови» це

сприятливе середовище організації навчально-виховного процесу у закладі вищої освіти (ЗВО), що забезпечує ефективні спільні дії учасників педагогічного процесу для досягнення поставленої мети.

Таким чином, знання внутрішніх зв'язків, що виявляються в процесі організації навчального процесу та визначається в таких діях:

- визначати доцільні умови, шляхи та засоби навчальної діяльності (закон цілісності та єдності дидактичного процесу);
- обґрунтовано визначати зміст навчання (закон соціальної зумовленості цілей, змісту і методів навчання);
- організовувати навчальний процес на основі інноваційного та творчого підходів до формування професіоналізму майбутнього фахівця, що передбачає реалізацію педагогічних умов упровадження інновацій (закон розвивального навчання);
- розвивати співвідношення між змістом і методами навчання та майбутньою професійною діяльністю тренерів-викладачів (закон єдності та взаємозв'язку теорії та практики);
- визначати основні напрями професійного становлення майбутнього тренера-викладача і враховувати їх у змісті фахової підготовки (закон зумовленості навчання характером діяльності студентів).

Слід вказати, що навчання майбутніх фахівців відбувається за наявності певних зовнішніх умов – у певному соціальному середовищі, що об'єднує спеціальний навчальний заклад; людей, котрі включені до цього процесу (викладачів і студентів); їхніх взаємин, знарядь діяльності, мовних засобів, духовних цінностей.

Для визначення оптимальних умов розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій у навчанні студентів, були

обрані спеціальні засоби, методи, форми навчання, котрі організовуються викладачем.

Відомий автор відмічає, що підбір методів навчання та педагогічних технологій залежить від:

- провідної парадигми національної системи освіти;
- загальних і професійних цілей освіти;
- провідних методологічних положень й установок сучасної загальної дидактики;
- особливостей змісту, методів і форм роботи конкретних освітньо-виховних систем;
- особливостей змісту професіограми конкретного фахівця;
- особливостей змісту й методики викладання конкретної навчальної дисципліни та визначених її специфікою вимог до добору загальнодидактичних методів;
- мети, завдання, змісту матеріалу та дидактичного й методичного задуму конкретного заняття;
- наявності часу на вивчення конкретної теми;
- рівня розумової підготовленості майбутніх фахівців;
- рівня оснащення навчально-матеріальної бази;
- педагогічної майстерності викладачів тощо [14].

Ефективність організації й управління освітнім процесом, прямо залежить від пізнання сутності цього процесу, його рушійних сил, властивостей і закономірностей. Окрім того, з урахуванням підвищення ролі інтеграційних підходів у професійній підготовці, під час вирішення досліджуваних проблем усі процеси доцільно вивчати й аналізувати з позицій внутрішньої єдності сукупності складників освітньої системи [12].

Для визначення стану системи професійної підготовки тренерів фізичного виховання і спорту, необхідно розглянути: основні інновації

педагогічної освіти; перспективні моделі розбудови освітніх систем підготовки фахівців у вишах. Поняття «модель» (лат. *modulus* – міра, зразок) використовується в багатьох галузях науки. Модель – це штучно створений об’єкт у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм або формул, подібний до досліджуваної системи (об’єкта або явища), відображає та відтворює в більш простому, примітивному вигляді структуру, властивості, взаємозв’язки і відносини між елементами цієї системи. Відомий автор (Штоф, 1966) указує, що «модель це така система, яка уявлена або матеріально реалізована, що, відображаючи або відтворюючи об’єкт дослідження, здатна заміщати його так, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об’єкт». Тобто принцип пізнаваності світу і принцип віддзеркалення є пов’язані між собою, обумовлюють один одного.

А.О. Лопатєв [8] зазначає, що науковою основою моделювання є теорія аналогії (в окремих випадках – фізичного і аналогового моделювання – теорія подібності), у якій основним поняттям є поняття аналогії, а саме схожість об’єктів за їх якісними і кількісними ознаками. Далі автор зазначає, що загалом подібність розуміють як у взаємнооднозначну відповідність між об’єктами (процесами), що порівнюються, при якій функції або правила переходу від параметрів, котрі характеризують у тому чи іншому сенсі один із об’єктів, до параметрів, які в тому ж сенсі характеризують другий об’єкт, відомі, а математичні описи (якщо вони є або потенційно можуть бути отримані) допускають їх перетворення до тотожного вигляду. Зараз існує багато різноманітних способів і прийомів математичного моделювання, при цьому в найменуванні математичної моделі часто відображається назва того чи іншого математичного методу, що застосовується при її побудові. Наприклад, розрізняють моделі дискретні й неперервні, детерміністичні й стохастичні, аналогові й

символічні тощо. Класифікацію моделей можна формувати за різними ознаками і призначенням, а саме:

- за характером використання початкової інформації;
- за типом (видом) математичного методу;
- за ступенем відповідності моделі і реальної системи;
- за рівнем конкретизації модельованого об'єкта.

Моделювати – означає створювати зразки нових освітніх систем і процесів, на основі яких можна пізнавати складні соціально-педагогічні явища, долати негативні виклики, знаходити їм протидію. Зокрема, за допомогою моделювання створюються педагогічні технології, що забезпечують формування та розвиток учасників освітнього процесу. Розробці моделей професійної підготовки педагога присвячені дослідження, що стосуються модернізації навчання фахівців фізичної культури як важливого фактору ефективності керування навчально-тренувальним процесом [3].

Відомий автор [1] вказує, що «основним призначенням педагогічних систем є організація та підтримка навчального процесу, розв'язування педагогічних задач з метою формування розвитку особистості», моделювання дає змогу виявити причинно-наслідкові зв'язки й уточнити чинники, прогнозувати наслідки впровадження інновацій, оцінити користь і можливі недоліки, підвищити продуктивність роботи науково-педагогічних працівників у вишах.

Таким чином, моделювання дає змогу спроектувати і реалізувати необхідні навчально-методичні заходи для вдосконалення системи підготовки майбутніх тренерів у ЗВО галузі фізичної культури і спорту.

Головним завданням розробки моделі освітньої системи є визначення структурних компонентів що регламентується стандартом вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» та сукупність зовнішніх і внутрішніх факторів професійного розвитку особистості.

Мета освітньої системи є досягнення певної властивості (якості) об'єкта, на якого вона спрямована і як наслідок передбачає і певні дії щодо їх досягнення. Процес навчання передбачає послідовне якісне перетворення об'єкта навчання (особистості), що проходить певні фіксовані стадії (етапи, рівні) свого становлення.

Багато дослідників (Н. Волянчук [4], В. Воронова [5], Г. Ложкін [7]) для реалізації педагогічних умов вивчали та розробляли моделі щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Н.І. Степанченко [11] визначив модель системи професійної підготовки вчителів фізичного виховання у ЗВО, котра дозволяє показати змістові та предметні характеристики освітнього процесу, цілісну структуру та взаємозв'язок усіх складників.

На основі врахування поглядів науковців Є. Бондаревська, С. Кульневич [2] вважаємо, що при побудові системи професійної підготовки тренерів фізичного виховання і спорту потрібно використовувати наступні чотири блоки, а саме: концептуальний, проектувальний, організаційно-технологічний, контрольний (рис. 1).

Концептуальний блок виходить із потреб та запиту соціуму щодо побудови вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту у вишах. У цьому блоці визначаються зміст, завдання професійно-педагогічної освіти та відповідні технології освітньої системи.

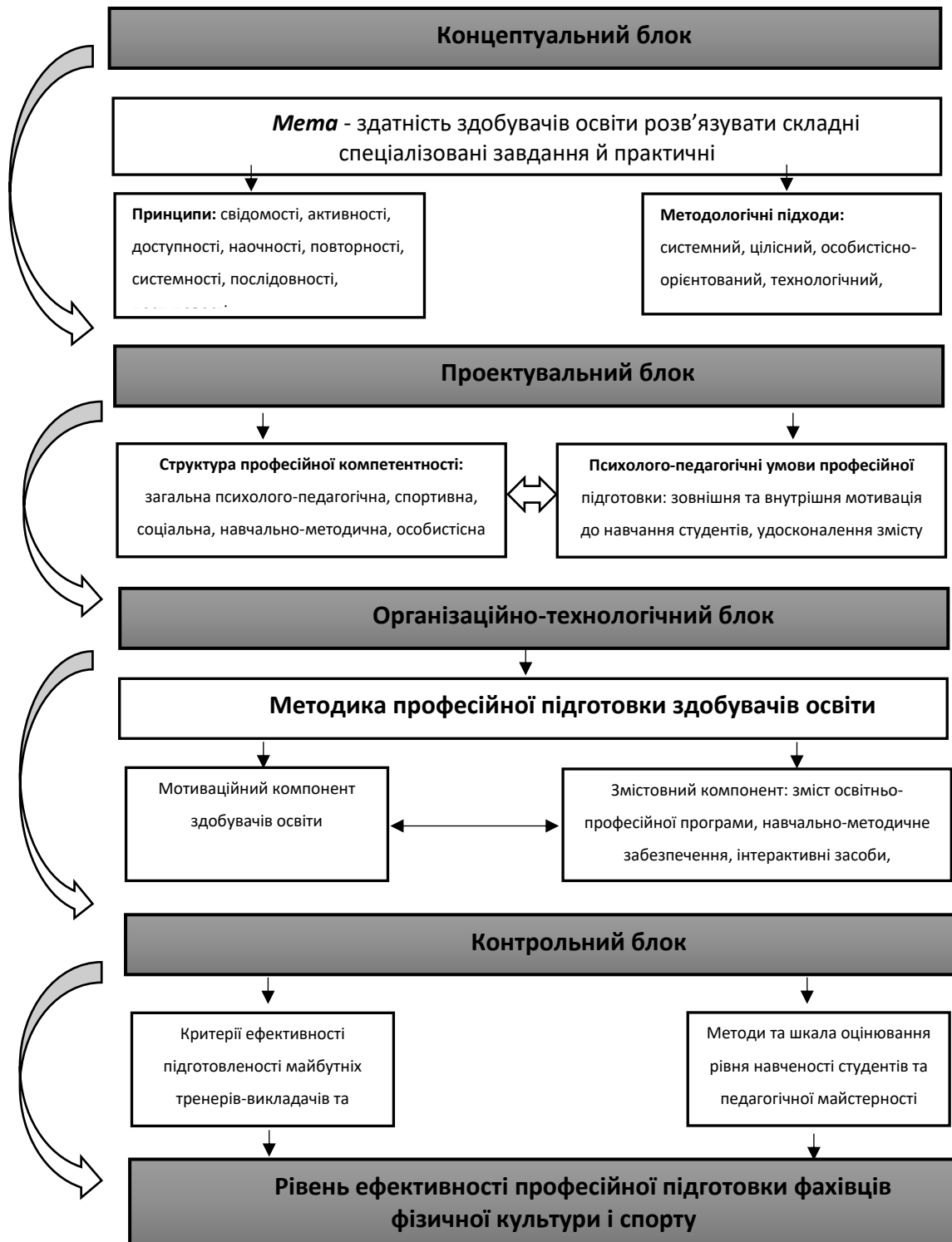


Рис. 1. Модель системи професійної підготовки тренерів-викладачів у ЗВО

Проектувальний блок моделі обґрунтовує структуру професійної компетентності тренера-викладача, що включає: загальну психолого-педагогічну компетентність, спортивну компетентність, соціально-педагогічну компетентність, навчально-методичну компетентність фахівця фізичного виховання і спорту та особистісну компетентність. Визначає умови вдосконалення професійної підготовки майбутніх випускників.

Організаційно-технологічний блок визначає методику професійної підготовки студентів: зміст, форми та методи досягнення позитивного результату навчання у вишах. Перший чинник впливає на формування мотивації студентів і викладачів до професійної діяльності в галузі фізичної культури і спорту. Побудова комфортного психологічного клімату в освітньому середовищі, налагодження позитивних міжособистісних і ділових відносин, задовольняє особистісні та професійні потреби. Інший чинник містить зміст освітньо-професійної програми (дисципліни, робочі програми, навчально-методичне забезпечення, інтерактивні засоби та технологічний інструментарій, платформа дистанційної освіти MOODLE DDMA).

Контрольний блок моделі підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання передбачає контроль за вхідним, поточним та підсумковими результатами всього навчального процесу. Цей блок містить критерії, показники, методи оцінювання (анкетування, спостереження, бесіди, аналіз, синтез). Як наслідок процедура визначає рівень професійної підготовленості та особистісні якості здобувачів освіти.

На основі врахування поглядів В.І. Воронова [5], Г.В. Ложкіна [7], Т.В. Чопик [15], Н.І. Степанченко [11], вважаємо, що ефективна підготовка майбутніх тренерів-викладачів можлива за таких педагогічних умов:

– доповнення змісту фахових дисциплін професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів матеріалом, спрямованим на розвиток їхньої професійної компетентності;

– використання інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх тренерів-викладачів;

– орієнтація на саморозвиток професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у ЗВО.

Модель освітньої системи передбачає, удосконалення змісту підготовки (послідовну структурно-логічну схему, зміст навчального матеріалу, систему оцінювання досягнень студентів, розроблення прийомів і засобів освітньої діяльності, вибір (оптимальних) форм і методів навчання.

Ефективність використання системи професійної підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання і спорту ЗВО визначають наступні критерії: «вмотивованість», «навченість», «практична спрямованість», «рефлексивність», «умотивованості викладачів», «майстерності викладачів».

Під час оцінювання професійних здібностей майбутніх тренерів визначали три рівня (низький, середній, високий). За основу педагогічного прогнозування використовували статистичні показники підсумкового контролю, саме це і вказувало на ефективність авторської моделі та на достатній рівень готовності випускників академії щодо виконання професійної діяльності в суспільстві.

Таким чином, на основі теоретичних і навчально-методичних розробок, інноваційних та технологічних засобів, а також методів їх діагностування дали можливість запропонувати модель підготовки тренерів-викладачів фізичної культури і спорту в академії.

Література

1. Биков В.Ю. Відкрите навчальне середовище та сучасні мережні інструменти систем відкритої освіти. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 2. Комп'ютерно орієнтовані системи навчання: Зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. №9 (16). С. 9-16.

2. Бондаревська Є.В. Педагогіка: особистість у гуманістичних теоріях та системах виховання: навч. посібник; за ред. Є. В. Бондаревська, С.В. Кульневич. Творчий центр «Учитель», 1999. 560 с.
3. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002 рр.) : зб. наук. пр. Харків : ОВС, 2002. Ч. I. С. 301-310.
4. Волянчук Н. Ю. Функціональна модель суб'єкта професійної діяльності. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки. Випуск 6. К. : КиМУ, 2005. С. 37-45.
5. Воронова В.І. Психологія спорту : Навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
6. Лихачов Б.Т. Педагогіка. Курс лекцій: Навчальний посібник для студентів пед. навч. закладів та слухачів КПК та ФПК. 4-те вид., перероб. та доп. : Юрайт, 1999. 523 с.
7. Ложкін Г.В., Глуханюк Н.С., Волянчук Н.Ю. Проблема суб'єкта як теоретична основа професіоналізації особистості. Психологія і суспільство. 2003, 2 (12). С. 97-103.
8. Лопатьєв А.О. Моделювання як методологія пізнання. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 8. С. 4-10.
9. Манько В.М. Психолого–педагогічні умови підготовки студентів до засвоєння нових знань. Наукові записки : зб. наукових ст. національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова; укл. П.В. Дмитренко, О.Л. Макаренко. К., 2000. Т. XXXVI. Ч. 4. С. 66-74.
10. Паламарчук В. Інновації в сучасній освіті. Завуч. 2006. №10. С. 4.
11. Степанченко Н.І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 629 с.

12. Томашевський В.М. Моделювання систем. К. : Видавнича група BVH, 2005. 352 с.
13. Філософський словник [за ред. В.І. Шинкарука]. К. : Головна редакція Української енциклопедії, 1986. 768 с.
14. Хозяінов Г.І. Майстерність педагога у процесі освіти та навчання. Фізична культура, 2006. 224 с.
15. Чопик Т.В. Розвиток професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки. Дис. ... канд. пед. наук. Хмельницький, 2014. 250 с.

6.2. Формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту

Постановка проблеми. Сучасні метаморфози, пов'язані з агресією сусідньої країни, а до того всесвітня пандемія, призвели до тотальної гіподинамії суспільства оскільки як навчання дітей та молоді, так і професійна діяльність дорослих відбувається переважно в онлайн режимі. Наслідки гіподинамії тривалі і негативні для організму людини, адже: через уповільнений кровообіг мають місце розлади у серцево-судинній системі (гіпотонія, гіпертонія, брадікардія, тахікардія тощо); гіпокінезія призводить до порушення роботи шлунково-кишкового тракту; постійне споглядання екрану монітору, планшету, смартфона тощо провокує біль в очах і зниження зору; під час постійного сидіння за персональним електронним пристроєм страждає опорно-рухливий апарат; залежність від комп'ютера та дефіцит особистого спілкування призводить до порушення у нервовій системі тощо [7]. Рішенням цієї проблеми може бути лише фізична активність населення – «... переосмислення особистістю власної життєдіяльності, дотримання принципів здорового способу життя, моральних та етичних норм тощо, допоможе покращити власне фізичне та ментальне здоров'я» [9]. У цьому контексті під час професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту мають формуватися відповідні навички роботи з дітьми та молоддю, а саме – педагогічна майстерність, адже саме зазначені фахівці повинні прищеплювати підростаючому поколінню навички здорового способу життя та любов до фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема педагогічної майстерності є предметом вивчення широкого кола наукових досліджень, і наразі існує багато різних визначень та підходів до її трактування. Видатні вітчизняні педагоги-науковці А. Макаренко та В. Сухомлинський,

акцентували на необхідності педагогічної майстерності, сутність якої виявляється у знаннях і вміннях педагога. В. Сухомлинський наголошував: «... від нашого вміння, *майстерності*, мистецтва, мудрості залежить її життя, здоров'я, розум, характер, воля, громадянське й інтелектуальне обличчя, її місце і роль у житті, її щастя» [2].

«Майстерність педагога – в «олюдненні», натхненності знання, яке не переноситься із книг у аудиторію, а висловлюється як власний погляд на світ» – зазначав І. Зязюн [5]. Ця думка підкреслює важливість особистісного підходу педагога до передачі знань, де інформація подається не просто як факт, а через призму власного розуміння та досвіду.

Сучасні науковці-педагоги (Т. Бельчева, С. Ізбаш, М. Елькін, Т. Дюжикова, А. Солоненко) аналізуючи педагогічну майстерність підсумовують, що «ззовні майстерність педагога – це вирішення різноманітних педагогічних завдань, успішна організація навчального процесу й отримання відповідних результатів, але її сутність полягає в певних професійних і особистісних якостях, які породжують цю діяльність і забезпечують її ефективність» [6, с. 50].

На сторінці Індіанського університету Кокомо розміщено дослідження групи науковців, які зазначають: «Викладання – це ремесло, і цьому треба вчитися; досконалість у навчанні досягається навмисною та старанною практикою. ... Спочатку ви освоюєте основи, а потім, з часом, накладає їх на нові техніки й інновації» [13]. Вчені обговорюють розробку чітких і строгих шляхів для досягнення викладацької майстерності, заснованих на доказах та орієнтованих на результати навчання здобувачів освіти.

У контексті педагогічної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, дослідники зазначають, що «... готовність майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності є інтегральним станом особистості, який проявляється в її якісних характеристиках, а саме

спрямованості, *педагогічній майстерності*, компетентності й управлінні професійно-педагогічними діями» [14]. Погоджуючись з авторами акцентуємо, що саме майбутні фахівці фізичної культури та спорту мають стати генераторами позитивних змін у сучасному суспільстві та спрямувати підростаюче покоління на якість життя, дотримуючись принципів здорового способу життя та прищепити любов до фізичної активності. З огляду на це, зазначені фахівці мають володіти необхідними елементами педагогічної майстерності задля ефективного та позитивного впливу на підростаюче покоління.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що педагогічна майстерність базується на високому професійному рівні педагога, його високій загальній культурі та педагогічному досвіді. Сьогодення (зі своїми можливостями, вимогами та перспективами) потребує висококваліфікованого педагога, який здатний набути необхідні знання з новітніх педагогічних технологій і вміло їх впровадити в освітній процес. Говорячи про майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, доцільно акцентувати на таких структурних елементах педагогічної майстерності як:

- ✓ професійна компетентність – сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного навчання та виховання підростаючого покоління;
- ✓ педагогічна техніка – володіння засобами комунікації, жестами, мімікою, інтонацією, методами роботи зі здобувачами освіти;
- ✓ професійно-ціннісні орієнтації – моральні й етичні засади, відповідальність, гуманістичний підхід, індивідуальний підхід тощо;
- ✓ творчий підхід в освітньому процесі – вміння знаходити нестандартні рішення, адаптувати методи до індивідуальних особливостей здобувачів освіти, заохотити їх до виконання тих чи тих вправ тощо;
- ✓ рефлексія – здатність аналізувати власну педагогічну діяльність, оцінювати ефективність методів і підходів, знаходити правильні

рішення щодо стимулювання та мотивування дітей і молоді до активної фізичної діяльності;

- ✓ комунікативна культура – вміння встановлювати контакт, створювати довірливу атмосферу, підтримувати здобувачів освіти у їхньому бажанні займатися фізичною культурою та спортом тощо;

- ✓ емоційно-вольова саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, витримка, стресостійкість.

Погоджуємося з колегами, які зазначають, що «... виходячи зі структури педагогічної майстерності, можна зробити висновок, що сучасна педагогічна майстерність є єдиною динамічною системою всіх її компонентів. Їх стійкість робить процес становлення особистості майбутніх учителів фізичної культури більш ефективним і тим самим підвищує якість і рівень розвитку педагогічної майстерності» [14].

На думку педагогів університету Іллінойсу педагогічна майстерність у викладанні дисциплін має відображатися у наступному [12]:

- ✓ добре спроектоване заняття: викладач формує чіткі навчальні цілі, які водночас є складними та досяжними, і співвідносяться із загальними цілями курсу; розробляє навчальний процес та оцінювання, орієнтовані на здобувачів освіти, що підтримують досягнення навчальних цілей; забезпечує доступність, логічну організацію та високу якість навчальних матеріалів (включаючи силабуси), які визначають навчальне навантаження, навчальні цілі, критерії оцінювання, процедури виставлення балів і правила курсу;

- ✓ якісно проведене заняття: викладач організовує та керує навчальним часом і діяльністю здобувачів освіти як під час занять, так і поза ними, сприяючи високому рівню навчальних досягнень; демонструє та розвиває критичне, аналітичне та креативне мислення; чітко викладає навчальний матеріал здобувачам освіти; веде конструктивну та своєчасну письмову й усну комунікацію зі студентами; надає вчасний, корисний і

справедливий зворотний зв'язок щодо навчальних завдань та активностей, що відповідають критеріям оцінювання та навчальним цілям; формує мислення, спрямоване на розвиток, наголошуючи, що здібності не є фіксованими, а можуть розвиватися; когнітивно, емоційно та поведінково залучає, стимулює та підтримує здобувачів освіти;

✓ інклюзивне й етичне навчання: викладач створює навчальний процес, що є інклюзивним та справедливим (включаючи підходи універсального дизайну навчання), забезпечуючи можливість повноцінної участі кожного студента та цінуючи їхню присутність і внесок; відображає різноманітність представників сфери, змісту та застосувань; діє з доброчесністю та повагою до здобувачів освіти; впроваджує політику курсу, що є справедливою та застосовується рівномірно до всіх;

✓ рефлексивна та динамічна діяльність: викладач використовує сучасні, науково обґрунтовані, ретельно продумані й актуальні зміст і педагогічні методики, які регулярно оновлюються; використовує професійний розвиток, оцінювання й інші індикатори для вдосконалення викладацької практики та навчального досвіду здобувачів освіти; створює середовище, яке заохочує конструктивний зворотний зв'язок від студентів до викладача.

Науковці окреслили всі необхідні ланки педагогічної майстерності, зокрема й студентоцентричний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців. Проте варто зауважити на необхідності врахування особливостей викладання тієї чи тієї дисципліни. У цьому контексті справедливо зазначено науковицею, що «... педагогічна майстерність викладача може бути зрозуміла виходячи зі специфіки його діяльності, різноманіття видів відносин і спілкування, системи ціннісних орієнтацій, можливостей творчої самореалізації особистості. Педагогічна майстерність викладача зумовлюється індивідуально-творчими, психофізіологічними, віковими характеристиками, сформованими соціальним і педагогічним досвідом

особистості та забезпечує творчий підхід у педагогічній діяльності, викликає складний синтез усіх психічних сфер (пізнавальної, емоційної, вольової і мотивуючої) особистості педагога [4]. Від професійного спрямування педагога залежить, які саме навички й елементи педагогічної майстерності мають бути сформовані під час підготовки у закладі вищої освіти.

Нам близьке бачення науковців щодо педагогічної майстерності фахівців фізичної культури та спорту, які зазначають: «педагогічна діяльність учителя фізичної культури є дуже специфічною, адже спрямована на розвиток фізичних якостей та здібностей особистості у тісній інтеграції зі здоровим способом життєдіяльності. Тому сучасний соціум ставить перед учителем такі «вимоги», відповідно до яких він має бути творчим та відповідальним, постійно працює над собою та вдосконалюється, самостійно може розробляти авторські навчальні програми, підбирати методи, стратегії та засоби, які якомога ефективніше будуть впливати на фізичний розвиток та вдосконалення учнів» [3].

Доцільно зазначити, що ефективність засвоєння фізичних вправ, розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості та стан здоров'я здобувачів освіти значною мірою визначаються рівнем професійної підготовки та педагогічної майстерності фахівця у сфері фізичної культури та спорту (незалежно від його ролі – вчителя, викладача чи тренера). Результативність роботи викладача фізичної культури, чи тренера проявляється у якості знань і вмінь здобувачів освіти, їхній готовності самостійно опановувати фізичні вправи та здатності застосовувати рухові навички в практичній діяльності.

До ключових елементів педагогічної майстерності фахівців фізичної культури та спорту педагоги-дослідники відносять:

✓ морально-духовні якості, педагогічну техніку, професійно-педагогічну компетентність, педагогічну культуру та педагогічну творчість [3];

✓ органічне поєднання теоретичної, методичної і практичної діяльності педагога, що забезпечує дієвість його знань, умінь і навичок [10];

✓ не лише знання, вміння та навички, а й морально-етичне відношення до педагогічної діяльності [1];

✓ гуманістичну спрямованість, професійно-педагогічну компетентність, педагогічні здібності, педагогічну техніку [11].

Узагальнюючи погляди науковців, висловлюємо, що структурними компонентами педагогічної майстерності фахівців фізичної культури та спорту є такі, що забезпечують ефективність їхньої професійної діяльності, а саме:

✓ конструктивний компонент: передбачає вміння планувати та організовувати навчально-тренувальний процес, розробляти зміст занять, визначати методи та засоби навчання відповідно до поставлених цілей і завдань;

✓ організаторський компонент: включає здатність ефективно організовувати діяльність здобувачів освіти або спортсменів, створювати сприятливу атмосферу для занять, координувати роботу групи, чи команди та забезпечувати дисципліну;

✓ комунікативний компонент: охоплює навички професійного спілкування, встановлення педагогічно доцільних взаємин зі здобувачами освіти, колегами, батьками, а також вміння мотивувати та підтримувати інтерес до занять фізичною культурою та спортом;

✓ гностичний компонент: передбачає наявність системи професійних знань у галузі фізичної культури та спорту, розуміння сучасних методик і технологій навчання, а також здатність до аналізу й оцінки власної педагогічної діяльності;

✓ психологічний компонент: впливає на мотивацію здобувачів освіти або спортсменів, формує психологічну стійкість, розвиває індивідуальний підхід, допомагає у вирішенні конфліктних ситуацій;

✓ діяльнісний компонент: включає особисту фізичну підготовленість і демонстрацію правильного виконання фізичних вправ, що є прикладом для здобувачів освіти та сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу.

Виокремлені компоненти взаємопов'язані та формують цілісну структуру педагогічної майстерності фахівця з фізичної культури та спорту, забезпечуючи високий рівень професіоналізму та результативності у роботі. Формуючи педагогічну майстерність під час професійної підготовки у ЗВО в означених фахівців, необхідно враховувати специфіку їхньої майбутньої діяльності й орієнтуватися на вимоги сьогодення.

Однією з умов формування та набуття педагогічної майстерності вчителя фізичної культури, на думку А. Турчака й О. Маркової, є «органічне поєднання теоретичної, методичної і практичної діяльності педагога, що забезпечує дієвість його знань, умінь і навичок. Це передбачає всебічне ґрунтовне оволодіння теорією та методикою фізичного виховання і спорту в умовах ЗВО, психолого-педагогічними знаннями, глибокою теоретичною, методичною підготовкою в єдності з практичною діяльністю» [10, с. 38-42]. Погоджуючись з науковцями, варто зазначити, що лише теоретичне вивчення дисциплін пропонованих ЗВО не достатньо для формування педагогічної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, важливим є оволодіння практичними навичками роботи з дітьми та молоддю.

Нам імпонує твердження науковців, які наголошують, що для формування педагогічної майстерності зазначених фахівців «... необхідно в практичну діяльність включати діалоги, суперечки та дискусії, спільний пошук, співпрацю, колективну діяльність, діяльність мікрогруп, а також

використовувати методичні прийоми й організаційні форми, що сприяють розвитку пізнавальних здібностей і педагогічної майстерності студентів (самостійна робота, написання доповідей)» [14]. Саме активізація навчальної діяльності здобувачів освіти, інтерактивні методи їхньої професійної підготовки, інноваційні технології навчання сприятимуть формуванню педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Враховуючи сучасні тенденції, актуальними є погляди науковців, які зазначають: «... студент повинен знати, що однією з умов професійної майстерності є створення матеріальної бази високотехнічного забезпечення, включаючи комп'ютерну техніку, діагностичну апаратуру, медико-контрольні та вимірювальні прилади, спеціальні пристрої для опанування техніки рухових дій, різноманітні тренажери» [1]. Переконані, що педагог, який не володіє комп'ютерними технологіями, не вміє створити презентацію, не цікавиться розробками штучного інтелекту, не знається на спеціальній апаратурі тощо, буде не цікавим для здобувачів освіти, що відобразиться на відношенні студентів до навчальної дисципліни.

Зважаючи на сучасні трансформаційні процеси в освіті, на наше переконання, до педагогічної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту варто додати такі складові:

- ✓ цифрова компетентність (використання сучасних технологій в освітньому процесі: інтерактивні платформи, електронні ресурси тощо; здатність створювати мультимедійний контент; навички роботи з навчальними платформами (Moodle, Google Classroom тощо) та онлайн-комунікації);

- ✓ інклюзивний підхід (розуміння принципів інклюзивної освіти; вміння адаптувати навчальні матеріали для здобувачів освіти з особливими освітніми потребами; створення атмосфери толерантності й рівних можливостей тощо);

✓ психолого-педагогічна гнучкість (здатність адаптуватися до швидких змін; управління емоційним кліматом у закладі освіти, підтримка психологічного благополуччя суб'єктів освітнього процесу; розуміння потреб сучасного покоління, їх інтересів та очікувань);

✓ інноваційність і креативність (використання нестандартних методів навчання: проєктна діяльність, гейміфікація, сторітейлінг, проблемно-орієнтоване навчання тощо; вміння впроваджувати нові педагогічні технології; заохочення здобувачів освіти до творчості та самостійного мислення тощо);

✓ професійна мобільність (постійне оновлення знань і навичок через участь у тренінгах, семінарах, вебінарах, конференціях різного рівня тощо; вміння працювати в мультидисциплінарному середовищі; орієнтація на концепцію «навчання протягом усього життя») тощо [8].

Наразі існує широкий спектр можливостей для впровадження сучасних методів і засобів задля формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Насамперед зосередимо увагу на методах формування педагогічної майстерності, серед інших:

✓ активні методи навчання: моделювання педагогічних ситуацій (аналіз реальних або змодельованих випадків з практики); ділові та рольові ігри (наприклад, імітація тренерських нарад або занять з дітьми та молоддю); метод проєктів (розробка власних навчальних програм, тренувальних планів, занять тощо); інтерактивні лекції та майстер-класи з елементами дискусії;

✓ практичні методи: стажування та педагогічна практика (реальні заняття у школах, секціях, спортивних клубах тощо); наставництво (робота під керівництвом досвідчених тренерів і викладачів); самоаналіз і рефлексія після проведених занять;

✓ методи саморозвитку та рефлексії: ведення педагогічного щоденника; аналіз відеозаписів проведених уроків або тренувань; участь у

семінарах, вебінарах, тренінгах із педагогічної майстерності; вивчення біографій та методик видатних педагогів і тренерів.

До засобів формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців означеного спрямування відносимо:

- ✓ застосування інформаційно-комунікаційних технологій: використання відеоуроків та онлайн-курсів; аналіз власної педагогічної діяльності за допомогою цифрових технологій;

- ✓ вивчення науково-методичної літератури (підручники, посібники з педагогіки та методики викладання фізичної культури);

- ✓ відвідання психолого-педагогічних тренінгів: робота над комунікативними навичками, розвиток емоційного інтелекту; тренінги з лідерства, мотивації та командної взаємодії;

- ✓ використання системи оцінювання та зворотного зв'язку: анкетування здобувачів освіти щодо якості викладання; спільний аналіз власних занять з колегами або методистами.

Враховуючи те, що педагог має постійно вдосконалювати власну компетентність, доцільно рекомендувати майбутнім фахівців фізичної культури та спорту брати участь у конференціях різного рівня (як педагогічного спрямування, так і з напрямку фізичної культури та спорту), відвідувати заняття досвідчених колег та аналізувати разом з ними елементи занять, брати участь у мобільності викладачів як у вітчизняних проєктах, так і зарубіжних, вивчати наукову літературу тощо.

Без сумніву, у професійній діяльності сучасний педагог повинен керуватися етичними нормами та принципами, дотримуватися академічної доброчесності й професійних стандартів, а також сприяти формуванню моральних і соціальних цінностей як у себе, так і в здобувачів освіти. У цьому контексті варто звертати увагу майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на чинні нормативно-правові акти, що регулюють питання академічної доброчесності та професійної етики, насамперед: Закон

України «Про освіту» (визначає основні принципи академічної доброчесності та відповідальність за її порушення); Закон України «Про вищу освіту» (містить положення про вимоги до викладачів і студентів у контексті доброчесності); Кодекс академічної доброчесності закладу освіти (внутрішній документ кожного університету або освітньої установи, який регулює правила поведінки здобувачів освіти та викладачів); етичні кодекси педагогічних працівників (містять рекомендації щодо моральних та етичних аспектів діяльності педагога).

Майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту у процесі їхньої професійної підготовки варто звертати особливу увагу на такі аспекти під час формування педагогічної майстерності: *професійна етика й такт* (дотримання норм академічної доброчесності, повага до учнів, чесність у викладанні та оцінюванні); *психолого-педагогічна компетентність* (розуміння особливостей розвитку особистості, мотивації учнів, індивідуального підходу тощо); *комунікативні навички* (вміння ефективно взаємодіяти з учнями, колегами, батьками, мотивувати та підтримувати підростаюче покоління); *особистий приклад* (ведення здорового способу життя, дисциплінованість, відповідальність, що є важливими для виховання майбутніх спортсменів); *сучасні методи навчання* (використання інноваційних підходів, інтерактивних технологій, цифрових ресурсів в освітньому процесі); *самоаналіз і саморозвиток* (постійне вдосконалення власних професійних навичок, аналіз власних педагогічних дій, участь у тренінгах, конференціях тощо).

Висновки. Формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є важливим аспектом підготовки висококваліфікованих професіоналів, здатних ефективно взаємодіяти з учнями, вихованцями та спортсменами, створюючи умови для їхнього всебічного розвитку. Оскільки фізична культура та спорт включають не лише фізичні, але й психологічні, емоційні та соціальні аспекти, то

педагогічна майстерність повинна враховувати різноманітні стратегії, методи та підходи, спрямовані на оптимізацію освітнього процесу.

У сучасних умовах, коли зміни в освіті та спорті вимагають нових підходів до навчання та тренування, майбутні фахівці повинні мати глибоке розуміння не лише спеціальних дисциплін, а й педагогічних принципів, що дозволяють створювати мотивуючі, інклюзивні й ефективні умови для розвитку особистості. Успішне формування педагогічної майстерності передбачає інтеграцію теоретичних знань з практичними навичками, розвиток комунікативних умінь, здатність до критичного аналізу та саморефлексії, готовність до постійного професійного вдосконалення.

Підготовка фахівців фізичної культури та спорту має орієнтуватися на розвиток таких важливих компетентностей, як здатність до інноваційної педагогічної діяльності, вміння ефективно працювати в умовах групових тренувань, управління навчально-виховним процесом, а також адаптація до змінних соціально-економічних і культурних реалій. Завдяки такому підходу фахівці зможуть не лише передавати свої знання та навички, а й бути джерелом натхнення для підростаючого покоління, сприяючи розвитку спортивних досягнень та формуванню здорового способу життя.

Отже, вагомим у розвитку системи освіти та спорту, що забезпечить високий рівень професіоналізму і результативності в діяльності майбутніх педагогів цієї галузі, є формування педагогічної майстерності у фахівців фізичної культури та спорту, що передбачає складний і багатогранний процес, та вимагає інтеграції академічних знань, практичних умінь і психологічної чуйності до потреб учнів і спортсменів.

Література

1. Балахничева Г.В., Заремба Л.В., Цьось А.В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання: навч. посіб. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.

2. Василь Сухомлинський. Афоризми. Педагогічний музей України; укладач О.П. Міхно; наук. консультант О.В. Сухомлинська. Київ: ПМУ, 2018. 104 с.

3. Гончаренко І.С. Шевченко О.В. Особливості педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. *Health & Education*. Вип. 4, 2023. С. 240-245. DOI <https://doi.org/10.32782/health-2023.4.34>

4. Калінська О.П. Сутність та структура педагогічної майстерності викладача вищого навчального закладу. *Молодий вчений*, 2016. С. 240–244.

5. Наукова школа академіка І.А. Зязюна у працях його соратників та учнів: Матеріали науково-практичної конференції 16-17 травня 2017 р.; за заг. ред. Романовського О.Г., Х. : НТУ «ХП», 2017. 204 с.

6. Педагогічна майстерність сучасного вчителя: теорія і практика: Підручник за кредитно-модульною технологією навчання для бакалаврів; Бельчева Т.Ф., Ізбаш С.С., Елькін М.В., Дюжикова Т.М., Соломенко А.М. Мелітополь : ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2010. 364 с.

7. Плачинда Т.С., Железнова Т.П., Бондарчук С.В. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць*. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. С. 208-216.

8. Плачинда Т.С. Професійна майстерність педагогів у контексті сучасних трансформацій. Актуальні питання розвитку освіти та управління освітніми закладами: матеріали Другої регіональної науково-практичної конференції молодих науковців (30 січня 2025 року, м. Херсон); за ред. Кузьменка В.В., Кохановської О.В. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2025. С. 187-189.

9. Плачинда Т.С., Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю. Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури та

спорту як необхідна умова якості життя. *Педагогічний альманах*, 2024. Вип. 55. С. 10-16.

10. Турчак А.Л., Маркова О.В. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури у позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2019, (183), С. 38-42. DOI <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2019-1-183-38-42>

11. Юшко О., Борецько Н., Азаренкова Л. Технологія формування педагогічної майстерності у майбутніх тренерів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2018. Випуск 22. С. 218-223.

12. Definition of Teaching Excellence at the University of Illinois Urbana-Champaign. URL : https://teachingeval.illinois.edu/teaching-excellence-defined/?utm_source=chatgpt.com#_ftn1

13. Indiana University Kokomo. Identifying Pathways for Excellence in Teaching. <https://kokomo.iu.edu/academic-affairs/academic-resources/identifying-pathways-for-excellence-in-teaching.html>

14. Matviichuk T., Branitska T., Solovyov V., Marchenko O., Kovalchuk A., Boreiko N., Anichkina O., Fihol N. & Gerasymova I. Developing Pedagogical Mastery in Future Physical Education Teachers in the Context of Postmodern Paradigm of Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2022, 14(2), 50-72. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.2/566>

6.3. Ігрові технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Гуманізація національної освіти в контексті перспективних євроінтеграційних та соціально-економічних реформ в Україні надає пріоритетного значення вихованню життєздатної особистості, зорієнтованої на кращі світові та європейські цінності, де життя, праця, здоров'я, культурні та національні традиції людини є фундаментальними. Фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я і розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну і психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ і забезпечує загальний культурний розвиток особистості [4, с. 7].

В умовах нової української школи Державний стандарт передбачає організацію освітнього процесу із застосуванням діяльнісного підходу на інтегрований основі з переважанням ігрових методів у першому циклі (1-2 класи) і на інтегровано-предметній основі в другому циклі (3-4 класи). Основні ключові компетентності, якими повинен володіти учень закладу загальної середньої освіти, починаючи з початкової школи: вільне володіння державною мовою, активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях, математична компетентність, компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання протягом життя, громадянські й соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність.

Основою для формування базових компетентностей є учнівський досвід, потреби, які мотивують учнів до навчання, знання та навички,

сформовані в різних освітніх середовищах (школа, дім) і в різних соціальних ситуаціях, а також сформованість ставлення до них.

Недостатня рухова активність, неправильне харчування, шкідливі звички, неправильний режим роботи й відпочинку, недотримання гігієнічних вимог, екологічні катаклізми – усе це негативно впливає на розвиток дитини і відновлення життєвої енергії, неухильно призводить до руйнування особистості. Дотримання «здорового способу життя» дає змогу значною мірою загальмувати розвиток дегенеративних вікових змін фізіологічних функцій, а також змін різних органів і систем [1, с. 21].

Успішне розв'язання основних вимог стандарту можливе за умови якісної підготовки вчителів фізичної культури. Учителі фізичної культури покликані вирішувати складні завдання фізичного виховання молоді, залучення дітей та юнацтва до занять різними видами спорту. Діяльність учителів фізичної культури пов'язана з відбором та формуванням спортивної еліти України. З погляду на це соціальна значущість проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури виявляється в необхідності піднесення престижу та ролі цінностей, які сприяють пропаганді здорового способу життя широких верств населення, залучення учнівської молоді до систематичних занять спортом і культурних форм відпочинку [5, с. 12].

Університетська освіта є важливим етапом розвитку молоді, який включає не тільки вивчення теоретичних дисциплін, набуття професійно важливих компетенцій, але й фізичне виховання [10, с. 338].

Актуальною в цьому контексті є проблема набуття майбутніми вчителями фізичної культури професійних знань, умінь і навичок з метою формування у школярів пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі сучасної освіти.

Мета роботи полягає у визначенні змісту ігрових технологій в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу.

Професійна підготовка вчителя фізичної культури, його компетентність та освіченість, вміння активно і творчо вирішувати складні ситуації навчально-виховного змісту стають можливими за умови передачі їм спеціальних знань та необхідного соціального досвіду. При вивченні психолого-педагогічної та фахової літератури виявлено, що дослідження з питань професійної освіти не мають системного характеру; існуюча практика підготовки вчителів фізичної культури не відповідає вимогам сьогодення і не забезпечує підготовку вчителя як активної особистості; набуття професійних знань майбутніми вчителями фізичної культури часто здійснюється у відриві від практичних навичок; відсутній зв'язок між фізичним вихованням школярів і системою професійної освіти у вищих навчальних закладах. [8, с. 26].

На думку В.В. Радула, В.О. Кравцова, М.В. Михайличенко, сучасний педагог повинен проводити дослідження педагогічних процесів, знайомитися з педагогічними методологіями, освоювати нові технології та інформаційні системи, узагальнювати передовий досвід, критично оцінювати результати своєї роботи і творчо працювати над власним професійним розвитком. [7, с. 106].

Ми погоджуємося з думкою М. Бабич та С. Вітвицькою [2] відносно складових педагогічної готовності як прояву творчої індивідуальності педагога: ерудиція, наукові знання, науковий світогляд; комунікативна культура; психолого-педагогічна та методична підготовка, педагогічна майстерність; особистісні якості; розвинуте професійно-педагогічне мислення, професійна компетентність; педагогічна техніка.

Технологія праці вчителя фізичної культури це виховні та розвивальні вміння, спрямовані на формування особистості учнів, а педагогічні вміння – це сценарії організації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців з метою оволодіння обраною професією [6, с. 96].

Безпосередній розвиток навичок фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти передбачає збільшення обсягу викладання фізичної культури, організацію позакласних заходів та залучення всіх дітей, молоді та старшокласників до нових спортивно-оздоровчих програм. Загалом, фізкультурні навички розглядаються в рамках загальної концепції розвитку особистості. Конкретніше її можна визначити як систему, що включає кілька завдань:

- 1) формування позитивного ставлення до фізичної культури дітей і дитячих колективів;
- 2) розширення знань учнів про фізичну культуру;
- 3) створення умов для виникнення соціальних відносин між дітьми, підлітками та молоддю в процесі реалізації фізичних цінностей.

Для забезпечення структурного соціально-економічного та культурного розвитку системи шкільної освіти необхідно чітко визначити стратегічний напрям розвитку загальної середньої освіти на перспективу. Перед освітянами стоїть завдання визначити цілі та шляхи їх досягнення, щоб виховати учнів, які вміють самостійно навчатися, працювати і жити творчо. Пріоритети сьогоденної освіти полягають у тому, щоб дати можливість учням гнучко адаптуватися до сучасних ситуацій, вміти визначати проблеми та знаходити шляхи їх вирішення, думати про те, де набуті знання можна застосувати в реальності, генерувати нові ідеї та творчо мислити, володіти інформаційною грамотністю, комунікабельністю, контактом з навколишнім середовищем, роботою в команді, соціалізацією та Важливими є наступні три аспекти особистісного розвитку: вміння працювати в команді, вміння вирішувати конфліктні ситуації та особистісний розвиток.

Запорукою самовдосконалення в системі освіти є підвищення рівня знань, умінь і навичок педагогів. Технологізація освітнього процесу дає педагогам право обирати ті чи інші механізми в реальному освітньому процесі,

враховуючи інтереси та творчу індивідуальність кожного здобувача освіти [9, с. 158].

Головною метою освітньо-професійних програм підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є виконання завдань держаного стандарту освіти певної галузі знань, відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, які навчаються у закладах вищої освіти і отримують певний рівень – «бакалавр», «магістр».

Педагогічні інновації у професійній підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту є результатом творчого пошуку оригінальних і нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем. Безпосереднім продуктом творчого пошуку можуть бути нові педагогічні технології, оригінальні педагогічні ідеї, нестандартні підходи до форм, методів та організації навчання. Проблема окресленого дослідження відповідала спрямованості науково-дослідницької теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка «Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища в процесі фізичного виховання здобувачів освіти: методологічні та практичні аспекти» (номер державної реєстрації: 0122U200692).

Організація освітнього процесу передбачала моделювання життєвих ситуацій, що використовуються в процесі вивчення циклу професійної та практичної підготовки освітнього простору за допомогою групових методів, використання ігрових технологій, арт-терапії та музикотерапії. Використання даної методики сприяє оптимальному вирішенню проблеми мотивації учнів до навчання, оскільки впровадження комплексної ігрової технології має достатні переваги у порівнянні з іншими методами організації та здійснення викладання циклу професійно-практичної підготовки та має високий рівень зацікавленості учнів. Застосована методика базується на використанні рухливих ігор різної інтенсивності,

спрямованих, насамперед, на загальний розвиток фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок студентів факультету фізичного виховання. Встановлено, що гра виконує низку функцій, починаючи від суто освітньої і закінчуючи виховною. Тому необхідно більш точно визначити вплив гри на розвиток особистості та знайти місце для гри в загальній системі виховних заходів. Необхідно точніше визначити ті аспекти психічного розвитку та формування особистості, які розвиваються переважно в грі і мають обмежений вплив на інші види діяльності.

Ігрова технологія є невід'ємною частиною освітніх технологій і пов'язана з ігровою формою взаємодії викладача і здобувачів освіти через виконання певного сюжету. При цьому навчальні завдання також є частиною змісту гри.

Ігрові технології відрізняються від інших технологій навчання тим, що ігри – є добре відомою, звичною та улюбленою формою діяльності для всіх вікових категорій. Ігри сприяють подоланню труднощів, перешкод і психологічних бар'єрів. Опонентами можуть бути як самі студенти (щоб переконати себе і покращити свої результати), так і викладачі. У грі учасники повинні отримувати матеріальну, моральну (грамоти, розгорнута презентація результатів, заохочення) та психологічну (самоствердження, впевненість у собі) винагороду [11].

Поняття «ігрові освітні технології» включає в себе досить широку групу методів і прийомів організації педагогічного процесу у формі різноманітних навчальних ігор. На відміну від ігор взагалі, педагогічні ігри мають такі ключові особливості, як чітко визначені навчальні цілі та відповідні педагогічні результати. Ігрові формати занять створюються в аудиторії за допомогою ігрових прийомів та ситуацій, які виступають засобом стимулювання та пожвавлення навчальної діяльності. Включення ігрових прийомів і ситуацій у конкретний формат навчання відбувається переважно за такими напрямками:

- навчальні цілі ставляться перед студентами у формі ігрових завдань;
- навчальна діяльність відбувається за правилами гри;
- навчальні матеріали використовуються як засіб;
- навчальне завдання трансформується в ігрове шляхом додавання до освітньої діяльності елементу змагання.

Більшість ігрових методів мають такі характеристики: вільна розвивальна діяльність, що здійснюється виключно за бажанням здобувача освіти, забезпечує задоволення не тільки від результату, а й від процесу діяльності (процесуальне задоволення); творчий, значною мірою імпровізаційний і високоактивний характер цієї діяльності («творчий простір»); емоційна захопленість діяльністю, змагання, конкурс, азарт тощо (емоційний характер гри, «емоційна напруженість»); наявність прямих або непрямих правил, що відображають зміст гри і логічну та часову послідовність її розвитку.

Ігрові завдання використовувалися в різних частинах занять з теорії та методики викладання фахових дисциплін практичного спрямування. Особливо у вступній частині ігри використовувалися для організації студентів, загальної та спеціальної розминки, підготовки організму до основних завдань та покращення емоційного стану студентів. Інтенсивність ігор була помірною. На початку та наприкінці вступної частини було запропоновано комунікативну гру. Це було зроблено для підвищення енергетичного ресурсу групи студентів та створення позитивних емоцій щодо продовження заняття. Ігри були умовно поділені на «Ігри-енергізатори» та «Ігри-оптимізатори». Метою вступної комунікативної гри було сприяння рефлексії, яка проявляється в осмисленні власної поведінки та ситуації, пізнанні свого внутрішнього світу та побудові позитивного образу «Я». Основна частина заняття являла собою поєднання тематичних рухливих ігор та ігрових вправ для вивчення, закріплення та розвитку нових рухових навичок. Наприкінці курсу використовуються ігри та ігрові вправи

низької інтенсивності для зниження активності та фізіологічного навантаження студентів-фізкультурників і приведення їхнього організму до стану спокою.

Такі заняття максимально розвивають пізнавальну самостійність, творчу активність і спонтанність учнів та мотивують їх до навчання. Заняття, організовані відповідно до принципів здоров'язбереження, не повинні дозволяти студентам відмовлятися від роботи при сильному стомленні. Втома тимчасово погіршує функціональний стан студентів і проявляється у вигляді зниження працездатності, неспецифічних змін фізіологічних функцій і суб'єктивного відчуття втоми. Однак втому не слід розглядати як негативне явище. Втома – це захисна та охоронна реакція організму, яка стимулює відновлювальні процеси організму та підвищує функціональну спроможність.

Важливість гри виходить за рамки того, що у студентів з'являються нові мотивації для діяльності та пов'язаних з нею завдань. Важливо те, що в грі виникають нові форми психологічної мотивації. Умовно кажучи, в грі відбувається перехід від безпосередніх потреб до мотивів, які набувають форми узагальнених намірів на межі усвідомлення.

Серед інноваційних та інтерактивних методів, форматів і прийомів, що формують професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури, можна виділити аудіовізуальні методи навчання, діалогові методи, «дерева рішень», майстер-класи, лекції, конференції, методи ситуаційного аналізу та діагностики, методи інтерв'ю, проектні методи, моделювання, публічні виступи, семінари, індивідуальні та групові тренінги та ін. Ефективним методом підготовки майбутніх учителів фізичної культури є участь у проведенні майстер-класів. Майстер-класи дозволяють студентам ознайомитися з різними формами подачі матеріалу, осмислити найрізноманітніші методи викладання, зробити порівняльний аналіз, узагальнити і навчитися створювати власну методику викладання

фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, враховуючи кращий педагогічний досвід.

Висновок. Сучасна педагогіка ігрового навчання вбачає в іграх можливість для ефективної взаємодії викладача і здобувача освіти, а також продуктивну форму спілкування, що включає такі елементи, як змагання та непідробна цікавість. Усвідомлюючи важливість дидактичних ігор, ігри мають наступну характеристику: дидактичні ігри пропонують вправи, які сприяють розумовому розвитку та освіті студентів. Важливо, щоб дидактичні ігри містили захоплюючі завдання, вирішення яких вимагає розумових зусиль і подолання труднощів. Участь у грі стимулює розумову активність і полегшує виконання завдань.

Отже, освітній процес у сучасних закладах вищої освіти враховує компетенції сучасних педагогічних технологій та орієнтований на постійне оновлення наукових знань, професійну мобільність і формування високоосвіченої та адаптивної особистості, здатної швидко пристосовуватися до змін у соціокультурній сфері, управлінні та організації праці в умовах ринкової економіки.

Література

1. Андросчук Н., Андросчук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Бабич М., Вітвицька С. Педагогічна культура викладача вищого навчального закладу. *Модернізація вищої освіти в Україні та за кордоном: збірник наукових праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 77-80.
3. Биковська О.В. Теоретико-методичні основи позашкільної освіти в Україні: *Монографія*. К.: ІВЦ АЛКОН, 2006. 356 с.
4. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах

закл. заг. сер. освіти : *навч.-метод. посіб.* К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

5. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Л., 2004. 245 с.

6. Мельнік А.О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Кіровоград, 2015. 246 с.

7. Радул В.В., Кравцов В.О., Михайличенко М.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: *Навчальний посібник*. Кіровоград, РВВ КДПУ, 2006. 216 с.

8. Стасенко О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Кіровоград, 2010. 275 с.

9. 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.

10. Шевченко О.В. Особливості систем фізичного виховання в університетській освіті Польщі і України: спільне та відмінне, шляхи вдосконалення. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2023. Випуск 209. С. 338-343.

11. Шевченко О.В. Рухливі ігри і забави: *навчально-методичний посібник* для студентів факультетів фізичного виховання. Кропивницький: ФОП М. Піскова, 2022. 150 с.

6.4. Обґрунтування актуальності проблеми професійної підготовки вчителя фізичної культури в контексті ідей концепції Нової української школи

Удосконалення професійної підготовки педагогів обумовлена, насамперед, зниженням якості загальноосвітньої та рухової підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти, престижу знань серед молоді, недостатньою увагою суспільства до проблем здоров'я і здорового способу життя дітей та учнівської молоді.

У зв'язку з цим, у сучасному науковому дискурсі наголошується на тому, що фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти є актуальною проблемою сучасної науки та освітньої практики (Проценко, 2023); визначаються основні напрями оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (Подубінська, 2018); обґрунтовується специфіка підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі (Щекотиліна, 2019). Випускник вищої педагогічної школи має йти до сфери своєї практичної діяльності з конкретним рівнем педагогічної майстерності (Хома, 2021), зі знанням новітніх педагогічних технологій, зокрема інформаційно-комунікаційних і комп'ютерних технологій (Пристинська, Пристинський, Качан, 2024), технологій дистанційного та змішаного навчання (Данисько, 2019; Хмельницька, 2023).

Вивчення практичного досвіду, аналіз і узагальнення даних літературних джерел свідчать про необхідність подальшого розв'язання проблеми оптимізації професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури. Це обумовлено, по-перше, необхідністю удосконалення процесу розвитку потенційних здібностей майбутнього вчителя на етапах допрофесійної підготовки, базової професійної підготовки, а також на етапі професійного вдосконалення [5; 9; 17; 21; 22; 29]; по-друге, необхідністю

розробки інформативних методик оцінки стану професійної підготовленості вчителя [8; 13; 23; 34]; по-третє, необхідністю обґрунтування доцільності реалізації програми професійної підготовки з урахуванням особливостей структури спортивної спеціалізації [12; 22; 27; 28]; по-четверте, необхідністю розробки рекомендацій для самовдосконалення педагогічної майстерності вчителя з використанням новітніх технологій [1; 21; 22; 25; 29; 32]. Реалізація цих положень, на наш погляд, буде сприяти більш високим темпам формування професійних знань, умінь і навичок майбутнього спеціаліста до практичної діяльності.

Отже, актуальність даного дослідження визначається як високою соціальною значимістю, так і потребою теорії і методики фізичного виховання, практики педагогіки вищої школи у науково обґрунтованих рекомендаціях щодо використання новітніх технологій в оптимізації процесу професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури.

Робота виконана відповідно плану науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Сучасна педагогічна наука розглядає процес професійної підготовки як невід’ємний компонент формування особистості вчителя, який передбачає підвищення якості формування провідних професійних компетентностей майбутньої педагогічної діяльності.

Педагогічну майстерність маємо розуміти як синтез психолого-педагогічних якостей фахівця, який включає сукупність суспільно-політичних, методологічних і професійних знань, умінь і навичок [5; 7; 16; 24; 33]. При цьому педагогічна майстерність – це завжди індивідуальний комплекс здібностей, що розвивається, головним чином, в процесі творчої самостійної діяльності. Успішність становлення педагогічної майстерності багато в чому визначається тим, як своєчасно і якісно буде закладено її

основи у майбутнього фахівця в процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти [1; 5; 7; 13; 25].

Головними структурними компонентами педагогічної діяльності прийнято вважати конструктивний, організаторський, комунікативний, гностичний і руховий [12; 21; 27; 33]. Для успішної реалізації цих компонентів, фахівець має володіти системою певних знань, умінь і навичок, які і складають основу його педагогічної майстерності. Структуру діяльності фахівця з фізичної культури і спорту складають соціальні, психолого-педагогічні, медико-біологічні та спеціальні знання. При цьому спеціальні знання, в першу чергу знання основ циклу спортивно-педагогічних дисциплін, в тому числі спортивних ігор і їх розділу «Баскетбол», варто вважати прикладними в загальній підготовці здобувачів вищої освіти.

Знання є доволі дієвими лише тоді, коли вони вміло реалізуються в практичній діяльності. У зв'язку з цим, педагогічну майстерність розуміємо як поєднання наукових знань і високо розвинутих практичних знань і умінь, насамперед спеціальних (фахових) та предметних компетенностей.

Наразі, вбачається важливим удосконалення різних форм професійної підготовки, які б передбачали успішність в реальній практиці навчальної діяльності. Ефективність професійної підготовки варто оцінювати не тільки за рівнем засвоєння знань та умінням їх викладати, а й за рівнем уміння їх реалізувати при вирішенні конкретних практичних завдань. Якість же знань, рівень формування спеціальних (фахових) умінь і навичок багато в чому визначаються тим, в якій мірі вони спираються на вимоги сучасної наукової теорії і практики [1; 12; 19; 34].

До змісту професійних компетенностей фахівця фізичного виховання і спорту варто відносити специфічні рухові здібності та власно педагогічні уміння й навички. Специфічні рухові здібності – це впевнене володіння технікою при демонстрації фізичних вправ, які складають

розділи програми закладу загальної середньої освіти. Ці вміння варто було б розуміти як «педагогічну техніку», за допомогою якої відбувається власне навчання (демонстрація техніки фізичних вправ, підбір і реалізація засобів і методів навчання, визначення об'єктивних критеріїв контролю за результатами рухової діяльності тощо). Педагогічна техніка, на думку А. Макаренка, це різноманітний комплекс здібностей педагога і такі «пустощі» в його практиці були вирішальними – як вміння стояти, сидіти, рухатися, використовувати тональність голосу тощо. Як правило, цьому не вчать, а цьому варто було би вчити, і в цьому є і повинно бути велика майстерність. На нашу думку, формування таких компетентностей у підготовці майбутнього педагога галузі фізичної культури і спорту, варто було б запозичати з досвіду театрального мистецтва. Наразі, це «мистецтво постановки голосу», «мистецтво рухатися» (демонструвати техніку фізичної вправи), «мистецтво погляду» тощо.

У власно педагогічні здібності синтезуються теоретичні знання і практичні дії вчителя фізичної культури з вміння стратегічно мислити при плануванні навчально-виховного (навчально-тренувального) процесу з фізичного виховання; вміння організувати і якісно реалізувати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу; вміння встановлювати ділові взаємовідношення з учасниками навчально-виховного процесу; вміння конструктивно аналізувати результати рухової діяльності учнів та всього педагогічного процесу з метою подальшого і творчого його вдосконалення. Теоретичні знання та розвинуті на їх основі педагогічні вміння і практичні навички варто вважати головним у викладацької діяльності. Дійсні майстри педагогічної справи не тільки знають і уміють, а й володіють високим рівнем мистецтва навчання, виховання й розвитку особистості учнів, яке успішно формується і проявляється лише при достатньому рівні розвитку професійно значущих компетентностей [1; 5; 22; 33].

Вирішальною ознакою професійної придатності вчителя фізичної культури до виконання педагогічної діяльності варто вважати спрямованість на виховання гармонійного розвитку учнів. За результатами опитування, переважна більшість здобувачів факультету фізичного виховання ще не мають чіткого уявлення про сутність обраного фаху, про професійні завдання, які їм потрібно розв'язувати у своїй майбутній практичній діяльності.

На нашу думку, в процесі цілеспрямованого навчання і виховання у закладі вищої освіти здобувачі мають набувати практичні компетентності, які й визначатимуть їх готовність до майбутньої педагогічної діяльності. Такі ознаки оптимізують, інтегрують і спрямовують потенційні можливості здобувачів на формування актуальних педагогічних здібностей і професійної майстерності. Отже, педагогічну майстерність розглядаємо як категорію особистості, що заснована на єдності наукових знань і методичної майстерності у провідному значенні мотивації до професійної діяльності.

Діяльність вчителя фізичної культури, як правило, розглядається з позиції уміння організувати процес фізичної підготовки учнів. Такий підхід, на нашу думку, не відображає всієї повноти і складності реалізації функціональних компетентностей його педагогічної діяльності. Розуміння професійної діяльності вчителя фізичної культури, яка забезпечується його готовністю до реалізації основних функцій, варто здійснювати на засадах знання про функціонування педагогічної системи до якої його включено. Педагогічну систему ми розуміємо як сукупність структурних і функціональних компонентів, які реалізуються відповідно до педагогічних цілей. Удосконалення педагогічної системи має здійснюватися на основі принципів управління. У теорії і практиці фізичної культури і спорту доволі ґрунтовно викладені різні аспекти управління підготовкою спортсменів, спортивних команд тощо, а от питання, які фундаментально б

обґрунтовували необхідність управлінського підходу до професійної підготовки фахівця з фізичної культури і спорту ще залишаються недостатньо вивченими і потребують подальших досліджень [15; 24; 27].

Знання структурних компонентів (цілі педагогічної системи, структура навчальної інформації, засоби педагогічної комунікації, діяльність учнів і вчителя) дозволяють зрозуміти закономірності організації процесу професійної підготовки. А знання функціональних компонентів педагогічної системи (формування конструктивної, організаторської, комунікативної, гностичної і специфічної рухової функцій) дозволяє зрозуміти й обґрунтовувати можливість побудови її, як керованого об'єкту [3; 8; 11; 29; 31].

Професійна підготовка вчителя фізичної культури, як керована педагогічна система, має функціонувати в оптимальних умовах. Створення таких умов визначається наявністю інформації про керування педагогічної ситуації. Пошуку шляхів оптимізації професійної підготовки спортивного педагога присвячені роботи і дослідження, в яких акцентують увагу на вдосконалення процесу засвоєння знань та навчання руховим діям [14; 19; 23; 30]; на вдосконалення процесу формування педагогічних і рухових здібностей здобувачів у циклі спортивно-педагогічних дисциплін [15; 22; 29]; на вдосконалення організації сучасного уроку фізичної культури за допомогою використання інтерактивних методів і проблемного навчання [8; 29; 31]. Досить плідне ведуться дослідження, змістом яких є розробка і науково-теоретичне обґрунтування державних стандартів щодо підготовки вчителя фізичної культури, визначення ефективних умов формування професійних здібностей, основ педагогічної майстерності тощо [10; 13].

Сутність професійно-педагогічної освіти вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб отримані знання, набуті уміння і навички майбутні педагоги змогли реалізувати в практичній діяльності [22; 29]. Спрямованість освітнього процесу на формування педагогічних

компетентностей має бути важливим джерелом активності здобувачів в оволодінні фахом вчителя, резервом вдосконалення процесу професійно-педагогічної підготовки [3; 9; 21].

На нашу думку, однією з провідних ланок у формуванні рівня професійно-педагогічної підготовленості майбутнього вчителя займає цикл спортивно-педагогічних дисциплін (СПД). На практичних заняттях здобувачі, оволодіваючи технікою рухових дій, вивчають термінологію, методику добору засобів і методів навчання, набувають уміння оцінювати рівень рухової підготовленості, спостерігати і керувати як власною діяльністю, так і діяльністю учнівського колективу.

Підготовка здобувачів вищої освіти на практичних заняттях буде більш якісною, якщо у навчанні використовувати не тільки загальні психолого-педагогічні технології, а й враховувати біомеханічні особливості структури спортивної спеціалізації [7; 8; 24-27]. Отже, представляється доцільним подальше вивчення закономірностей взаємозв'язку успішності засвоєння рухових дій та їх методичної значущості у реалізації майбутньої педагогічної діяльності. Це означає, що рухові дії та уміння їх реалізації (навіть такі специфічні, як у лижному або ковзанярському спорті) є в певній мірі автономними і можуть бути використані при вивченні інших СПД. Успішності процесу навчання на практичних заняттях сприяє також використання дидактичних можливостей сучасних методів наочності та технічних засобів, комп'ютерних технологій, використання яких сприятиме утворенню чіткого типологічного «образу» структури техніки рухової дії [3; 8].

Представляється важливим розуміння того, що уміння давати об'єктивну і достовірну оцінку вихідному рівню підготовленості та визначати оптимальні шляхи його розвитку є однією з головних завдань майбутньої практичної діяльності вчителя, ефективне розв'язання якої можливо при здійсненні алгоритмізації навчального матеріалу та оцінки

ступеню однорідності його засвоєння. Такий підхід узгоджується з ідеями концепції Нової української школи. Отже, навчити цьому здобувачів вищої освіти – значить більш якісно підготувати їх до майбутньої професійної діяльності. Вважається, що наявність актуальної інформації про рівень потенційних педагогічних здібностей здобувачів освіти є важливим і перспективним шляхом до оптимізації навчання на практичних заняттях [29; 34; 34].

Відтак, майбутній вчитель фізичної культури повинен мати високий рівень практичної підготовленості, як гаранту високопродуктивної професійно-педагогічної діяльності.

Маємо зауважити, що провідне місце в реалізації професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури займає освітня компонента «Спортивні ігри з методикою навчання» (курс «Баскетбол»). У зв'язку з цим, маємо зауважити, що популярність і привабливість ігор досягається широкою доступністю і видовищністю. За різноманітністю впливу на організм спортивні ігри, зокрема баскетбол, є ідеальним засобом для розвитку комплексу життєво важливих рухових дій та виховного впливу. Аналіз результатів опитування й анкетування показав, що понад 87,7% здобувачів освіти різних рівнів, учителів фізичної культури, викладачів спеціальних кафедр закладів вищої освіти вважають, що спортивні ігри посідають одне з провідних місць серед різноманіття засобів фізичної культури і спорту дітей та учнівської молоді. Наразі, педагогічні спостереження показали, що здобувачі, які спеціалізуються у спортивних іграх мають більш високий рівень інтенсивності й зосередженості уваги, а також обсяг оперативної пам'яті, у порівнянні з представниками інших спортивних спеціалізацій. Такі потенційні ознаки, на нашу думку, варто вважати професійне актуальними у формуванні особистості вчителя фізичної культури.

Обґрунтуванню теоретичних і практичних аспектів структури техніки і тактики спортивних ігор, методики навчання та розвитку рухових здібностей, питанням контролю і методиці відбору тощо присвячені дослідження і наукові роботи значної кількості авторів [2; 14; 17; 23; 25; 32]. Натомість, на нашу думку, залишаються недостатньо розробленими питання щодо оптимізації процесу професійної підготовки вчителя фізичної культури у контексті проведення практичних занять з курсу баскетболу, які були би організовані з урахуванням особливостей біомеханічної структури спортивної спеціалізації здобувачів освіти. Така проблема, на нашу думку, існує не тільки при викладанні спортивних ігор, а й інших спортивно-педагогічних дисциплін. Адже, до академічної групи входять здобувачі освіти, які спеціалізуються з гімнастики і легкої атлетики, туризму і єдиноборств, спортивних ігор тощо.

Важливим у контексті удосконалення процесу професійної підготовки варто вважати уміння здійснювати об'єктивний педагогічний контроль за результатами навчальної діяльності учнів. Особливостям вибору найбільш ефективних критеріїв оцінки приділяється увага у наукових роботах [7; 19], в яких зауважується на важливості комплексного контролю, що дозволяє отримувати об'єктивну й достовірну інформацію про стан підготовленості, на засадах чого своєчасно корегувати процес навчання. Натомість, на нашу думку, залишаються ще недостатньо вивченими питання щодо динаміки розвитку потенційних здібностей, розвиток яких впливатиме на якість професійно-педагогічної діяльності майбутнього вчителя. Представляється перспективним також удосконалення критеріїв оцінки не тільки кількісних показників, а й показників, що характеризують якість техніки рухової дії. Наявність такої оцінки дозволить ефективно здійснювати контроль за формуванням у майбутнього вчителя компетентностей щодо якості демонстрації техніки вправ при навчанні спортивним іграм, зокрема баскетболу.

Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що означена проблема є актуальною, яка потребує подальшого визначення взаємозв'язку між проявом рухових здібностей і методичною підготовленістю майбутнього вчителя. Адже розуміння того, що чим більш надійно засвоєно рухову навичку, тим більш якісні знання про біомеханічну і фізіологічну природу рухів, тим швидше і більш якісно відбуватися формування актуальних професійно-педагогічних здібностей майбутнього вчителя фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у розв'язанні даної проблеми обумовлюється також високим рейтинговим місцем спортивних ігор в системі фізичного виховання учнів Нової української школи, їх високою дидактичною значущістю у вихованні гармонійно розвиненої особистості.

Література

1. Балацька Л.В., Григоришина Т.Б., Головачук В.В. Вплив засобів аеробіки на технічні показники баскетболістів початкової групи підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4К (132). С. 30-34.

2. Бандура В.А., Пен Ч. Теоретичні основи технічної підготовки баскетболістів в умовах підвищення спортивної майстерності. *Editorial board*. 2020. С. 262-264.

3. Баскетбол : навчально-метод. посіб.; за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : СДПУ, 1997. 164 с.

4. Башавець Н.А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2020. №3(123). С. 512-515.

5. Волощук К.В., Мітова О.О., Раковська І.А. Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри*. 2024, 1(31), 4-15.

URL : <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.0>

6. Вплив фізичної підготовки на техніко-тактичну підготовку баскетболістів.

URL : <https://vseosvita.ua/library/vpliv-fizicnoi-pidgotovkinatehniko-takticnu-pidgotovku-basketbolistiv-412010.html> 11

7. Данисько О. Психолого-педагогічні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. *Витоки педагогічної майстерності*. 2019. № 23. С. 77-82.

URL : <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2019.23.183197>

8. Іваній І.В. Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 1. С. 12-15.

URL : <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2023.1.3>

9. Качан О., Пристинський В. Психолого-педагогічні чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладах післядипломної педагогічної освіти. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 259-278.

10. Качан О.А., Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Удосконалення професійної компетентності учителя фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти. *Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти*; за заг. ред. О.В. Зосименко, Г.Л. Єфремова. Суми, 2020. Ч. 1. С. 154-160.

11. Качан О., Пристинська Т., Пристинський В. Впровадження тренінгових технологій в процес фізичного виховання як чинник розвитку

та саморозвитку педагога. *Лише той Учитель, хто живе так, як навчає*; уклад. Л. Литвинюк, М. Чиркова. Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського. Полтава : ПАНУ, 2023. С. 263-270.

12. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри: *навчальний посібник* для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків: «Точка». 2010.

13. Мацухова Є., Микитчик О. Вплив дистанційної форми навчання на якість освітнього процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 96-101. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-096>

14. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є.В., Бідний М.В., Ребрина А.А., Данільченко В.О., Коломєць Г.А., Дутчак М.В.). Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22.08.2024 року № 1185. URL : file:///C:/Users/vprys/Desktop/22_08_2024

15. Подубінська С. Основні напрями оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152 (1). С. 64-67.

16. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. *Підручник*. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.

17. Пристинська Т.М., Пристинський В.М., Качан О.А. Комп'ютерні технології в удосконаленні професійних компетентностей вчителя фізичної культури. *Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти*; за заг. ред. Г.Л. Єфремової. Суми, 2024. С. 149-153.

18. Пристинський В.М., Григоренко В.Г., Балбенко С.Ю. та ін. Педагогічні основи керівництва професійною підготовкою вчителя фізичної культури : *навч.-метод. посібник*. Харків : ХДПУ, 1992. 160 с.

19. Проценко А. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 9 (169). С. 135-139.

20. Хмельницька О. Підготовка до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). URL : [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-522-532](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-522-532)

21. Хома Т. Формування педагогічної майстерності в майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 3. С. 123-127.

URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/48905/1/26.pdf>

22. Чопик Р.В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 2. С. 20-26.

23. Щекотиліна Н. Специфіка підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 13(1). 213-217.

URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1655>

24. Beddoes Z., Jones E. Enhancing collective action in physical education teacher education: A three-pathways approach. *Quest*. 2022. № 74 (3). P. 251-265. URL : <https://doi.org/10.1080/00336297.2022.2085590>

25. Blavt O., Koryahin V., Prystynskyi V. & Stadnyk V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>
26. Heitenko V., Prystynskyi V., Prystynska T. Safe development of coordination abilities in 11-year-old basketball players through aerobics. *Pedagogy of Health*, 2024; 3(2):49-56.
URL : <https://doi.org/10.15561/health.2024.0202>
27. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Stadnyk V., Prystynskyi V. Training Effect of Special Basketball Exercises *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
28. Koryahin V., Mykytyuk Z., Turchyn Y., Prystynskyi V. et al. Integration of Information Systems in the Control of Heart Rate in the Process of Physical Education. *Teoriâ ta Metodyka Fizičnogo Vihovannâ*, 21(1), 5-11.
URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.01>
29. Koryahin V., Hrebinka H., Prystynskyi V. & Prystynska T. Methodology for Determining the Speed-Power Capabilities of Basketball Players. *Physical Education and Sport, Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(1), 14-18. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.02>
30. Momot O., Novik S., Shostak Y., Zhdanova-Nedilko O. Education of the Health Culture for Future Teacher's Personality. *Educational Challenges*. 2023. №28(1). 128-138. URL : <https://doi.org/10.34142/2709-7986.2023.28.1.10>
31. Pimentel F.C. & Moraes R.D.A. The ideological trends of the licensing courses in physical education in the distance mode. *Educação Temática Digital*, 2021. 23(1), 82-98. URL : <https://doi.org/10.20396/etd.v23i1.8656308>
32. Prystynskyi V., Prystynska T., Kozub M. 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*. Riga, Latvia : “Baltija publishing”, 2024. 115-119.

33. Reverdito R.S., Galatti L.R., Strachan L., Scaglia A.J., Paes R.R. Coaching and continuity make a difference: competence effects in a youth sport program. *Journal of physical education and sport*. 2020. № 20(4). 1964-1971.

URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04266>

34. Zhamardiy V., Shkola O., Prystynskyi V. et al. Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol. 9, 235. P. 49-60.

URL : <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.9.1>

6.5. Професійно-педагогічна підготовка та особливості діяльності тренера зі спортивного туризму та скелелазіння

Підготовка висококваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури та спорту є важливим аспектом розвитку сучасної спортивної галузі. Особливої уваги потребує професійно-педагогічна підготовка тренерів зі спортивного туризму та одного з його видів – скелелазіння, оскільки цей вид спорту поєднує фізичну витривалість, технічні навички та психологічну стійкість.

Психолого-педагогічні компетентності майбутніх тренерів, зокрема студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», формуються на основі глибокого усвідомлення вимог суспільства до фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Сучасний тренер має не лише забезпечувати спортивну підготовку молоді, а й сприяти всебічному розвитку особистості вихованців. Досягти цього можливо лише за умови, що сам наставник є гармонійно розвиненою особистістю. Не кожен спортсмен зможе здобути високі спортивні результати, але кожна дитина має сформуватись свідомою, патріотичною та всебічно розвиненою особистістю.

Роль тренера є визначальною у формуванні життєвого шляху спортсмена, а успіхи вихованців ДЮСШ залежать від багатьох факторів, серед яких ключове місце посідає професійна майстерність тренера. Вона спирається на спеціалізовані знання, навички, морально-вольові якості, емпатію, толерантність та комунікативні здібності, що впливають на ефективність психолого-педагогічного впливу. Враховуючи недостатнє забезпечення спортивної сфери кваліфікованими психологами, тренер повинен частково виконувати ці функції, розуміти психолого-педагогічні процеси та заздалегідь готуватися до їх реалізації [6].

Професійна діяльність тренера охоплює кілька напрямів:

- психологічна підготовка спортсменів, зокрема до змагальної діяльності та розвитку психомоторної майстерності;
- формування сприятливого психологічного клімату в спортивному колективі;
- саморефлексія та особистісний розвиток тренера.

Важливим аспектом сучасної підготовки фахівців є вивчення психологічних закономірностей становлення спортивної майстерності та розробка методик, що враховують психологічні аспекти тренувального процесу.

Тренер виконує не лише функцію наставника, а й педагога, відповідального за всебічний розвиток своїх вихованців. Його робота включає адміністративно-організаційні, стратегічні, планувальні, консультативні, комунікативні, виховні, психотерапевтичні та представницькі функції. Успіх спортсмена залежить від здатності тренера творчо підходити до процесу підготовки, прогнозувати результати та впроваджувати сучасні методики й технології в навчально-тренувальний процес.

Формування професійних компетенцій тренера має відбуватися в межах комплексного підходу, що охоплює теоретичну, методичну та практичну підготовку [9].

Теоретична підготовка. Теоретична складова професійно-педагогічної підготовки тренера зі скелелазіння включає вивчення таких дисциплін:

- Анатомія та фізіологія людини – необхідні знання про будову та функціонування організму, що допомагають розробляти ефективні тренувальні програми.
- Теорія і методика фізичного виховання – вивчення принципів розвитку фізичних якостей, методів тренування та педагогічних підходів.

- Спортивна психологія – особливості мотивації спортсменів, методи підвищення стресостійкості та управління емоційним станом.

- Основи біомеханіки – аналіз рухів, який допомагає розробляти оптимальні технічні моделі скелелазіння.

Методична підготовка. Методичний аспект підготовки тренера передбачає оволодіння:

- Основами складання тренувальних планів і програм для спортсменів різного рівня підготовки.

- Технікою і тактикою скелелазіння, що включає різні види лазіння: болдерінг, трудність та швидкість.

- Методами оцінки фізичної підготовленості спортсменів та моніторингу їхнього прогресу.

- Правилами техніки безпеки та методами надання першої допомоги.

Практична підготовка. Практична частина навчання включає:

- Засвоєння техніки лазіння на скеледромах та природних скельних маршрутах.

- Організацію та проведення тренувальних зборів, навчально-тренувальних занять і змагань.

- Взаємодію з учнями різного віку та рівнями підготовки.

- Опанування навичок роботи з сучасним спортивним спорядженням та засобами страхування.

Спортивний туризм та скелелазіння в Україні активно розвивається як професійний вид спорту та форма активного відпочинку. Зростає кількість спортивних секцій, змагань та скеледромів. Дослідження виявило зростання кількості тренувальних баз та спортивних клубів, підвищення інтересу до спортивного туризму та скелелазіння серед молоді, а також включення цього виду спорту до програм фізичної підготовки. Водночас визначено ключові проблеми, зокрема нестачу державного фінансування,

обмежену доступність якісної інфраструктури та необхідність удосконалення підготовки тренерів та тренерських методик.

На сучасному етапі спортивний туризм розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та змагальний туризм (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрямки завжди були нероздільними [7].

Розглянемо основні особливості спортивного туризму.

1. Соціальний характер. Спортивний туризм відзначається доступністю та важливою соціальною роллю, є самодіяльним за способом організації, передбачає активні фізичні навантаження та, як правило, здійснюється у груповому форматі.

2. Мотивація. Причини залучення до спортивного туризму різноманітні та залежать від уподобань особистості. Найпоширенішими мотивами є спортивне вдосконалення, самопізнання, оздоровлення, знайомство з природою та навколишнім світом, а також можливість спілкування під час подорожей і походів.

3. Розвиток особистості. Туризм формує естетичні й морально-вольові якості, розширює знання про історію, культуру, звичаї місцевих народів, здійснює вплив на фізичне та духовне зростання. Він також виховує екологічну свідомість і навички подолання природних перешкод, повагу до національних традицій.

4. Різноманітність видів. Спортивний туризм поділяється на кілька основних типів залежно від способу пересування:

- Пішохідний – маршрути різного рівня складності, що проходять через ліси, болота, пустелі, гори тощо.
- Гірський – походи в гірській місцевості, що вимагають навичок скелелазіння та альпінізму (для складних маршрутів підходять високогірні хребти).

○ Лижний, водний, велосипедний, вітрильний, автомобільний, мотоциклетний, спелеотуризм – кожен із них має свої особливості, пов'язані з використанням відповідного спорядження.

Окремо існують активні види туризму, що не входять до спортивної класифікації, зокрема гірськолижний, кінний, водомоторний тощо.

5. Організаційні форми. Спортивний туризм передбачає такі основні форми проведення: туристичні походи, змагання та злети, особливості яких розглядатимуться окремо.

6. Динаміка розвитку. З розвитком суспільства виникають нові види туризму, а деякі напрями набувають статусу окремих видів спорту (альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом тощо). Водночас туризм запозичує елементи інших видів активного дозвілля, удосконалюючи техніку подорожей та маршрутизацію.

Ключові особливості різних видів туризму включають рівень доступності, соціальну значущість, місце проведення, організаційні принципи, програму подорожі, фізичні навантаження, сезонність маршрутів та склад учасників.

Скелелазіння – це самостійний, складно-координаційний вид спорту, в якому однаково важливість мають як фізична, так і ментальна підготовка. У 2016 році Міжнародний олімпійський комітет включив цей спорт до програми Олімпійських ігор 2020 року в Токіо.

Скелелазіння зародилося в альпінізмі й залишається тісно з ним пов'язаним. Його основна мета – підйом на вершину по природному або штучному рельєфу. Під час сходження використовують лише страхувальну систему, без додаткових допоміжних засобів, за винятком точок опори у вигляді гаків, закріплених у скелі. Розвиток цього спорту значно пришвидшився після появи доступного спорядження: гаків, карабінів і нейлонових мотузок, а 1980-1990 роки стали його "золотою ерою" [4].

У процесі дослідження розвитку скелелазіння в Україні були використані як теоретичні, так і емпіричні методи аналізу. Дослідження включало аналіз наукової літератури, статистичних даних, опитування експертів та спортсменів, а також польові дослідження на скелелазних об'єктах країни. Методи дослідження: аналіз літератури та документів – використаний для визначення історичних аспектів розвитку скелелазіння, нормативної бази та сучасних тенденцій; метод соціологічного опитування – анкетування та інтерв'ювання спортсменів, тренерів та експертів для виявлення особливостей розвитку та проблем у сфері скелелазіння; статистичний аналіз – обробка та інтерпретація даних щодо динаміки розвитку скелелазного спорту в Україні; польові дослідження – особистий огляд скелелазних локацій для оцінки їхнього стану та доступності для спортсменів різного рівня; порівняльний аналіз – співставлення розвитку скелелазіння в Україні з тенденціями у світі. Застосування комплексного підходу дозволило отримати всебічну картину розвитку скелелазіння в Україні, визначити основні тенденції, проблеми та перспективи його подальшого поширення.

Проведений аналіз останніх досліджень та публікацій, які стосуються різних аспектів скелелазіння, показав різноманітність підходів. Скелелазіння є відносно молодим видом спорту, який активно розвивається, і наукові дослідження в цій галузі спрямовані на вирішення низки специфічних проблем.

Фізіологічний вплив скелелазіння проведене Веклою П.П., аналізує морфофункціональні та метаболічні зміни в організмі скелелазів. В роботі розглядається вплив фізичного навантаження під час скелелазіння на м'язову, серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, а також на систему крові, надає практичні рекомендації для тренерів щодо оптимізації тренувального процесу та попередження травматизму [1].

Психологічні аспекти та терапевтичний потенціал (інтерв'ю з доктором Александром Гаймбеком) висвітлює терапевтичний ефект скелелазіння при психічних розладах. Він зазначає, що скелелазіння мотивує багатьох людей і може бути використане як частина психотерапії. Особливо цінним є те, що можна почати з легких вправ і поступово підвищувати складність, що сприяє покращенню психічного стану та подоланню страхів [2].

Розвиток фізичних якостей проаналізоване у дослідженні, проведеному на базі Запорізького національного університету, експериментально підтвердило ефективність занять скелелазінням для розвитку витривалості у старшокласників. Результати показали позитивну динаміку показників витривалості, що свідчить про доцільність включення скелелазіння в програми фізичного виховання [3].

Цікавим є дослідження скелелазіння в освітньому процесі. Клапоущак І.Д. у своїй статті обґрунтовує концепт скелелазіння як окремого виду спорту та альтернативного способу активного відпочинку. Автор окреслює вплив скелелазних тренувань на фізичний розвиток та здоров'я, підкреслюючи його значення в освітньому процесі та як засобу рекреації [4].

Оздоровчо-рекреаційний потенціал проаналізовано в дослідженні, яке опубліковане в журналі "Теорія і методика фізичного виховання і спорту", доводить ефективність оздоровчо-рекреаційних занять скелелазінням у дітей молодшого шкільного віку. Результати вказують на доцільність використання скелелазіння в оздоровчо-рекреаційній діяльності, оскільки воно сприяє фізичному розвитку та покращенню здоров'я дітей [5].

Цікавим є аспект використання скелелазіння у підготовці фахівців з фізичної культури. У дослідженні, представленому в Електронному архіві НПУ імені М.П. Драгоманова, обґрунтовано необхідність використання

скелелазіння в позакласній роботі при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Автори підкреслюють, що скелелазіння сприяє розвитку професійних компетентностей та фізичних якостей студентів [11].

Таким чином, сучасні дослідження в галузі скелелазіння охоплюють широкий спектр питань, включаючи фізіологічні, психологічні та освітні аспекти. Отримані результати сприяють глибшому розумінню впливу цього виду спорту на організм та психіку людини, а також його потенціалу в освітній та рекреаційній діяльності.

Проаналізовано зв'язок підготовки тренерів зі спортивного туризму (скелелазіння) з науковими програмами, планами, темами [10]. Скелелазіння в Україні активно розвивається завдяки різноманітним програмам та ініціативам, спрямованим на підготовку спортсменів різних рівнів. Ми проаналізували програми, які стосуються різних установ та організацій сфери фізичної культури та спорту, зокрема:

- Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ): Міністерство молоді та спорту України затвердило навчальні програми для ДЮСШ, які охоплюють різні етапи підготовки юних скелелазів. Ці програми спрямовані на розвиток фізичних та технічних навичок, а також на відбір талановитої молоді для досягнення високих спортивних результатів.

- Гуртки туристичного скелелазіння: У закладах позашкільної освіти діють гуртки, де діти та підлітки можуть опановувати основи скелелазіння. Наприклад, у Кам'янець-Подільській міській Станції юних туристів розроблено програму для гуртка «Туристичне скелелазіння», розраховану на два роки навчання.

- Курси для інструкторів: Федерація альпінізму і скелелазіння України пропонує програми підготовки інструкторів скелелазіння II категорії. Метою цих курсів є навчання спеціалістів для роботи в скелелазних залах та на природних скелях, забезпечуючи якісну підготовку та безпеку учасників.

Активно використовуються грантові програми та підтримка клубів, зокрема Національна Федерація Альпінізму і Скелелазіння України спільно з Українським Фондом Розвитку Скелелазіння реалізують грантові програми, спрямовані на створення та розвиток спортивних клубів. Ці ініціативи допомагають забезпечити матеріально-технічну базу та підтримку новостворених і діючих клубів, сприяючи популяризації скелелазіння в регіонах.

Скелелазіння – це не лише окремий вид спорту, а й популярна складова спортивного туризму. Воно поєднує в собі активний відпочинок, фізичну підготовку та екстремальні випробування, що дозволяють перевірити витривалість, силу та навички орієнтування на місцевості. Завдяки своїй різноманітності скелелазіння приваблює як професійних спортсменів, так і любителів активного способу життя.

Для спортсменів встановлено чіткі розрядні вимоги, які зорієнтують як досягти високих результатів. Наприклад, для отримання звання «Майстер спорту України міжнародного класу» необхідно посісти призові місця на міжнародних змаганнях, таких як чемпіонати світу або Європи.

В Україні існує багато місць, придатних для скелелазіння, як природних скельних масивів, так і спеціалізованих скеледромів у містах. Для новачків важливо обирати маршрути відповідно до свого рівня підготовки та завжди дотримуватися правил безпеки.

Загалом, скелелазіння в Україні розвивається завдяки комплексному підходу, що включає навчальні програми, підтримку спортивних клубів та чітку систему змагань і розрядів.

Зазначимо особливості скелелазного туризму.

1. Природні локації. Скелелазіння часто відбувається в природних умовах: гірські масиви, скельні виступи, ущелини та каньйони стають ідеальними майданчиками для тренувань і подорожей. До

найпопулярніших місць для скелелазного туризму в Україні належать Карпати, Кам'янець-Подільський, Дніпровські скелі.

2. Командний дух та автономність. Туристичні походи зі скелелазінням зазвичай передбачають командну взаємодію. Учасники працюють разом для подолання маршрутів, організації страховки та розподілу спорядження. При цьому важливо враховувати автономність – у багатьох випадках туристи змушені покладатися лише на власні сили та знання.

3. Рівень фізичної підготовки. Скелелазний туризм вимагає хорошої фізичної форми, адже маршрути можуть включати складні ділянки вертикального підйому, тривалий рух по нерівному рельєфу та роботу з мотузковими системами.

4. Безпека та спорядження. Важливу роль у скелелазному туризмі відіграє безпека. Використовується спеціальне спорядження: мотузки, страхувальні системи, каски, карабіни, магnezія та спеціальне взуття. Крім того, учасники повинні володіти техніками страховки, самозахисту та надання першої допомоги.

Існують різноманітні види скелелазного туризму, зокрема:

- Гірське скелелазіння – сходження на високі гірські вершини, що поєднується з альпінізмом.

- Скелелазні тури – подорожі до відомих скельних маршрутів із метою їх проходження.

- Походи з елементами скелелазіння – маршрути, де потрібно долати скельні підйоми, каньйони чи гірські перевали.

- Екстремальні експедиції – автономні походи у важкодоступні райони з елементами скелелазіння.

Є і певні сучасні течії скелелазіння, які поширені світом:

Білдеринг – лазіння по зовнішніх частинах будівель без страхування, у напрямку як вгору, так і вбік. Через незаконне підкорення споруд

учасники ризикують бути затриманими поліцією. Вид вкрай небезпечний: навіть незначна помилка може призвести до серйозної травми або загибелі. Одним із найвідоміших прикладів є підйом Алена Робера на хмарочос Бурдж-Халіфа (828 м) у 2011 році.

Болдеринг – проходження коротких, але складних трас без мотузок і страхувальних систем. Для безпеки спортсмени використовують спеціальні мати – "крешпеди", а висота підйому зазвичай не перевищує 5 метрів. Змагання проходять як на штучному, так і на природному рельєфі.

Фрі-соло – сходження на значну висоту без страховки. Це один із найнебезпечніших видів скелелазіння, оскільки падіння може бути фатальним. Висота маршрутів інколи досягає 1000 метрів.

Спортивне лазіння – проходження маршрутів без використання додаткового обладнання, крім скельного взуття, магнезії та каски. Страхування здійснюється за допомогою мотузки, відтяжок та шлямбурів, закріплених у скелі.

Тред (традиційне лазіння) – передбачає встановлення та видалення власних точок страховки (ексцентриків, камалотів) під час проходження маршруту. Вважається класичним видом скелелазіння, оскільки використовувався ще до появи пробитих трас.

Deep-water solo – лазіння без страховки над водою. У разі падіння спортсмен опиняється у водоймі.

Існує система класифікації маршрутів. Складність трас оцінюється за шкалою від 1 до 9, де кожен рівень має три підкатегорії: а, б, с. Для точнішого визначення складності іноді додається знак "+" (наприклад, 6с, 6с+, 7с, 7с+).

Важливе значення має основне спорядження для скелелазіння, яке створює безпекові умови для спортсменів під час тренувань та змагань. Наведемо деякі з них:

- страхувальна система – ключовий елемент безпеки для скелелазів та альпіністів;

- карабіни – використовуються для закріплення мотузки та страховки. Бувають автоматичні та механічні (з муфтою);

- мотузка – необхідна для страховки під час сходження та спуску, найчастіше закріплюється вузлом "вісімка";

- точки опори – поділяються на постійні та тимчасові (шлямбури, скельні гаки, френди);

- відтяжки – петлі з капронової стрічки з карабінами для страхування;

- скельне взуття – спеціальне щільне гумове взуття з липкою підошвою, що забезпечує краще зчеплення зі скелею;

- каска – захищає голову від ударів при падінні або від каміння;

- спускові пристрої – "вісімка", "корзина", а також "Грі-грі", який автоматично блокує мотузку при навантаженні;

- магнезія – порошок або рідина для підсушування рук, що покращує зчеплення зі скелею.

Скелелазіння – це не лише фізичне випробування, а й мистецтво подолання складних маршрутів, яке вимагає витримки, координації та відваги.

Скелелазіння в Україні активно розвивається в декількох регіонах, зокрема:

- Київ: столиця є центром скелелазної активності, де регулярно проводяться національні змагання та функціонують сучасні скеледроми.

- Слов'янськ, Донецька область: у 2020 році тут відкрито перший на сході України адаптивний скеледром для осіб з інвалідністю, що сприяє реабілітації та соціалізації людей з особливими потребами.

- Львів: місто має активну спільноту скелелазів та розвинену інфраструктуру для занять цим видом спорту.

- Закарпаття: хоча регіон відомий своїми гірськими масивами, скелелазіння тут перебуває на початковій стадії розвитку.

- Полтавщина. В обласному центрі м. Полтава, у м. Решетилівці, м. Кременчуці.

- Одещина. м. Одеса.

- Харківщина. м. Харків.

- Дніпропетровщина. м. Дніпро.

- Вінниччина. м. Вінниця.

- Хмельниччина м. Хмельницький.

Важливим є правильна побудова тренувального процесу у спортивному туризмі, зокрема скелелазінні. Ці особливості слід опановувати майбутнім тренерам під час навчального процесу [12].

Спортивний туризм – це багатогранний вид спорту, що поєднує фізичну підготовку спортсменів, їх технічні навички та психологічну витривалість. Для досягнення високих результатів у цьому виді спорту необхідно раціонально будувати тренувальний процес, що включає підготовчий, основний та змагальний етапи.

Основні принципи тренувального процесу.

1. Систематичність та послідовність. Тренування повинні бути регулярними, а навантаження – поступово зростати.

2. Комплексний підхід. Необхідно розвивати витривалість, силу, координацію, технічні навички та психологічну стійкість.

3. Індивідуалізація. Кожен спортсмен має свої особливості, тому тренування повинні враховувати фізичну підготовку, вік та рівень досвіду.

4. Спеціалізація. В залежності від виду спортивного туризму (пішохідний, водний, гірський, скелелазний тощо) методи та акценти в тренуванні будуть відрізнятися.

5. Безпека. Дотримання правил техніки безпеки є обов'язковою умовою ефективного тренувального процесу.

Етапи підготовки.

1. *Підготовчий етап.* Цей етап спрямований на загальну фізичну підготовку спортсмена та включає:

- Загальнорозвивальні вправи (біг, плавання, силові тренування);
- Розвиток витривалості та координації;
- Вивчення базових технічних прийомів (робота з мотузками, подолання перешкод, орієнтування на місцевості);
- Психологічну підготовку (навчання самоконтролю, витривалості в екстремальних умовах).

2. *Основний етап.* На цьому етапі формується спеціальна підготовка спортсмена:

- Відпрацювання технічних навичок (в'язання вузлів, подолання природних перешкод, використання спорядження);
- Тренування в реальних умовах (походи, експедиції, тренувальні виїзди);
- Робота над витривалістю, швидкістю та силою (скелелазіння, подолання переправ);
- Тактична підготовка (планування маршруту, розподіл обов'язків у команді, прийняття рішень в екстремальних ситуаціях).

3. *Змагальний етап.* Цей етап включає безпосередню участь у змаганнях, що допомагає спортсмену перевірити свої навички в умовах реального суперництва. Важливі аспекти:

- Оптимізація фізичних навантажень перед змаганнями;
- Психологічна підготовка (налаштування на перемогу, подолання стресу);
- Аналіз виступу та робота над помилками.

Методи та засоби тренувань у спортивному туризмі

- Фізична підготовка: кроси, силові вправи, плавання, вправи на координацію;

- Технічна підготовка: навчання правильному користуванню спорядженням, тренування у природних умовах;
- Тактична підготовка: навчання аналізу місцевості, прийняття рішень у критичних ситуаціях;
- Психологічна підготовка: техніки самоконтролю, тренування у стресових умовах.

Таким чином, побудова тренувального процесу у спортивному туризмі вимагає комплексного підходу та врахування фізичних, технічних і психологічних аспектів підготовки. Систематичність, індивідуалізація та дотримання техніки безпеки дозволяють спортсменам досягати високих результатів і отримувати задоволення від занять цим видом спорту [8, 12].

Запропонуємо коротку характеристику навчально-тренувальної методики зі скелелазіння. В річну програму тренувань включено базові навички з технік пішохідного туризму, щоб вихованці працювали з спорядженням. В навчально-тренувальний процес включені вправи з загальної фізичної підготовки, є бігові тренування для розвитку витривалості, походи вихідного дня.

Тренування на скеледромі зазвичай починається з динамічної розминки, яка триває до 5 хвилин. Після цього виконується статична розминка, основна увага в якій приділяється розігріву та розтягненню м'язів, зміцненню зв'язок рук, а також розвитку мобільності суглобів нижніх кінцівок і спини. Додатково можуть використовуватися вправи з гумовими стрічками та невеликими вагами. Перед початком лазіння необхідно виконати вис на перекладині та провести тренувальний протокол на «Кампусборді». Після завершення тренування обов'язково виконується заминка, що сприяє швидшому відновленню.

Скеледромні тренування поділяються на кілька видів:

- Техніко-тактичні тренування – спрямовані на відпрацювання технічних прийомів і тактичного підходу до маршрутів.

- Відпрацювання базових рухів на рельєфі – формує правильну техніку руху.

- Тренування на витривалість – передбачає багаторазове проходження маршруту за певний час. Виконується кілька сетів із достатнім відпочинком між ними.

Окремо проводиться загальна фізична підготовка (ЗФП), яка включає тренування різних груп м'язів:

- Нижні кінцівки – для розвитку сили поштовху, стрибка, контролю тіла та перенесення ваги.

- Спина та руки – для стабільності, чітких рухів, ефективного розподілу навантаження між руками та ногами, а також для утримання тіла в певній позиції.

- Сила рук і пальців – необхідна для впевненого тримання за рельєф і виконання складних динамічних рухів.

- Бігові тренування – сприяють покращенню легеневої витривалості, що важливо для забезпечення м'язів киснем під час проходження складних маршрутів.

Федерація альпінізму і скелелазіння України активно сприяє розвитку цього виду спорту, впроваджуючи проєкти, такі як адаптивне скелелазіння для реабілітації військових та осіб з інвалідністю.

Скелелазіння в туристичній діяльності має велике значення. Скелелазний туризм сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей, формує навички виживання та орієнтування в складних умовах. Крім того, такі подорожі дозволяють насолоджуватися унікальними природними ландшафтами, спілкуватися з однодумцями та відкривати нові можливості для саморозвитку. Скелелазіння є не лише захопливим видом спорту, а й невід'ємною частиною активного туризму, яка дозволяє відчути свободу, адреналін і єднання з природою.

Дослідження розвитку скелелазіння в Україні показало, що цей вид спорту набуває все більшої популярності, як серед професійних спортсменів, так і серед любителів. Спостерігається зростання кількості тренувальних баз, секцій та змагань, що сприяє підвищенню рівня підготовки спортсменів. Включення скелелазіння до Олімпійських ігор додатково стимулює його розвиток на національному рівні. Водночас виявлено певну кількість проблем, що гальмують подальший розвиток: зокрема, недостатнє фінансування та обмежений доступ до сучасної інфраструктури; брак кваліфікованих тренерів та систематизованих методик підготовки; потреба у популяризації скелелазіння серед дітей і молоді через освітні програми та спортивні заходи.

Для подальшого розвитку необхідно впроваджувати сучасні тренувальні технології, розширювати можливості для занять на рівні шкіл та університетів, залучати міжнародний досвід та інвестиції у спортивну інфраструктуру.

Подальші дослідження у цій сфері можуть зосередитися на: розробці ефективних методик підготовки спортсменів з урахуванням фізіологічних і психологічних аспектів; дослідженні впливу скелелазіння на фізичний та психоемоційний розвиток дітей і підлітків; аналізі економічної доцільності розвитку скелелазіння як туристичного та рекреаційного напрямку; вивченні адаптації скелелазіння для людей з обмеженими можливостями та його реабілітаційного потенціалу. Ці напрями сприятимуть удосконаленню підходів до тренувань, розширенню популярності скелелазіння та підвищенню рівня підготовки українських спортсменів.

Професійно-педагогічна підготовка тренера зі скелелазіння є комплексним процесом, що охоплює теоретичні знання спортсменів та тренерів, високі методичні навички та практичний досвід. Високий рівень підготовки тренерів забезпечує не тільки розвиток спортсменів, а й сприяє популяризації скелелазіння як безпечного та захоплюючого виду спорту.

Якісна підготовка фахівців дозволяє створювати ефективні тренувальні програми, зберігаючи здоров'я спортсменів та підвищуючи їхні спортивні досягнення.

Література

1. Векла П.П. Морфофункціональні та метаболічні зміни в організмі скелелазів. 2018. С. 45-56.
2. Гаймбек А. Психологічні аспекти скелелазіння та його терапевтичний ефект. 2020. С. 12-24.
3. Розвиток витривалості у старшокласників засобами скелелазіння. Запорізький національний університет. 2019. С. 78-89.
4. Клапоущак І.Д. Скелелазіння як альтернатива активного відпочинку та фізичного розвитку. 2017. С. 33-41.
5. Оздоровчо-рекреаційний потенціал скелелазіння у дітей молодшого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 92-105.
6. Оніщук Л.М. Виховання і навчання майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту на засадах духовності. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики* [Електронний ресурс]: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 26 січня 2023 р.; за ред. І. Жуховського, З. Шарлович, О. Мандич. Міжн. академія прикладних наук (Польща); Держ. біотехнологічний ун-т (Україна). Ломжа, Республіка Польща, 2023. Ч. 3. С. 57-61.
7. Оніщук Л. Туризм як дієвий засіб здоров'я збереження. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія*; за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава, НУПП, 2022. С. 39–54.
8. Okhrimenko I., Volynets N., Penkova N., Dekhtiarenko I., Hresa N., Onishchuk L., Okhrimenko S. Changes in Physical and Mental Health Indicators of Law Enforcement Officers in the Process of their Professional Activities.

Czasopismo polskiego towarzystwa balneologii i medycyny fizykalnej journal of the polish balneology and physical medicine association tom lxxv numer 5 (171)/2022. 278-284.

9. Оніщук Л.М. Психолого-педагогічні компетентності студентів – майбутніх тренерів. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 131–135.

10. Програма спортивної підготовки з виду спорту (спортивне орієнтування). Стандарт спортивної підготовки з виду спорту (спортивне орієнтування). С. 3-4.

11. Скелелазіння в підготовці фахівців з фізичної культури. *Електронний архів НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. С. 58-70.

12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2022. 271 с.

6.6. Сутність, структура та критерії готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності

Дослідження проблеми готовності до діяльності досить ретельно розглянуто у психолого-педагогічній літературі. Такі науковці, як М.Т. Данилко, Н.М. Мацкевич, В.А. вважають, що це результат фахової підготовки людини. Питання підготовки педагогів аналізують В. Кремень, А. Мещерова, Н. Епіфанова, С. Севенюк, В. Ансимова, І. Щадилова та інші. Вони визначають детермінанти та умови професійного вибору та самовизначення, здатність до інноваційної діяльності, вплив суспільних трансформацій на освіту, підготовку фахівців з фізичної культури та спорту. Більш ретельно питання професійної підготовки майбутніх спортивних тренерів розглядають О. Ажиппо, Н.А. Башавець, Б.М. Кіндзер, Ю.С. Таймасов, О.В. Зуб, В.В. Артеменко, Н.Ю. Борецько, Л.Л. Азаренкова, М.С. Буренко, М.М. Василенко, О.І. Верітов, Н.І. Воловик, В.А. Березовський, П.І. Горюк, А.Д. Молдован, А.В. Кошура, Ю.О. Забіяко, А.Є. Жданкін, А.О. Валескальн, О.Р. Задорожна, Ю.А. Бріскін, М.П. Пітин, А.П. Конох, О.М. Лаврентьєв, С.В. Крупеня, І.Й. Малинський, Л.М. Рибалко, Л.М. Оніщук та інші.

Аналіз теоретичних доробок свідчить, що професійна готовність майбутнього фахівця характеризується поєднанням знань, умінь, навичок, мотивів та здібностей, які формують особистість фахівця, професійно важливі якості, професійну ідентичність та здатність ефективно працювати.

Дефініція «готовність» має декілька визначень, як: передумова діяльності; властивість особистості; стан психічної активності; особистісне утворення; регулятор діяльності тощо [11].

Для розуміння готовності майбутнього тренера до професійної діяльності необхідно визначити вимоги до фахівця. Згідно з нормативними державними документами спортивний тренер повинен мати базову вищу

освіту за відповідною спеціальністю, оптимальний рівень фахової підготовки, здійснювати спортивну діяльність із забезпеченням її результативності, мати необхідні властивості особистості. Спортивна діяльність виконується згідно освітнім програмам, в яких передбачені вимоги до тренувального та змагального процесів. Тренер повинен озброювати вихованців відповідними знаннями, формувати рухові вміння та навички, враховувати індивідуальні здібності та можливості учнів, сприяти збереженню та укріпленню здоров'я, формувати інтерес та мотивацію до здорового способу життя, обирати найбільш дієві засоби та форми тренувань, постійно підвищувати кваліфікацію тощо [7].

О.І. Верітов визначає готовність до діяльності як мобілізацію ресурсів людини з метою включення в роботу [2].

М.В. Верховська розглядає готовність як здатність виконувати роботу у певній галузі, спираючись на відповідну систему знань, умінь та навичок, наявність професійно значущих властивостей особистості [3].

На думку Ф. Загури, готовність обумовлюється цілісністю особистості, її світоглядом, рівнем знань, мотивами та установками. Її досягнення є результатом психологічної та фахової підготовки, цілеспрямованого розвитку особистості [5].

Частина науковців визначають «готовність» як особливий, тимчасовий психічний стан; передумову діяльності; регулятор ефективності діяльності [6; 8; 11]. Структура готовності включає: мотиваційний, когнітивний, вольовий та поведінковий компоненти. Детермінантами готовності виступають зміст діяльності, її складність, новизна, умови діяльності, мотивація, рефлексія рівня підготовленості до виконання діяльності, стан здоров'я, досвід, саморегуляція [12].

Оцінка готовності людини до професійної діяльності повинна включати вимірювання потенціалу, ресурсів, здібностей, знань, умінь та навичок, здатності до долаття перешкод, особистого сенсу діяльності.

Також важливо розуміти, що існують різні види готовності залежно від специфіки діяльності. Готовність як властивість особистості є складним психологічним утворенням, яке визначає рівень професійної підготовки, активності, самостійності, здатності до творчого розв'язання завдань. Готовність як психічний стан це установка на певну активність, налаштованість на виконання необхідних дій у конкретній ситуації, яка залежить від розуміння мети та завдань діяльності, відповідальності, амбітності, рівня домагань тощо [13].

М.С. Буренко визначає, що готовність майбутніх тренерів до професійної діяльності, потребує системних спеціальних знань, вмінь та навичок для ефективного здійснення спортивної діяльності; професійного мислення, яке забезпечує успішність діяльності [1].

Ю.О. Забіяко та співавтори вважають, що професійна готовність спортивного тренера залежить від його індивідуально-психологічних особливостей та здатності до структурування теоретичних та практичних знань для організації тренувального процесу, який буде мати високу результативність [4].

І.Ю. Кузнецова професійну готовність тренера розглядає як властивість особистості, яка включає професійні, комунікативні та характерологічні якості і сприяє досягненню ефективності у професійній діяльності [7].

Професійну готовність спортивного тренера потрібно аналізувати на різних рівнях: як прояв індивідуально-особистісних якостей у діяльності; як тимчасову готовність і активність, уміння мобілізувати необхідні ресурси для виконання діяльності; як цілісний прояв особистості. Також важливо враховувати специфіку певного виду спорту.

Якщо розглядати спортивного тренера як педагога, в процесі фахової підготовки потрібно сформулювати: розуміння змісту діяльності; володіння освітніми прийомами, методикою навчання та тренування, педагогічного

контролю та корекції; знання з біології, анатомії, психології та психофізіології; прийоми розвитку мотивації тощо. Тренер повинен володіти дидактикою, щоб забезпечити вихованцям високий рівень навчання та тренування.

Таким чином, готовність майбутнього тренера до професійної діяльності потребує наявності педагогічних, спортивних, психологічних знань, умінь та навичок; високого рівня мотивації досягнень; професійно-важливих якостей. Це розуміння дає можливість визначити в структурі готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності такі компоненти: когнітивний, особистісний, мотиваційний, комунікативний, емоційно-вольовий. Для формування готовності до діяльності у майбутніх тренерів необхідно створювати спеціальні умови та програми в закладах освіти.

Для оцінки рівня готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності необхідно визначити критерії. Науковці визначають «критерій» як певні ознаки феномена, що вивчається, які свідчать про його стан, рівень розвитку, функціонування; ознаки, на підставі яких дається оцінка явища, дії, ідеї [9]. Тобто, критерії відображають загальні властивості явища та повинні бути об'єктивними, чітко сформульованими, містити типові характеристики, розкриватися за допомогою конкретних показників, які можна виміряти кількісно.

Критерії оцінки рівня сформованості готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності спираються на якісний та функціональний підходи [7]. З точки зору якісного підходу, критерієм готовності майбутніх тренерів є наявність професійно-орієнтованих властивостей: мотивів, рис характеру, особливостей нервової системи, знань, умінь та навичок, досвіду, які необхідні для здійснення ефективної професійної діяльності. З точки зору функціонального підходу, визначення готовності майбутнього тренера до професійної діяльності потребує аналізу службових функцій –

обов'язків, які виконує фахівець на певній посаді, які відображені у відповідній інструкції та/або кваліфікаційній характеристиці.

Ці підходи дають можливість визначити критерії готовності до професійної діяльності майбутнього тренера. Готовність тренера до професійної діяльності визначається завдяки образу ідеального тренера, який був запропонований А.В. Сватсьєвим [10].

Критерії сформованості готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності виділяються у відповідності до структури готовності: когнітивний, особистісний, мотиваційний, комунікативний, емоційно-вольовий критерії. Когнітивний критерій це достатній для вирішення професійних завдань рівень знань, який відображає інтелектуальну готовність здобувача освіти до професійної діяльності, сформованість професійного мислення. Особистісний критерій це рівень сформованості професійно-важливих якостей; тенденції до самоактуалізації. Мотиваційний критерій визначається рівнем професійної мотивації. Комунікативний критерій включає уміння професійного спілкування та взаємодії з вихованцями, комунікативну толерантність. Емоційно-вольовий критерій визначається рівнем саморегуляції майбутніх тренерів.

Теоретичний аналіз проблеми формування готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності дозволяє зробити такі висновки: готовність здобувачів вищої освіти до професійної діяльності це складний процес, який обумовлюється особистісними якостями, рівнем професійних знань, вмінь та навичок. Її формуванню у закладах вищої освіти сприяє використання спеціальних технологій, методів та засобів; проходження практик; використання отриманих знань у взаємодії із суб'єктами професійної діяльності.

Спортивна діяльність – це цілеспрямована активність суб'єктів, яка відповідає потребам та вимогам суспільства, спрямована на розвиток

фізичних властивостей особистості. Вона містить такі функціональні компоненти: мотиви і потреби суб'єктів; цілі; програма; індивідуально-психологічні особливості суб'єктів; інформаційні засади. Спортивний тренер це фахівець, який організовує та проводить навчально-тренувальний процес з перспективними спортсменами для забезпечення досягнення ними високих спортивних результатів на змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України. Його діяльність регламентована нормативними документами, в тому числі – навчальними програма з певного виду спорту.

Готовність майбутнього тренера до професійної діяльності визначається як властивість особистості, психічний стан або наявність професійно-важливих якостей. Вона потребує наявності педагогічних, спортивних, психологічних знань, умінь та навичок; високого рівня мотивації досягнень; професійно-важливих якостей. Оцінка готовності до професійної діяльності повинна включати вимірювання потенціалу, ресурсів, здібностей, знань, вмінь та навичок, здатності до долаття перешкод, особистого сенсу діяльності. Критерії сформованості готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності виділяються у відповідності до структури готовності: когнітивний, особистісний, мотиваційний, комунікативний, емоційно-вольовий критерії.

Література

1. Буренко М.С. Формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін : дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2012. 224 с.

2. Верітов О.І. Важливі аспекти проблеми підготовки майбутніх спортивних педагогів до професійної діяльності в умовах підприємництва. *Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії*. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (16-17 жовтня 2020 р., м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 93–97.

3. Верховська М.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2015. 20 с.
4. Забіяко Ю.О., Жданкін А.Є., Валескальн А.О. та ін. До питання щодо професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту. *International scientific journal*. 2015. Vol. 4. P. 37–41.
5. Загура Ф. Характеристика готовності викладачів фізичного виховання до виконання професійних функцій у багатогалузевих закладах вищої освіти. *Академічні візії*. 2023. Вип. 19.
6. Кисельов В.О. Структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15), Ч. 3. С. 27–31.
7. Кузнецова І.Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Харків, 2019. 335 с.
8. Курнишев Ю., Палагнюк Т., Гауряк О., Осадець М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Professional Pedagogics*. 2019. Вип. 1(18). С. 125–130.
9. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності та системний підхід в професійній діяльності тренера. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
10. Сватъєв А.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: дис. ...доктора пед. наук. Київ, 2013. 571 с.
11. Свєртнєв О., Шапаренко Е., Новік С., Галюза С. Формування професійної готовності майбутніх тренерів у процесі проходження виробничої практики. *Педагогічні науки*. 2021. № 78. С. 104–108.

12. Сопотницька О.В. Критерії, показники та рівні готовності майбутнього вчителя фізичної культури до тренерської діяльності. *Молодий вчений*. 2015. № 5, Ч. 3. С. 147–150.

13. Троценко Т., Троценко В. Психологічні аспекти готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1(1). С. 133–137.

6.7. Підготовка майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку до надання психологічної підтримки вихованців, котрі постраждали внаслідок бойових дій

Постановка проблеми. У сучасних умовах військової агресії значна кількість дітей зазнала психоемоційних травм, спричинених бойовими діями. Заклади позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку відіграють важливу роль у реабілітації та соціалізації таких вихованців. Тому особливої уваги набуває підготовка майбутніх педагогів до здійснення психологічної підтримки дітей, які пережили стрес, втратили рідних, змінили місце проживання або зіткнулися з іншими кризовими ситуаціями. Ситуація в Україні, пов'язана з російською воєнною агресією, вимагає вирішення актуальних завдань якісної підготовки освітян до надання психологічної підтримки вихованцям, вироблення нової методології означеної підготовки, яка б сприяла розвитку їхньої резилієнтності.

У дослідженні йде мова про фізкультурно-спортивний або спортивний напрям діяльності закладів позашкільної освіти, який забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя.

Співробітниками кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка проводиться системний пошук шляхів підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку до надання психологічної підтримки вихованцям під

час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика позашкільної освіти», «Методологія та організація наукових досліджень», «Педагогіка і психологія вищої школи», «Методика викладання у вищій школі», «Організація навчально-виховної роботи в закладах позашкільної освіти», «Інноваційні та проєктні технології в позашкільній освіті». Розглянемо методологічні та практичні основи системи викладання означених навчальних дисциплін, яке б стимулювало розвиток резиліентності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку, адже важливим для них в умовах війни є розвиток резиліентності, що дозволяє їм самим мати психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях та допомагати своїм вихованцям.

Тому важливо було розробити робочі програми навчальних дисциплін «Теорія і методика позашкільної освіти», «Методологія та організація наукових досліджень», «Педагогіка і психологія вищої школи», «Методика викладання у вищій школі», «Організація навчально-виховної роботи в закладах позашкільної освіти», «Інноваційні та проєктні технології в позашкільній освіті» для розвитку резиліентності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку в умовах війни, у яких би інтегрувалися особистісно-творча й суспільна мета підготовки кожного педагога. Проблема вбачаємо у виробленні методології та практичних засад підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку, що забезпечило б виконання вимоги МОН України щодо забезпечення надання психологічної підтримки вихованцям, поєднання індивідуальної професійної самореалізації і засвоєнням майбутніми педагогами закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку означених завдань в умовах війни.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій показує важливість проблеми розвитку резиліентності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку, що

підтверджується напрацюваннями у філософських, психологічних, педагогічних науках, де є низка досліджень проблем психологічної підтримки вихованців в умовах війни (Д. Абрамов [1, с. 22–25]; І. Андрощук [33, с. 496–507]; І. Бабенко [37, с. 1314–1323]; К. Балахтар [2, с. 55–62]; А. Барбінова [37, с. 1314–1323]; Н. Білик [16]; О. Блоха [5, с. 132–135]; Л. Ворона [37, с. 1314–1323]; Л. Григоровська [17]; С. Дудко [34, с. 332–338; 35, с. 830–838]; Ю. Журба [32, с. 60–63]; І. Калініченко [16]; З. Кісарчук [30]; В. Кулько [34, с. 332–338]; Г. Лазос [30]; С. Новописьменний [6, с. 55–70]; Я. Омельченко [30]; В. Пристинський [6; 7; 13; 20; 25; 28; 29; 32; 36]; Т. Пристинська [6; 7; 13; 20; 28; 29]; П. Рибалко [35, с. 830–838]; В. Різник [34, с. 332–338]; М. Слюсаревський [17]; В. Стрельников [14–15; 18–29; 31; 33–36]; Л. Хоменко [35, с. 830–838; 37, с. 1314–1323]; Н. Чендей [33, с. 496–507]; С. Чернобай [32, с. 60–63; 36, с. 54–59]; К. Чорна [33, с. 496–507] та ін.). Однак, розвиток резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку не є самостійним предметом наукових психолого-педагогічних досліджень, відсутні теоретичні узагальнення шляхів формування резилієнтності здобувача освіти.

Таким чином, проблема розвитку резилієнтності майбутнього педагога залишається у філософських, психолого-педагогічних дослідженнях однією з досить актуальних та складних. Однак, у цих дослідженнях відсутня належна увага обґрунтуванню складників розвитку резилієнтності педагогічного працівника закладу позашкільної освіти в умовах війни, відсутній узагальнений досвід цілеспрямованого розвитку резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку у закладах вищої освіти.

Об'єктивна потреба в ефективному розвитку резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку доводить важливість у цьому розвитку викладання

навчальних дисциплін «Теорія і методика позашкільної освіти», «Методологія та організація наукових досліджень», «Педагогіка і психологія вищої школи», «Методика викладання у вищій школі», «Організація навчально-виховної роботи в закладах позашкільної освіти», «Інноваційні та проєктні технології в позашкільній освіті», які закладають основи науково обґрунтованого розвитку резилієнтності у майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти. Головними чинниками успішного розвитку їхньої резилієнтності є наявність сучасних методологічно обґрунтованих індивідуально орієнтованих програм, належна їхня спеціальна підготовка до розвитку власної резилієнтності та її реалізації у практичній діяльності у закладах позашкільної освіти.

Мета дослідження полягає у теоретичному і практичному обґрунтуванні можливостей навчальних компонентів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» для розвитку резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку в умовах війни.

Завданнями дослідження взято:

- 1) окреслення сутності терміну «резилієнтність»;
- 2) визначення мети та завдань підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку;
- 3) виокремлення теоретичних засад підготовки педагогів до психологічної підтримки вихованців;
- 4) визначення стратегії психологічної підтримки вихованців засобами фізкультурно-спортивної діяльності;
- 5) пошук методів та форм підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку до надання психологічної підтримки вихованцям в умовах війни;
- 6) обґрунтування доцільності дотримання правил для розвитку складників резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної

освіти фізкультурно-спортивного напрямку при вивченні навчальних дисциплін «Теорія і методика позашкільної освіти», «Методологія та організація наукових досліджень», «Педагогіка і психологія вищої школи», «Методика викладання у вищій школі», «Організація навчально-виховної роботи в закладах позашкільної освіти», «Інноваційні та проєктні технології в позашкільній освіті»;

7) окреслення основних проблем та викликів у підготовці педагогів до психологічної підтримки вихованців;

8) вироблення рекомендацій щодо вдосконалення підготовки педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спочатку проведемо аналіз поняття «резилієнтність» на основі праць зарубіжних авторів (D.E. Alexander, M. Armstrong, J. Barudy, C.B. Bogar, F.S. Cakar, M. Dantagnan, D. Hulse Killacky, S. Fergus, B.J. Friesen, M.A. Zimmerman, S.T. Hauser, N. Garmezy, E.E. Werner, M. Rutter, R.S. Smith, A.P. Grace, N.M. Haynes, N. Henderson, Henderson Grotberg, M.M. Milstein, Z. Karatas, M.A. Ersoy, N. Khanlou, H.B. Kaplan, R. Wray, S.S. Luthar, B. Becker, D. Cicchetti, A.S. Masten, K.B. Magnus, E.L. Cowen, D.B. Fagen, W.C. Work, K.M. Best, P.A. Wyman, N. Garmezy, C.A. Olsson, L. Bond, J.M. Burns, S.M. Sawyer, J.S. Rolland, D.A. Vella-Brodrick, F. Walsh, A.S. Mevawala, M. Rutter, A. Saleem, E.P.M. Seligman, Ş. Terzi, M. Ungar, M. Brown, W.M. Kwong, L. Liebenberg, R. Othman, S. Vanistendael, J. Lecomte, J. Gilgun, M. Windle та ін.), проведених у роботах українських дослідників (К. Балахтар [2, с. 55–62], З. Кісарчук, Г. Лазос, Я. Омельченко [30] та ін.).

«Резилієнтністю» (з лат. «*resilire*» – здатність протистояти пошкодженню і/або швидко відновлюватись) вважається: 1) складний, багатовимірний, динамічний комплекс особливостей особистості; 2) здатність індивіда протистояти, адаптуватися до загрозливих, травматичних подій; 3) персональна характеристика людини, що модерує і

пом'якшує негативні наслідки стресу, сприяє адаптації; 4) шаблон позитивної адаптації (у контексті минулих і сучасних негараздів), що стосується всіх сфер життя; 5) процес відновлення (як здатність особистості успішно адаптуватися після несприятливих обставин); 6) якість, яка засновується на силі, а не підкреслює недоліки; 7) інтерактивний процес, який зміцнює особистість та її сім'ю з плином часу; 8) динамічний процес, взаємодія, що передбачає позитивну особистісну й соціальну адаптацію людини, незважаючи на її схильність до ризику; 9) динамічний психічний процес, використання стратегій подолання ситуації і/або особистісні чинники; 10) особисті чинники як потенційні детермінанти; 11) стилі та стратегії подолання стресів (за К. Балахтар [2, с. 55–62]).

Отже, єдиного трактування сутності поняття «резилієнтність» немає, його визначення розглядається як: концепція; процес; результат [2, с. 55–62]:

1) резилієнтність як *концепція* пов'язується зі: спроможністю, що складається з набору особистісних характеристик, контекстів розвитку людини, сукупності внутрішніх і зовнішніх механізмів, які з'являються при зіткненні з труднощами; здатністю людини позитивно реагувати, незважаючи на складні чи загрозливі обставини життя; здатністю реагувати краще очікування у ситуації ризику, травматичних подій, негараздів, які впливають на психосоціальну цілісність особистості; ознакою, яка змінюється, з часом збільшується чи зменшується; виникненням резилієнтності у результаті взаємодії між ризиком і захисними чинниками, що змінює вплив негативних подій на життя;

2) резилієнтність, як *процес*, розглядається як: динамічний процес позитивної адаптації за умови впливу значної загрози чи серйозних негараздів, який проявляється у безперервній взаємодії особи із середовищем, у якому вона розвивається і соціалізується; процес механізмів захисту й ризику, які роблять людину більш стійкою; процес,

який передбачає наявність в людини стимулюючих внутрішніх чинників і зовнішніх ресурсів;

3) резилієнтність, як *результат*, складають особливості, характеристики, риси особистості, які забезпечують досягнення мети: оптимізм; соціальна достатність; соціальні навички; навички вирішення проблем; напористість; психічне здоров'я; емпатія; внутрішній контроль; відчуття самодостатності; здатність до розвитку дружніх позитивних стосунків з людьми; володіння ефективними комунікативними навичками; відчуття власної ефективності; упевненість у собі; висока самооцінка, прийняття себе; контроль емоцій, навичка усвідомлення; швидка здатність пристосовуватися до нових ситуацій; здатність протистояти тривозі і перешкодам; висока мотивація досягнень; здатність розглядати і планувати майбутнє; здатність раціонально боротися зі стресовими і травматичними подіями; здатність створювати більше внутрішніх атрибутів, ніж зовнішніх (щастя, здібності тощо); формування й активізація оточення людини на благо цього оточення.

Щодо мети та завдань підготовки майбутніх педагогів, зазначимо, що метою є формування в майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку необхідних знань, навичок і компетентностей для забезпечення ефективної психологічної підтримки вихованців, які постраждали внаслідок бойових дій.

До основних завдань означеної підготовки відносимо: а) освоєння теоретичних основ психологічної травми та її наслідків у дітей; б) опанування методів і стратегій надання психологічної підтримки через фізичну активність; в) розвиток навичок комунікації та роботи з дітьми в кризових станах; г) формування стресостійкості та емоційної грамотності педагогів; д) використання інноваційних методик фізкультурно-спортивної реабілітації.

Звертаємо увагу на важливі теоретичні засади підготовки педагогів до психологічної підтримки вихованців, пов'язані з: 1) психологічними особливостями дітей, які пережили бойові дії; 2) психолого-педагогічними компетентностями майбутніх педагогів.

Щодо психологічних особливостей дітей, які пережили бойові дії, наголосимо, що діти, які стали свідками воєнних конфліктів, можуть мати такі психологічні проблеми: підвищена тривожність, страхи, депресивні стани; порушення сну, агресія, знижена самооцінка; труднощі в соціальній взаємодії, відчуженість; порушення уваги, гіперактивність або апатія.

Звідси, важливими є психолого-педагогічні компетентності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку. Так, для ефективної роботи з дітьми, які зазнали психотравм, педагог має володіти такими компетентностями: а) емоційна компетентність – здатність розпізнавати та регулювати власні емоції та емоційні стани вихованців; б) комунікативна компетентність – уміння будувати довірливі відносини з дітьми, їхніми родинами, колегами, психологами; в) методична компетентність – володіння технологіями адаптації спортивного тренування для дітей з психологічними травмами; г) стресостійкість – здатність до емоційного самоконтролю в кризових ситуаціях.

Стратегіями психологічної підтримки вихованців засобами фізкультурно-спортивної діяльності можуть стати:

а) інклюзивний підхід у спортивній діяльності – використання методик адаптивного фізичного виховання для дітей з емоційними та поведінковими порушеннями; урахування індивідуальних особливостей кожної дитини під час тренувального процесу;

б) залучення дітей до командних видів спорту – формування відчуття спільності та підтримки у колективі; розвиток навичок взаємодії, співпраці, лідерства; зниження рівня тривожності через фізичну активність;

в) використання релаксаційних технік та арт-терапії – дихальні практики та вправи на релаксацію після тренувань; поєднання фізичної активності з музичною терапією, малюванням, театральними іграми;

г) психологічна підтримка через спорт та ігрову діяльність – використання рухливих ігор для зниження стресу; вправи на розвиток довіри між педагогом і дитиною;

д) формування позитивного мислення у вихованців – навчання дітей навичкам саморегуляції; заохочення до досягнень у спорті для підвищення самооцінки.

Серед методів та форм підготовки педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку виділимо: а) освітні курси та тренінги з психології кризових станів у дітей; б) практичні семінари із залученням психологів, соціальних педагогів; в) стажування у центрах реабілітації дітей із психологічними травмами; г) дистанційне навчання та онлайн-ресурси для самопідготовки; д) упровадження супервізії – взаємодія з досвідченими педагогами для аналізу складних ситуацій у роботі з вихованцями.

Тепер обґрунтуємо доцільність дотримання правил для розвитку складників резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку під час вивчення навчальних дисциплін «Теорія і методика позашкільної освіти», «Методологія та організація наукових досліджень», «Педагогіка і психологія вищої школи», «Методика викладання у вищій школі», «Організація навчально-виховної роботи в закладах позашкільної освіти», «Інноваційні та проєктні технології в позашкільній освіті» відзначимо, що ці дисципліни сприяють вирішенню на практичному рівні проблеми – допомогти майбутнім педагогам закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку навчатися в умовах війни, розвиваючи їхню резилієнтність, у якій, на основі джерел [2, с. 55–62; 11, с. 46–50; 14, с. 112–117; 15, с. 298–302; 17 та ін.], виокремимо

основні чотири елементи: а) надія (пов'язана із впевненістю у нашій перемозі, що українці зможуть подолати складнощі війни); б) оптимізм (у контексті війни також означає віру в нашу перемогу); в) адаптивність (здатність пристосовуватися до змін, а у воєнний і післявоєнний час має відбуватися дуже швидко); г) стійкість (здатність навіть попри трагічні обставини не опускати руки).

Завдяки резилієнтності, майбутній педагог закладу позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку зможе долати стреси та складні періоди життя, яку можна і слід розвивати, застосовуючи п'ять правил стійкості педагога закладу позашкільної освіти: а) дбаємо про власну безпеку і захищеність вихованців; б) реагуємо на свої негативні почуття та допомагаємо вихованцям проживати їхні; в) ураховуємо можливості мозку, який працює у стресі; г) створюємо середовище спільних цінностей з вихованцями; д) плекаємо майстерність турбуватися про себе, вихованців та інших людей.

Під час вивчення означених навчальних дисциплін відпрацьовуються техніки надання першої психологічної допомоги: техніка «заземлення, граундінг»; техніка «безпечне місце»; техніка «сканування тіла»; техніка «прогресивна м'язова релаксація»; техніка «дихання за квадратом».

Отже, як показує досвід викладання цих навчальних дисциплін, дотримання правил і виконання спеціальних вправ для розвитку складників резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку є своєчасним і доцільним.

Виділимо проблеми та виклики у підготовці педагогів до психологічної підтримки вихованців: 1) брак спеціальної підготовки викладачів щодо роботи з травмованими дітьми; 2) психоемоційне вигорання педагогів, пов'язане з роботою в умовах стресу; 3) недостатнє фінансування та обмежені ресурси для реалізації комплексних програм

психологічної підтримки; 4) стігматизація психологічної допомоги серед вихованців та їхніх батьків.

Рекомендаціями щодо вдосконалення підготовки педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку можуть бути: 1) інтеграція дисциплін з кризової психології у програми підготовки майбутніх педагогів; 2) розширення можливостей для підвищення кваліфікації в галузі психолого-педагогічної підтримки; 3) запровадження партнерства між закладами позашкільної освіти та центрами психологічної допомоги; 4) забезпечення психологічного супроводу самих педагогів для запобігання професійному вигоранню.

Висновки. Теоретичний аналіз сутності терміну «резилієнтність» показав, що його психологи розуміють у шести значеннях: а) здатність особистості долати стрес; б) процес копіngu; в) адаптаційно-захисний механізм особистості; г) концепція; д) процес; е) результат. Перевагами розвинутої резилієнтності є: висока адаптивність, психологічне благополуччя, успішність професійної діяльності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку. Психологічними чинниками розвитку їхньої резилієнтності є дотримання правил і виконання спеціальних вправ під час вивчення навчальних дисциплін, а також адаптивність, стійкість, надія, оптимізм, мотивація успіху, гарні стосунки в студентському колективі, наявність надійних друзів, самоконтроль, перевага позитивних емоцій, життестійкість, висока самооцінка й духовність тощо.

Підготовка майбутніх педагогів фізкультурно-спортивного напрямку до психологічної підтримки вихованців, які постраждали внаслідок бойових дій, є важливим аспектом сучасної педагогічної освіти. Комплексний підхід, що включає набуття психолого-педагогічних компетентностей, застосування методик адаптивного фізичного виховання,

інтеграцію психологічної допомоги в освітній процес, сприятиме ефективній роботі з дітьми, які пережили кризові ситуації.

Впровадження в освітній процес спеціалізованих курсів, тренінгів і практичних модулів з кризової психології допоможе майбутнім педагогам успішно виконувати місію не лише фізичного, а й психоемоційного відновлення вихованців, сприяючи їхній соціалізації та гармонійному розвитку.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні можливостей системи вищої освіти для розвитку резиліентності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку в умовах війни та створення умов для успішної її реалізації. Майбутні педагоги закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку мають, розвиваючи власну резиліентність, належно виховувати молодь і сприяти перемозі України.

Література

1. Абрамов Д.О., Лебедик Л.В. Роль педагога закладу позашкільної освіти у формуванні в учнівської молоді професійних ціннісних орієнтацій в умовах війни. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : тези доповідей II Міжн. наук.-практ. конф. (16–17 лист. 2023 р., м. Лубни). Полтава; Лубни; Миргород, 2023. С. 22–25. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23029>

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

3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. Посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal»

спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо».

<https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>

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

5. Лебедик Л.В., Блоха О.М. Використання арт-терапевтичних методів у психокорекційній роботі в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. форуму (20-22 листоп. 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. 531 с. С. 132–135.

6. Лебедик Л.В., Новописьменний С.А. Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку. *Рухова активність і здоров'язбереження людини*. Монографія; за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2024. 680 с. С. 55–70.

7. Лебедик Л.В. Оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану. *Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом*. Монографія; за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731 с. С. 300–314.

URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21243>

8. Лебедик Л.В. Підготовка суб'єктів спортивної діяльності до ефективної комунікації. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного*

супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : Матеріали VII Всеукр. наук. електронної конф. з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовт. 2024 р.); відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2024. 174 с. С. 60–62.

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

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

11. Лебедик Л.В. Проєктування форм організації навчання майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти в умовах війни. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. (16-17 листоп. 2023 р., м. Лубни). Полтава; Лубни; Миргород, 2023. 284 с. С. 46–50. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23028>

12. Лебедик Л.В. Соціальна адаптація та підтримка учасників бойових дій, ветеранів війни: можливості навчання в університеті за освітньою програмою «Позашкільна освіта». *Соціальна робота у глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : зб. матеріалів XII Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23-24

листоп. 2023 р.). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 199–202. URL : <http://publish.kpi.ua/catalog/book/523>

13. Лебедик Л.В. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ: ДДПУ, 2021. 490 с. С. 45–49.

<http://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-y>

14. Лебедик Л., Стрельников В. Підготовка магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 2 (215). С. 112–117.

15. Лебедик Л.В., Стрельников В.Ю. Соціальна адаптація учасників війни у системі неперервної освіти. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжн. наук.-практ. форуму (1-3 листоп. 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. 362 с. С. 298–302.

URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23035>

16. Науково-методичний підхід до вдосконалення педагогічної майстерності педагогічних працівників у системі підвищення кваліфікації: *електр. навч.-метод. посіб.*; упор. : І.О. Калініченко, Н.І. Білик. Полтава : ПОППО, 2021. 184 с.

http://poippo.pl.ua/images/2021/modul2021_%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf

17. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2022. 4(1). URL : <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>

18. Стрельніков В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. пр.; за ред. Г.М. Арзютова. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К2 (71) 16. С. 316–319.

19. Стрельніков В.Ю. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); за ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. (56) 15. С. 343–347.

20. Стрельніков В.Ю. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, 25–26 берез. 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. 490 с. С. 415–420.

<http://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

21. Стрельніков В.Ю. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*:

Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф. (м. Київ, 29 жовт. 2021 р.); відповід. ред.: Т.М. Булгакова. К., 2021. С. 97–98.

URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992>

22. Стрельников В.Ю. Педагогічні аспекти неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжн. участю (м. Київ, 28 жовт. 2022 р.); відповід. ред.: Т.М. Булгакова. К., 2022. 129 с. С. 86–88.

URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19466>

23. Стрельников В.Ю. Педагогічні аспекти підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали VI Всеукр. наук. електронної конф. (м. Київ, 26 жовт. 2023 р.); відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2023. 145 с. С. 74–76.

URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22471>

24. Стрельников В.Ю. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 5 (30) 13. С. 361–365.

25. Стрельников В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 берез. 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ: ДДПУ, 2020. 375 с. С. 94–101.

URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

26. Стрельніков В.Ю. Розвиток індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності в закладі неперервної освіти. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали VII Всеукр. наук. електронної конф. з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовт. 2024 р.); відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2024. 174 с. С. 73–75.

27. Стрельніков В.Ю. Розвиток проєктувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр.; за ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14. С. 395–399.

28. Стрельніков В.Ю. Розвиток резилієнтності як складника дискурсивно-проєктивної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Рухова активність і здоров'язбереження людини*. Монографія; за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2024. 680 с. С. 35–54.

29. Стрельніков В.Ю. Формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану. *Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом*. Монографія; за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2023. 731 с. С. 315–331. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21245>

30. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: *монографія*; З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

URL : https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

31. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. *Educational space: post-non-classical perspectives*. Monograph; eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. 261 p. P. 128–157. DOI: <http://doi.org/10.54055/mbmj2917>

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

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

34. Riznyk V., Kulko V., Lebedyk L., Dudko S., Strelnikov V. Innovative methods in the design of the pedagogical process, based on constructive efficiency. *Revista Conrado*. 2024. № 20(97). P. 332–338. URL : <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3664>

35. Rybalko P., Lebedyk L., Dudko S., Strelnikov V., Khomenko L. Estrategias para motivar a los estudiantes a participar en actividades académicas y educativas complementarias para mejorar sus competencias. *Interacción y Perspectiva*, 2024. № 4(3), P. 830–838. URL : <https://doi.org/10.5281/zenodo.11205570>

36. Viktor Strelnikov, Sergij Chernobaj, Irina Faynveyc. The concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports. *Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation*. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. C. 54–59. URL : <https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow>

37. Vorona V., Babenko I., Lebedyk L., Barbinova A., Khomenko L. Development of managerial competencies of specialists of out-of-school education institutions by means of digital technologies in the conditions of distance educational inclusive environment. *Scientific Herald Uzhhorod Univ Ser Phys*. 2024. № (55). P. 1314–1323. DOI: <http://10.54919/physics/55.2024.131st4>

Розділ 7

Технології фізичної культури і спорту, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні осіб з особливими освітніми потребами

7.1. Фізична рекреація як важливий інструмент для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей в умовах війни

Війна в Україні стала надзвичайним випробуванням для кожного українця, спричинивши не лише фізичні, а й глибокі психологічні травми. Війна є надзвичайно травматичним досвідом, який призводить до стресу, тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу, призводить до обмеження руху та нездорового способу життя. О.О. Щербакова, Л.В. Кондрацька, А.А. Беженська, досліджуючи психоемоційний стан підлітків в умовах війни, зазначають: «Українці та українки, котрі перебувають саме у цьому віковому періоді розвитку, переймаються подіями, що відбуваються на їхній рідній землі, й гостро відчують на собі вплив подій воєнного часу, що призводить до жахливих наслідків, зокрема до виникнення депресивних станів, які виражаються появою сталої тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності. Звісно, тривалий вплив таких негативних і руйнівних емоцій та почуттів не призводить до позитивних наслідків для здоров'я в цілому» [14, с. 71]. «Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчують, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності та в цілому уся картина світу» [14, с. 68]. А тому, у такі складні часи воєнного стану, вкрай важливо дбати про фізичне та психічне здоров'я усіх верств населення. І.М. Грузинська у дослідженні «Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану» наголошує на тому, що «з метою

зниження впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану людини в надзвичайній ситуації, пов'язаній з воєнним станом, пропонується використання методів, спрямованих на покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до дії стресорів, підвищення адаптаційних резервів, розкриття власного унікального творчого потенціалу, подолання емоційного деструктивного настрою» [2, с. 105].

В умовах постійного стресу, тривоги та невизначеності фізична рекреація набуває особливого значення для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей. Важливим інструментом для подолання стресу і тривоги, зміцнення імунітету та покращення загального самопочуття може стати рухова активність.

Рухова діяльність надзвичайно важлива у будь-якому віці, тому що вона забезпечує фізичне здоров'я – зміцнює м'язи, суглоби, покращує роботу серця, легень, розвиває координацію, гнучкість тощо. Рухова активність допомагає зменшити стрес, тривогу та депресію, покращує сон і підвищує самооцінку, стимулює розвиток мозку, покращує пам'ять, увагу і концентрацію, сприяє розвитку соціальних навичок, вміння працювати в команді і спілкуватися з іншими людьми. О.В. Язловецька акцентує увагу на тому, що «рухова активність, заняття фізкультурою та спортом підвищують здатність організму до опору різноманітним хворобам, що впливає на якість життя і є на сьогоднішній день надзвичайно важливим в умовах воєнного стану» [15, с. 315].

В.В. Мулик, Ю.С. Шестак, Д.О. Окунь, О. Марченко, М. Бричук, М. Дедух та ін. констатують, що рухова активність – хороший спосіб боротьби з негативними емоціями, що в свою чергу має позитивний вплив на психічне здоров'я різних груп населення, у тому числі дітей та підлітків. Вони наголошують, що «заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий

позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус. Фізична активність посилює вироблення ендорфінів та зменшує рівень гормонів стресу» [8, с. 41].

В.І. Марчик, Г.Л. Бойко, Т.Г. Козлова, С.У. Шарафутдінова, К.В. Мулик, О.В. Скалій, О.С. Аносова встановили, що «рухова активність позитивно впливає на зниження прояву ознак стресу у підлітків, оскільки заняття спортом вимагають зусиль і витрат енергії під час тренувань» та довели, що «регулярні заняття фізичними вправами високої інтенсивності, суттєво впливають на розумову та психічну діяльність підлітків, покращують стан їх нервової системи, що в свою чергу підвищує стійкість до стресу та зменшує рівень тривоги під час війни» [8, с. 41-42].

Проблема рекреації у фізичній культурі привертає увагу багатьох науковців та фахівців з різних країн. Активно досліджують питання фізичної рекреації такі українські науковці, як О.С. Куц, В.А. Леонова, Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, Н.І. Воловик, А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник, О.В. Горбуля, О.А. Качан, О.Р. Лучко, С.С. Довженко, Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець та ін. Вони займаються дослідженнями дефініцій фізичної рекреації та проблем фізкультурно-спортивної діяльності, висвітлюють проблеми та шляхи покращення фізичної рекреації серед різних груп населення, досліджують вплив фізичної активності на здоров'я та розробляють рекомендації щодо фізичної активності для різних вікових груп.

В останні десятиліття спостерігається зростання інтересу до фізичної рекреації у зв'язку зі збільшенням сидячого способу життя та зростанням рівня стресу в суспільстві. Багато досліджень присвячено вивченню впливу фізичної рекреації на психологічний стан людини, а також на профілактику захворювань. Також багато кафедр здоров'я людини та фізичної культури в університетах України займаються дослідженнями та вивченням даного питання. Автори підкреслюють, що ритми сучасного життя

супроводжуються збільшенням виробництва, урбанізацією, погіршенням екологічного стану, ізолюванням городян від природи, наданням широкого обсягу інформації. Все це призводить до накопичення стомлення – фізичного і психологічного, що, у свою чергу, призводить до збільшення конфліктних ситуацій, спричиняє погіршення здоров'я, зниження трудової та життєвої активності. У таких умовах пасивний відпочинок не забезпечить повноцінного відновлення працездатності людини.

Важливо підкреслити, що дослідження в галузі фізичної рекреації активно продовжуються в останні роки, коли Україна перебуває в стані війни, з'являються нові наукові праці, які розширюють наше розуміння цієї важливої проблеми. Науковці зосереджують увагу на тому, що в умовах війни рекреаційно-оздоровча робота є важливим інструментом для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей, сприяння їх відновленню та розвитку, а також повернення до нормального життя після пережитого травматичного досвіду. Рекреаційно-оздоровчі заходи в умовах війни, такі як спорт, мистецтво, туризм, ігри та інші види діяльності, створюють можливості для спілкування, підтримки та об'єднання людей, що допомагає подолати почуття самотності та відчуження, допомагають відновити навички, здобути нові знання, сприяє відновленню соціальних зв'язків та розвитку особистості.

Війна в Україні значно ускладнила можливість покращення здоров'я шляхом санаторно-курортного лікування, яке зіткнулося з низкою серйозних проблем, пов'язаних із його організацією та проведенням. Санаторно-курортне лікування під час війни набуває особливого значення, оскільки допомагає не лише відновити фізичне здоров'я, але й подолати психологічні наслідки стресу та травм, тобто є важливим інструментом для підтримки здоров'я та добробуту населення. Однак багато санаторіїв розташовані в зоні досяжності артилерії або ракет, що створює постійну загрозу для життя та здоров'я пацієнтів і персоналу, воєнний стан і

комендантська година ускладнюють або унеможливлюють поїздки до санаторіїв, багато санаторіїв були закриті через безпекові міркування, руйнування або окупацію, що обмежує вибір місць для лікування. Війна призвела до економічної кризи, що обмежує можливості людей оплачувати санаторно-курортне лікування.

Значні проблеми та зміни переживає туристична галузь, адже через війну кількість туристів, як внутрішніх, так і міжнародних, різко зменшилася. Пов'язано це з тим, що військові дії та нестабільність у багатьох регіонах України становлять пряму загрозу для безпеки туристів та працівників галузі, а воєнний стан, комендантська година та інші обмеження ускладнюють або унеможливлюють вільне пересування країною; військові дії завдали значної шкоди туристичній інфраструктурі, зокрема дорогам, готелям, музеям та іншим об'єктам і багато туристичних об'єктів, зокрема готелі, музеї та пам'ятки, змушені були закритися через безпекові міркування або руйнування; війна ускладнила логістику та транспортне сполучення, що ускладнює організацію турів та подорожей, а отже змінила й туристичні пріоритети людей, багато хто віддає перевагу безпечним та стабільним напрямкам.

Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими воєнними факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення, коли не всі можуть відвідувати спортивні секції, клуби за інтересами тощо.

Отже, фізична рекреація є важливим інструментом для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей в умовах війни. Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій, зміцнити імунітет і відновити емоційний баланс.

З'ясуємо сутність та зміст понять «рекреація» та «рекреативна фізична культура». Ґрунтовне визначення поняттю «рекреація» дає

О.В. Колотуха: «Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення) – просте відновлення, відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі трудової, навчальної та побутової діяльності; у вузькому розумінні – різноманітні види людської діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил й задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб. Останні включають розвиток фізичних і духовних сил людини, навичок спілкування між людьми, підвищення соціально-трудового та культурного потенціалу суспільства, а також формування нових рис та якостей особистості, у т. ч. культури міжособистісних і міжнаціональних контактів, навичок сприйняття природних і культурних цінностей. Розрізняють три форми використання часу в рекреації – туризм, лікування та відпочинок; 3. місце для відпочинку, відновлення сил» [3].

У різноманітних термінологічних словниках з фізичної культури і спорту (Г.П. Грибан, Д.В. Бойко, Д.О. Дзензелюк, В.І. Наумчук, О.А. Согоконь, О.В. Донець та ін.) поняття «рекреація» трактується як широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т. п. [10, с. 54].

Тобто, рекреація у фізичній культурі – це активний відпочинок, який включає різноманітну оздоровчу чи спортивну діяльність, яка спрямована на відновлення організму. Науковий напрямок, що вивчає рекреацію, називають рекреалогією. Рекреалогія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення фізичних та духовних сил засобами фізичної культури. Об'єктом рекреології є технологія фізичної рекреації. Вона досліджує вплив різних видів рекреаційної діяльності на здоров'я, емоційний стан та працездатність людини.

Фізична рекреація (або рекреативна фізична культура) – це вид фізичної культури, спрямований на відновлення фізичних та духовних сил людини за допомогою фізичних вправ, ігор та інших видів активності. Її основна мета – активний відпочинок, отримання задоволення та зміцнення

здоров'я. Її основна мета – психофізіологічна та фізична регенерація, покращення загального стану здоров'я, відновлення сил, підвищення життєвого тону, отримання задоволення від фізичної активності та поліпшення настрою, формуванні певних суспільно корисних якостей, зокрема фізичних. За визначенням Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхньої, «фізична рекреація (відтворення) – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Фізична рекреація – організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу» [4, с. 17]. О.Р. Лучко, С.С. Довженко вважають, що «фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, що спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції – фізичної та духовної» [6, с. 25].

Н.С. Маляр, Е.І. Маляр виокремлюють такі ознаки, що складають основний зміст фізичної рекреації: базується на руховій активності; як головний засіб використовують фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально визначений час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гедоністичний); здійснюється на добровільних і самодіяльних началах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу [7, с. 6].

Отже, сутність фізичної рекреації полягає у використанні фізичної активності для відновлення фізичних та психоемоційних сил людини. Це не просто відпочинок, а активний процес, який допомагає зняти втому, накопичену в результаті фізичної або розумової роботи, сприяє відновленню енергетичних ресурсів організму, зміцненню м'язової системи та покращенню рухливості суглобів, покращує роботу серцево-судинної та

дихальної систем, сприяє зміцненню імунітету та підвищенню опірності організму до захворювань, сприяє психоемоційному розвантаженню – допомагає зняти стрес, напругу та покращити настрій, сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі. О.Р. Лучко, С.С. Довженко підкреслюють: «Сутність фізичної рекреації полягає, передусім, у визначенні цього процесу як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини, добровільно і для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я» [6, с. 26].

Таким чином, фізична рекреація – це важливий компонент здорового способу життя, який сприяє відновленню сил, зміцненню здоров'я та покращенню психоемоційного стану людини.

Головними перевагами рекреативної фізичної культури є зміцнення здоров'я, покращення фізичної форми, зняття стресу та підвищення настрою, розвиток соціальних навичок. А головною особливістю рекреативної фізичної культури є її доступність для всіх. Займатися нею можуть люди різного віку, статі та фізичної підготовки. Це можуть бути як професійні спортсмени, так і люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, як діти, так і люди похилого віку. Тому рекреаційна фізична культура має приносити задоволення та сприяти гарному настрою.

Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня підкреслюють, що «заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю та обсягом навантаження і формами організації» [4, с. 32].

Основні відмінності занять рекреативного типу у порівнянні з заняттями реабілітаційного, кондиційного та спортивного типу представлені у таблиці 1.

Таблиця № 1. Порівняльний аналіз занять різного типу

Тип заняття	Заняття рекреативного типу	Заняття реабілітаційного типу	Заняття кондиційного типу	Заняття спортивного типу
Мета	Загальне оздоровлення організму, підвищення життєвого тону та покращення настрою.	Повернення людини до активного життя, шляхом відновлення втрачених або порушених функцій організму.	Покращення фізичної форми людини, підвищення працездатності організму, зміцнення здоров'я та покращення якості життя.	Досягнення спортивних результатів, поліпшення фізичної форми, розвиток конкретних спортивних навичок.
Завдання	Активний відпочинок та відновлення сил, зняття стресу, отримання позитивних емоцій, відновлення працездатності та отримання задоволення від фізичної активності.	Відновлення функцій організму, зменшення болю та дискомфорту, поліпшення психоемоційного стану, профілактика ускладнень, повернення до активного життя після травм, захворювань або інших патологічних станів.	Зміцнення серцево-судинної системи, розвиток сили та витривалості, покращення гнучкості.	Розвитку фізичних якостей та поліпшення спортивної форми; підготовка до участі у змаганнях та прагненням до перемоги.
Види фізичної активності	Різноманітні види фізичної активності за вибором людини (фітнес – аеробіка, йога, пілатес, силові тренування; спорт – біг, плавання, велосипедна їзда), танці, туризм – піші	Індивідуально підібрані вправи: спеціальні вправи для відновлення рухливості суглобів, сили м'язів, координації рухів; масаж для розслаблення м'язів і покращення кровообігу;	Різні види фізичної активності: аеробіка, силові вправи, стретчинг, вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації тощо.	Спеціальні вправи для розвитку сили, витривалості швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в

	походи, велосипедні прогулянки, подорожі; активні ігри – футбол, волейбол, баскетбол.	фізіотерапія для зняття болю та запалення тощо.		обраному виді спорту.
Методи	Методи, що спрямовані на створення комфортного та приємного середовища для активного відпочинку: спорт, танці, туризм тощо.	Методи, що спрямовані на максимальне відновлення функцій організму та покращення якості життя: фізичні вправи, масаж, фізіотерапія, психологічна підтримка.	Методи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей, підвищення функціональн их можливостей організму.	Методи, що спрямовані на досягнення високих спортивних результатів.
Інтенсивність	Помірна інтенсивність, що дозволяє отримати користь для здоров'я без перенапруження	Інтенсивність занять визначається індивідуальними можливостями людини.	Інтенсивність варіюється залежно від рівня підготовленості та цілей людини.	Висока інтенсивність, значні фізичні зусилля, особливо під час підготовки до змагань.
Обсяг навантаження	Помірні навантаження та поступове їх збільшення для покращення функціонального стану організму з урахуванням рівня фізичної підготовки та вікових особливостей.	Поступове збільшення фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей пацієнта.	Чітка структура та систематичне виконання вправ з поступовим збільшенням навантаження.	Великий обсяг та частота занять, чітка структура та систематичне виконання вправ з поступовим збільшенням навантаження, включення спеціальних вправ.

Хто займається	Усі бажаючі – люди різного віку, статі та фізичної підготовленості.	Люди, які мають певні обмеження в рухах або страждають хронічними захворюваннями.	Усі, хто хоче покращити свою фізичну форму та загальний стан здоров'я.	Професійні спортсмени.
Медичний контроль	Не обов'язковий.	Обов'язковий контроль медичних фахівців (фізичні терапевти, реабілітологи, лікарі).	Не обов'язковий.	Обов'язковий контроль за основними показниками стану здоров'я.
Результати	Зміцнення здоров'я, покращення фізичної форми, відчуття бадьорості та енергії, покращення настрою, підвищення стресостійкості; розвиток соціальних навичок, поліпшенню загального самопочуття, зняття стресу, відновлення працездатності.	Відновлення після травм і захворювань; покращення якості життя; зменшення болю; підвищення самооцінки.	Покращення фізичної форми, зміцнення здоров'я, профілактика захворювань.	Досягнення конкретних спортивних результатів (перемоги на змаганнях, встановлення особистих рекордів тощо.

На основі аналізу можна стверджувати, що головна мета занять рекреативного типу полягає в «удосконаленні психічних і фізичних якостей; задоволенні біологічної потреби людини у фізичній руховій активності; відновленні потенціалу організму; зміцненні, збереженні та відтворенні здоров'я; задоволенні від психофізичної активності на дозвіллі» [6, с. 32], створенні комфортного та приємного середовища для активного відпочинку.

На заняттях рекреативного типу можна використовувати різноманітні методи: ігрові методи (рухливі ігри, естафети, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол); методи циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді), методи нетрадиційних видів фізичної активності (йога, пілатес, танцювальні програми, методи використання природних факторів (прогулянки на свіжому повітрі, купання у водоймах, сонячні ванни для зміцнення здоров'я та підвищення тонуусу організму), методи релаксації (використання технік дихання, аутотренінгу, медитації для зняття стресу та напруги), туристичні методи (туристичні походи, прогулянки, екскурсії, які поєднують фізичну активність з ознайомленням з новими місцями).

Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби учасників при виборі методів занять рекреативного типу та дотримуватись основних принципів їх використання: добровільність (заняття повинні бути добровільними та приносити задоволення), доступність (навантаження повинні відповідати рівню фізичної підготовленості та віку учасників), різноманітність (використання різних методів для запобігання монотонності та підвищення інтересу до занять), емоційність (створення позитивної атмосфери та отримання задоволення від процесу).

В умовах війни фізична рекреація – невід'ємний складник способу життя людини, іноді вона тісно поєднана з фізичною реабілітацією, а завершення процесу фізичного виховання чи спортивної діяльності людини не повинно зумовити припинення діяльності в галузі фізичної культури, а її продовженням є активність у сфері рекреації.

Важливу роль у фізичній рекреації відіграють тренажери, допомагаючи підтримувати як фізичне, так і психологічне здоров'я. За визначенням М.К. Самохіна, «тренажери – це навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму» [9, с. 12]. Н.В. Лісневська роз'яснює, що «тренажер –

це пристрій для розвитку фізичних якостей та м'язів, у якому є зворотній зв'язок, що передбачає отримання інформації про виконання руху (кількість подоланих кілометрів на велоергометрі, тредбані, ступінь отриманого навантаження тощо)» [5, с. 90].

Тренажери дозволяють підтримувати м'язовий тонус, що особливо важливо в умовах обмеженої рухливості або сидячого способу життя, допомагають підтримувати здоров'я серцево-судинної системи, що сприяє загальному здоров'ю та витривалості, можуть використовуватися для вправ на розтяжку та покращення координації, що допомагає запобігти травмам.

Фізична активність на тренажерах допомагає знизити рівень стресу та тривоги, сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій та допомагають боротися з депресією, відволіктися від негативних думок та зосередитися на позитивних аспектах, дають відчуття контролю над власним тілом і життям, що може бути особливо важливим в умовах війни.

Тренажерні зали можуть стати місцем для соціальної взаємодії, де люди можуть підтримувати один одного та ділитися досвідом, а тренування з друзями або родиною можуть зміцнити соціальні зв'язки та покращити настрій.

Сучасні тренажери характеризуються низкою технологічних та функціональних особливостей, які роблять їх більш ефективними, зручними та безпечними для користувачів. Вони є високотехнологічними пристроями, які допомагають людям досягати своїх фітнес-цілей. Насамперед, це стосується різноманітних технологічних інновацій. Більшість сучасних тренажерів оснащені цифровими дисплеями, які відображають ключові показники тренування, такі як час, швидкість, дистанція, калорії та пульс, або сенсорними екранами, які дозволяють легко керувати налаштуваннями тренажера та вибирати програми тренувань. Деякі тренажери мають можливість підключення до Інтернету, що дозволяє користувачам відстежувати свої результати, брати участь у віртуальних

змаганнях та отримувати доступ до онлайн-тренувань, а інтеграція з мобільними додатками дозволяє синхронізувати дані тренувань та отримувати персоналізовані рекомендації.

Деякі тренажери використовують технологію VR для створення імерсивного тренувального досвіду, що дозволяє користувачам тренуватися у віртуальних середовищах, таких як гірські пейзажі або міські вулиці.

За характеристикою М.К. Самохіна, «сучасні тренажери – це вже найчастіше суперсистеми з убудованим комп'ютером, що дозволяють не тільки робити визначені рухи, але і контролювати свій стан під час тренування, робити виправлення на фізичний стан» [9, с. 27].

Відрізняються сучасні тренажери від тренажерів попередніх поколінь і своїми функціональними особливостями. Вони дозволяють налаштовувати програми тренувань відповідно до індивідуальних потреб та цілей користувача (схуднення, зміцнення м'язів, розвиток витривалості тощо), створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи особисті потреби та цілі користувача, обирати рівень складності, тривалості та інтенсивності тренування. Багато тренажерів оснащені біометричними датчиками, які вимірюють пульс, артеріальний тиск та інші показники, що дозволяє користувачам контролювати своє здоров'я під час тренування та оптимізувати навантаження.

Сучасні тренажери розроблені з урахуванням ергономіки, що забезпечує комфортне та безпечне тренування. Вони мають регульовані параметри (висота сидіння, ручки чи педалі, кут нахилу спинки тощо), що дозволяє адаптувати їх під індивідуальні потреби та антропометричні дані користувача, відрізняються плавним ходом та мінімальним рівнем шуму, що робить тренування більш комфортним та безпечним, а також оснащені системами безпеки, які запобігають травмам та забезпечують безпечне використання обладнання.

Сучасні тренажери мають стильний та сучасний дизайн, який гармонійно вписується в інтер'єр, багато сучасних тренажерів є компактними та функціональними, що дозволяє ефективно використовувати простір.

Отже, інноваційні технології, покращена ергономіка та безпека, розширений функціонал, сучасний дизайн роблять тренажери безпечними та ефективними інструментами для досягнення різноманітних фітнес-цілей, а заняття фізичною культурою більш цікавими та мотивуючими.

Умови війни можуть обмежувати доступ до тренажерних залів, тому важливим інструментом для підтримки фізичної активності стають домашні тренажери, які мають ряд переваг: можна тренуватися в будь-який зручний час, в комфортній домашній обстановці, не залежати від графіку роботи спортзалу, не потрібно витрачати час на дорогу до спортзалу; одноразова інвестиція в тренажер може виявитися вигіднішою, ніж регулярні абонементи в спортзал, можна вибрати тренажер, який найкраще відповідає вашим потребам і цілям; можна тренуватися без сторонніх очей; можна регулювати інтенсивність тренувань відповідно до свого рівня фізичної підготовки, а також використовувати різні онлайн-платформи та додатки, які пропонують різноманітні тренування, й проводити їх вдома з мінімальним обладнанням. Домашні тренажери можуть бути особливо корисними для людей з обмеженим часом, людей, які не люблять відвідувати спортзали й хочуть тренуватися в комфортній домашній обстановці, а також для людей, які проходять реабілітацію.

Загалом, тренування на тренажерах є ефективним та безпечним способом покращити здоров'я, фізичну форму та психологічний стан, а саме: тренування на тренажерах допомагають зміцнити м'язи та кістки, що знижує ризик остеопорозу та інших захворювань; кардіо-тренажери, такі як бігові доріжки та велотренажери, покращують роботу серцево-судинної системи та знижують ризик серцевих захворювань; тренування на

тренажерах допомагають спалювати калорії та знижувати вагу й можуть використовуватися для вправ на розтяжку та покращення координації.

Тренування на тренажерах мають безліч переваг для здоров'я та фізичної форми: вони дозволяють точно налаштувати навантаження, що мінімізує ризик травм і дозволяє поступово збільшувати інтенсивність тренувань; багато тренажерів допомагають підтримувати правильну техніку виконання вправ, що особливо важливо для новачків; тренажери забезпечують стабільність, що знижує ризик падінь та інших травм; тренажери дозволяють зосередитися на конкретних групах м'язів, що робить тренування більш ефективними; багато тренажерів оснащені датчиками, які відстежують прогрес тренувань, що дозволяє мотивувати себе та досягати кращих результатів; тренажерні зали пропонують широкий вибір тренажерів, що дозволяє урізноманітнити тренування та запобігти монотонності.

У науково-методичній літературі та в практиці фізичної культури існує багато різних класифікацій тренажерів, які, в цілому, допомагають зрозуміти їх призначення та функціональність. Але одні й ті ж тренажери можуть відноситись до різних груп, у залежності від того, що є основою класифікації. У роботах таких авторів, як С.І. Степанюк, В.П. Ткачук, Ю.А. Грабовський, І.В. Городинська, В.Ю. Коваль та ін. знаходимо поділ тренажерного обладнання на групи за такими ознаками:

- за призначенням (для розвитку рухових якостей; для формування вмінь та навичок виконання рухової дії);
- за вирішенням завдань (навчально-тренувальні; оздоровчо-реабілітаційні; для контролю);
- за принципом дії (механічні; електричні; електронні; магнітні);
- за спрямованістю (кардіотренажери; силові тренажери; для освоєння геометрії рухів; для освоєння біокінематичної чи біодинамічної структури);

- за характером інформаційного обміну (із зворотнім зв'язком; без зворотного зв'язку; з використанням звукових та інших каналів зв'язку);
- за якістю (домашні; напівпрофесійні; професійні) [11, с. 22–25].

В інших класифікаціях групи тренажерів формуються за такими принципами:

- за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки, для відновлення працездатності, контролю тощо);
- за структурою (механічні, електричні, зі зворотнім зв'язком, з терміновою інформацією тощо);
- за принципом дії (світло-звуко-технічні, електромеханічні, цифрові моделюючі, кібернетичні тощо);
- за формою навчання (індивідуального, групового та потокового використання);
- за логікою роботи (з лінійною та розгалуженою програмою, з альтернативним вибором рухової дії або з вільним конструюванням програми відповіді тощо);
- за типом навантаження (механічні, магнітні, електромагнітні, гідравлічні, пневматичні);
- за функціональним призначенням (кардіотренажери, силові тренажери. тренажери для розвитку гнучкості: реабілітаційні тренажери);
- за ступенем складності (прості, складні, багатофункціональні);
- за місцем використання (для дому, для тренажерних залів, для вулиці);
- за способом впливу на організм (локальної дії, регіональної дії, загальної дії);

- за умовами їхньої експлуатації (професійні тренажери (їх ще називають комерційними), клубні (або напівпрофесійні) тренажери, домашні тренажери).

Існування безлічі класифікацій тренажерів у фізичній культурі та неможливість створення єдиної універсальної класифікації можна пояснити декількома вагомими причинами:

1). Різноманітність цілей тренування. Тренажери розробляються для різних цілей: розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації, реабілітація після травм, корекція постави тощо і кожна з цих цілей вимагає специфічного обладнання та методів тренування.

2). Різні типи навантаження. Тренажери можуть використовувати різні типи навантаження: власна вага, вільні ваги, блокові механізми, гідравлічні системи, електромагнітні системи тощо, а оскільки кожен тип навантаження має свої переваги та недоліки, це призводить до створення різних типів тренажерів.

3). Технологічний прогрес. Постійний розвиток технологій призводить до постійного оновлення та вдосконалених тренажерів, (оснащення електронними дисплеями, комп'ютерними програмами, датчиками пульсу та іншими функціями), що робить їх більш ефективними та зручними у використанні.

4). Спеціалізація. Існують тренажери, спеціально розроблені для певних видів спорту або для певних груп м'язів, що призводить до створення вузькоспеціалізованих тренажерів, які використовуються в професійному спорті або в реабілітаційних центрах.

5). Різні підходи до фізичної культури. Існують різні підходи до фізичної культури, такі як бодібілдинг, фітнес, кросфіт тощо, а кожен з цих підходів має свої особливості та вимагає використання специфічного обладнання.

Отже, різноманітність класифікацій тренажерів відображає різноманітність потреб та підходів у фізичній культурі, свідчить про складність завдання, оскільки це динамічний та багатовимірний процес.

У рекреативній фізичній культурі популярність використання тренажерів зростає, тому що:

- можна використовувати широкий спектр тренажерів, заняття на яких мають великі можливості й які допомагають людині досягти конкретних результатів завдяки фізичним вправам; широкий асортимент тренажерів дозволяє виконувати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток різних м'язових груп, що дозволяє урізноманітнити тренувальний процес, робить тренування більш цікавими та ефективними;
- вибір обладнання залежить від індивідуальних потреб, фізичної підготовки та бажаних результатів; тренажери дозволяють підбирати навантаження та вправи з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини, її фізичної підготовки та цілей, що забезпечує безпеку та ефективність тренувань; оскільки більшість тренажерів оснащені системами регулювання навантаження, це дозволяє адаптувати тренування під індивідуальні потреби та фізичний стан людини, самостійно контролювати його, поступово збільшувати або зменшувати інтенсивність тренувань та уникати перенапруження;
- правильно підібрані та налаштовані тренажери мінімізують ризик отримання травм, особливо для початківців;
- тренажерні зали чи тренажерні майданчики є доступними для більшості людей, незалежно від віку, статі чи рівня фізичної підготовки, а заняття на тренажерах можна проводити в будь-який час року та за будь-якої погоди, що робить їх зручними для людей з різним графіком роботи;

- регулярні заняття на тренажерах дозволяють досягти бажаних результатів у більш короткі терміни, ніж при виконанні вільних вправ;
- заняття на тренажерах розширюють мотиваційне середовище, можна займатися разом з іншими людьми, отримувати підтримку та досягати нових результатів.

У рекреаційній фізичній культурі особливе місце займають такі види тренажерів, як кардіотренажери та силові тренажери. Вони досить популярні серед людей, які прагнуть вести активний та здоровий спосіб життя. Це пояснюється тим, що ці види тренажерів мають широкий спектр переваг для здоров'я та фізичної форми, а також пропонують широкий спектр цілей, спрямованих на покращення фізичного та психоемоційного стану людини: розвиток та формування правильної постави; корекція різних проблем хребта; розвиток м'язів, покращення рухливості суглобів, зниження надмірної ваги; поліпшення функціональних можливостей організму при різних відхиленнях в станах здоров'я [1, с. 8; 9, с. 5; 5, с. 90].

Крім цього кардіотренажери та силові тренажери є найбільш доступні у багатьох тренажерних залах, а також можуть бути придбані для домашнього використання.

Кардіотренажери є чудовими тренажерами для підтримки здоров'я та фізичної форми людей різного віку. Вони зміцнюють серцевий м'яз, знижують ризик серцево-судинних захворювань, зміцнюють дихальну систему, покращують кровообіг; ефективно спалюють калорії, що допомагає схуднути або підтримувати здорову вагу; підвищують загальний тонус та витривалість, що дозволяє виконувати повсякденні завдання з меншою втомою; кардіотренування допомагають знизити рівень стресу та покращити настрій.

До кардіотренажерів відносяться:

- бігові доріжки (імітують біг на свіжому повітрі, дозволяють регулювати швидкість та нахил);
- велотренажери (навантажують м'язи ніг, сідниць та спини);
- степпери (імітують підйом по сходах, тренують м'язи ніг та сідниць);
- еліптичні тренажери (забезпечують комплексне навантаження на всі основні групи м'язів);
- гребні тренажери (тренажер-веслування (розвивають витривалість і силу, тренують м'язи верхньої частини тіла);
- райдери (зміцнюють серцево-судинну систему, сприяють підвищенню гнучкості суглобів й активному спалюванню підшкірного жиру, розвивають м'язи спини, ніг, преса та плечового пояса).



Бігова доріжка



Велотренажер



Еліптичний тренажер



Степпер



Гребний тренажер



Райдер

Кожен вид кардіотренажерів має свої певні особливості використання, які слід враховувати, щоб отримати максимальну користь та уникнути травм. Наприклад, визначаючи значення занять на велотренажерах, Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня наголошують: «Вправи

на велотренажері впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної системи. Якщо дозування підібрано правильно, то, крім витривалості, покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, велотренування здатне вирішувати проблеми пов'язані з окремими захворюваннями (серцево-судинної і дихальної системи, органів травлення, що супроводжуються зниженням моторики кишечника, обміну речовин, суглобів нижніх кінцівок, функціональних порушень ЦНС, вегетативних і вестибулярних розладів тощо» [4, с. 288–289].

Використання силових тренажерів – це чудовий спосіб розвивати та зміцнювати різні групи м'язів, збільшуючи їх силу та витривалість. Регулярні силові тренування сприяють гіпертрофії м'язів, тобто збільшенню їх об'єму, а зміцнення м'язів спини та корпусу допомагає підтримувати правильну поставу та запобігати проблемам з хребтом. Силові вправи допомагають покращити фізичну форму та загальне самопочуття, тому що стимулюють ріст кісткової тканини, що є важливим для профілактики остеопорозу, сприяють покращенню метаболізму та нормалізації рівня цукру в крові, допомагають знизити рівень холестерину в крові та покращити роботу серця. Силові тренування сприяють спалюванню калорій не тільки під час заняття, але й після нього, за рахунок прискорення метаболізму, допомагають створити бажаний рельєф тіла та покращити його пропорції, а збільшення м'язової маси сприяє прискоренню обміну речовин, що допомагає контролювати вагу та запобігати ожирінню. Фізичні вправи на силових тренажерах стимулюють вироблення ендорфінів, гормонів щастя, які допомагають зняти стрес та покращити настрій, підвищити самооцінку та впевненість у собі, покращити якість сну та зменшити безсоння.

Однак підхід до тренувань на силових тренажерах має бути індивідуальним і враховувати вікові особливості. Важливо також зазначити, що для досягнення максимального ефекту від занять на силових

тренажерах необхідно дотримуватися правильної техніки виконання вправ та консультуватися з фахівцем.

Існує досить широкий спектр силових тренажерів. Сьогодні усі вони поділяються на три групи:

- атлетичні комплекси – силові тренажери з вбудованою вагою (силові станції, комплекси); блокові тренажери – дозволяють виконувати широкий спектр вправ для різних м'язових груп; сміт-машини – забезпечують безпечне виконання присідань та жимів лежачи та ін.;
- силові тренажери під власною вагою (шведські стінки, перекладина, канат, гімнастичні кільця, спортивні лавки тощо); шведські стінки – це універсальний тренажер для розвитку сили, гнучкості, координації та балансу; спортивні лавки дозволяють цілеспрямовано опрацьовувати різні групи м'язів, що сприяє їх зміцненню та розвитку;
- силові тренажери зі змінною вагою (гантелі, штанга, гиря тощо); гантелі – це універсальний снаряд для розвитку сили та м'язової маси; штанги використовуються для базових вправ, таких як присідання, жим лежачи та станова тяга;



Блокові тренажери



Сміт-машина



Гантелі



Важливу роль у рекреаційній фізичній культурі відіграють також функціональні тренажери, оскільки вони пропонують широкий спектр переваг для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Функціональні тренажери – це вид спортивного обладнання, який використовується для розвитку функціональної сили та витривалості. Вони відрізняються від інших тренажерів тим, що дозволяють виконувати вправи, які імітують рухи, які людина робить в повсякденному житті, щодня, такі як підйом, перенесення, нахили та повороти. Це робить такі тренажери особливо корисними для людей, які хочуть покращити свою здатність виконувати повсякденні завдання без труднощів.

Регулярні заняття на функціональних тренажерах допомагають розвинути координацію, баланс, силу та витривалість. Крім того, вони покращують роботу серцево-судинної системи та сприяють спалюванню калорій.

Функціональні тренажери можуть бути використані як в тренажерному залі, так і в домашніх умовах.

Види функціональних тренажерів:

- петлі TRX (дозволяють виконувати різноманітні вправи з використанням власної ваги);
- балансувальні платформи (тренують м'язи-стабілізатори, покращують координацію та баланс);

- медболи (допомагають розвинути спритність, швидкість, баланс, координацію і силу);
- фітболи (використовуються для виконання вправ на баланс, силу та гнучкість).



Фітбол



TRX петлі



Босу-баланс-платформа

Заняття на тренажерах можуть приносити значну користь людям різного віку, якщо враховувати вікові та індивідуальні особливості організму.

Для дітей та підлітків вони важливі тим, що сприяють формуванню правильної постави та зміцненню опорно-рухового апарату, оскільки зміцнюють м'язи спини, живота та кінцівок, що, в свою чергу, сприяє формуванню правильної постави та запобігає розвитку сколіозу та інших проблем з опорно-руховим апаратом. Регулярні заняття на тренажерах допомагають дітям та підліткам розвинути силу, витривалість та координацію рухів, зміцнити серцево-судинну систему, покращити обмін речовин та нормалізувати вагу. Досягнення результатів у тренажерному залі позитивно впливає на самооцінку дитини та її впевненість у собі. Заняття для дітей та підлітків повинні проходити під supervision досвідченого тренера, який розробить індивідуальну програму та навчить правильній техніці виконання вправ, важливо обирати вправи, які відповідають віковим особливостям та фізичній підготовці дитини та контролювати навантаження та тривалість занять, щоб уникнути перевтоми та травм.

Дорослим заняття на тренажерах дають можливість зміцнювати м'язовий корсет та збільшувати силу, допомагають спалювати калорії, зменшити жирові відкладення та сформувати бажану фігуру, зміцнюють серцевий м'яз, знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, сприяють виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які допомагають боротися зі стресом та покращують настрій. Дорослі перед початком занять повинні проконсультуватися з лікарем, особливо якщо є якісь проблеми зі здоров'ям, правильно підібрати програму тренувань, враховуючи свої цілі, фізичну підготовку та стан здоров'я, та дотримуватися правильної техніки виконання вправ, щоб уникнути травм.

Заняття на тренажерах для людей похилого віку повинні бути максимально безпечними та адаптованими до їх фізичних можливостей. Важливо починати з невеликих навантажень та поступово збільшувати їх інтенсивність та виконувати під контролем тренера. Регулярні вправи на тренажерах допомагають зберегти м'язову масу, запобігти розвитку остеопорозу та зменшити ризик падінь, сприяють розвитку координації рухів та балансу, що особливо важливо для людей похилого віку, допомагають зміцнити серцевий м'яз, знизити артеріальний тиск та покращити кровообіг, підвищують якість життя та соціалізацію.

Заняття на тренажерах забезпечують цілеспрямоване навантаження на конкретні групи м'язів, дозволяють контролювати інтенсивність та об'єм вправ, підходять для людей із різним рівнем фізичної підготовки. Однак найбільш ефективним підходом для досягнення комплексного розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я є комбінування занять на тренажерах з іншими видами фізичної активності, такими як біг, плавання, йога, танці, командні види спорту та ін., які мають свої унікальні переваги – розвиток серцево-судинної системи, гнучкості, координації, соціалізація тощо. Саме різноманітність у тренуваннях є важливим фактором мотивації та активного залучення людей до фізичної активності.

Слід зацентувати увагу на тому, що будь-яка рекреаційна діяльність людини повинна відповідати її потребам та інтересам, традиціям її рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня зауважують, що оскільки «рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів і на кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності, то ця активність вважається результативною, якщо у результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти» [4, с. 24].

Рекреаційний ефект – це результат впливу рекреаційної діяльності на людину, що призводить до відновлення її фізичних та духовних сил, покращення самопочуття та емоційного стану.

Психологічний рекреаційний ефект – це покращення настрою та зняття стресу й емоційного напруження, зниження рівня тривожності та депресії, підвищення самооцінки впевненості в собі, зміцнення когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та мислення.

Фізичний рекреаційний ефект – це позитивні зміни в організмі людини, що відбуваються внаслідок фізичної активності під час відпочинку або рекреації. Він включає в себе відновлення фізичних сил (зменшення м'язової втоми, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, збільшення енергії та працездатності), покращення фізичного здоров'я (зміцнення імунної системи, нормалізація обміну речовин, зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, діабету та інших хронічних хвороб), покращення сну тощо.

Фізичний рекреаційний ефект проявляється у тому, що «що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної

рівноваги». «Людина, що переживає рекреаційний ефект, знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку» [4, с. 24].

Отже, рекреативна фізична культура сприяє:

- покращенню фізичного здоров'я – зміцненню серцево-судинної системи, зниженню ризику розвитку захворювань, таких як діабет, ожиріння, серцево-судинні захворювання;
- покращенню психоемоційного стану – зняттю стресу, покращенню настрою, підвищенню самооцінки;
- зміцненню імунітету та підвищенню опірності організму;
- покращенню якості сну;
- підвищенню енергії та працездатності.

Рекреаційна фізична культура має велике значення для людей різного віку. Для дітей та підлітків вона сприяє здоровому росту та розвитку, оскільки регулярні фізичні вправи допомагають зміцнити кістки, м'язи та серцево-судинну систему, що є особливо важливим у період активного росту дитини; покращує координацію та моторику, адже різноманітні ігри та вправи розвивають у дітей спритність, гнучкість та баланс; формує корисні звички, тобто, заняття спортом з дитинства сприяють формуванню здорового способу життя та зменшують ризик розвитку захворювань у майбутньому; сприяє соціалізації та розвитку командного духу, тому що командні ігри та заняття спортом вчать дітей працювати в колективі, спілкуватися та підтримувати один одного; знижує рівень стресу та покращує психоемоційний стан, допомагає дітям знімати напругу, боротися зі стресом та покращують настрій.

Рекреаційна фізична культура важлива й для дорослих. Вона знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, інсульту та діабету 2 типу; допомагає спалювати калорії та підтримувати здорову вагу, тобто, контролювати вагу; зміцнює м'язи та кістки, тобто регулярні вправи допомагають запобігти розвитку остеопорозу та підтримувати м'язову силу; підвищує рівень енергії та зменшує відчуття втоми, покращує кровообіг та підвищує загальний тонус організму; покращує психоемоційний стан, допомагає боротися зі стресом, депресією.

Для людей похилого віку рекреаційна фізична культура важлива тим, що вона дозволяє підтримувати фізичну форму та зменшує ризик травм, тобто, регулярні вправи допомагають зберегти м'язову силу, гнучкість та баланс, що зменшує ризик падінь та травм; покращує когнітивні функції – сприяє поліпшенню пам'яті, уваги та інших когнітивних функцій; знижує ризик розвитку хронічних захворювань – регулярні вправи допомагають запобігти розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, артриту та інших хронічних захворювань; сприяє соціалізації та активному способу життя, адже групові заняття спортом або прогулянки на свіжому повітрі допомагають людям похилого віку підтримувати соціальні зв'язки та почуватися активними. Загалом рекреаційна фізична культура покращує якість життя, допомагає людям похилого віку зберігати незалежність та почуватися бадьорими.

Важливо, щоб фізична активність під час рекреації була помірною та приносила задоволення. Тоді вона матиме максимальний позитивний вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я.

Література

1. Малімон О.О. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: *методичні рекомендації*. Луцьк, 2023. 39 с.

2. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2022. №2(21). С. 97–107.
3. Колотуха О.В. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). <https://geohub.org.ua/node/2293>
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: *навчальний посібник*. К. : Олімпійська література, 2010. 370 с.
5. Лісневська Н.В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія..* Київ, 2012. № 20. С. 89–94.
6. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: *конспект лекції*. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: *методичні рекомендації*. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 24 с.
8. Мулик К.В., Скалій О.В., Аносова О.С. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Єдиноборства.* 2024. № 3 (33). С. 40–48.
9. Самохін М.К. Тренажери в системі оздоровчого тренування: *методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»*. Чернігів : ЧНТУ, 2015. 54 с.
10. Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів; уклад. О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.

11. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті: навчально-методичний посібник; за ред. С.І. Степанюк. Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2022. 84 с.

12. Фізична рекреація: *навчальний посібник*; за наук. ред. Є. Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

13. Шахова С.А. Фізична рекреація як фактор духовного та фізичного зміцнення української нації. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 27 квітня 2023 року); за заг. ред. А.А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 243–245.

14. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *ГАБІТУС*. 2023. № 55. С. 67–71.

15. Язловецька О.В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 215. С. 313–318.

7.2. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я людини

Висока стресогенність соціально-економічних факторів, несприятливі демографічні процеси в суспільстві, а також негативний вплив економічних факторів, умови і спосіб життя супроводжуються різким погіршенням фізичного, соматичного та психосоціального стану здоров'я нації. Низька рухова активність негативно відбивається на розвитку людини і може загальмувати використання генетичного фонду в розвитку фізіологічних систем (моторної, серцево-судинної, дихальної тощо) [4].

У зв'язку з суб'єктивними коливаннями самопочуття виникло поняття «практично здорова людина», за якого патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини і її самопочуття. До факторів, які визначають здоров'я, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня та ступінь інтенсивності, умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень і характер харчування, житлові умови і, що вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. У процесі фізичного виховання здійснюється морфологічне і функціональне удосконалення організму, формування та покращення його життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок, умінь, знань.

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення до збереження та зміцнення здоров'я. В умовах розбудови національної системи освіти важлива роль належить аналізу педагогічної спадщини не тільки діячів сучасності, а й минулого щодо проблеми фізичного виховання школярів та зміцненню їх здоров'я [3]. Якщо людина володіє різноманітними фізичними вправами й активно їх використовує, то вона

покращує свій стан і підготовленість, фізично удосконалюється. Фізичне удосконалення відображає ступінь фізичних можливостей особистості, її волі, яка дозволяє найбільш повно реалізувати свої сили, успішно брати участь у необхідних суспільству і бажаних для нього видах соціально-трудової діяльності, зміцнювати її адаптивні можливості. Ступінь фізичного удосконалення визначається тим, наскільки стійку основу воно дає для подальшого розвитку, може піддаватися новим якісним змінам і створює умови для переходу особистості в іншу, більш удосконалену якість.

Аналіз режиму дня, який традиційно склався в процесі життя середньостатистичної людини, дозволяє зауважити, що він орієнтований переважно на підтримку основних рухових навичок, але не на розвиток рухових здібностей і не впливає на системи і функції організму людини, тобто на її здоров'я. Низький рівень загальної витривалості негативно відбивається на процесі адаптації до праці та інтелектуальних навантажень. Вивчаючи стан здоров'я людини та відстежуючи вплив фізичних навантажень можна побачити попередження і нівелювання функціональних або граничних змін в організмі. Доведено, що виконання цілеспрямовано розробленого оздоровчо-адаптаційного комплексу сприяє інтелектуальному розвитку, збереженню фізичного і психологічного здоров'я і може бути ефективним засобом профілактики та реабілітації проявів суспільної дезадаптації та депресійних станів [6].

Фізична культура – це єдність реальної і ідеальної діяльності, в процесі якої людина вступає в зв'язки і стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітніші будуть ці зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим її культурний рівень, універсальнішими її зв'язки з середовищем.

Фізична культура має власну теорію, що включає фізичне виховання, рухову реабілітацію та рекреацію. Основне завданням фізичної культури

вирішується в єдності, що сприяє всебічному вихованню людини, спрямованому на фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток. Фізичне виховання – це процес формування потреби в заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, смаків, звичок, нахилів; це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаним із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичні вправи являють собою цілеспрямовані та свідомі дії, які пов'язані з низкою психічних процесів, розумовою діяльністю, переживаннями тощо; розвивають інтереси і почуття, волю і характер і є одним із засобів духовного розвитку людини.

Проблема взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я має передбачати той факт, що чим більший обсяг інтенсивно виконаної роботи, тим більш повноцінним має бути період відновлення, причому варто враховувати не лише активне відновлення, а й пасивний стан (спокій, сон). Рациональне чергування різних видів діяльності та активного відпочинку дає змогу зберігати високу працездатність і здоров'я, виробляє оптимальний стереотип діяльності людини [6].

Фізична культура – це засіб фізичного удосконалення, оздоровлення, виховання соціальної, трудової та творчої активності молоді, що суттєво впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців залежить виконання ними соціально-професійних функцій. Вважається, що потенційних можливостей рухової діяльності, від природи недостатньо, а фізична культура дозволяє розвинути їх у повному обсязі. У процесі занять фізичною культурою і спортом виробляється свідоме й активне відношення

до громадської роботи; загартується воля людини, її характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко та правильно орієнтуватися у різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або стримуватися від ризику. Сучасний спорт бере на себе частину відповідальності за виховання людини та конструювання особистості. У спорті не менше можливостей, ніж в освіті та мистецтві. Можливість пошуку та застосування нових нестандартних, оригінальних заходів та рішень присутня у всіх видах спорту, особливо в ігрових та естетичних (художня гімнастика, аеробіка, черлідінг). Творча діяльність має прояви у технічній та тактичній майстерності [2].

Фізичне удосконалення розглядається як динамічний стан, який характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності, що були обрані. Фізичне удосконалення є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а й необхідним елементом його особистісної структури. Фізична культура – це основа самодіяльного, ініціативного самовираження, виявлення креативності за допомогою використання засобів, що спрямовані на процес професійної діяльності. Фізичні вправи сприяють розвитку самостійності самовладання, уваги й вміння зосередитися, винахідливості і мужності, витривалості тощо. Для здоров'я людини важливо, коли вона навчиться визначених рухових дій, як буде їх використовувати у повсякденному житті. Розвиток у людини життєво важливих фізичних і рухових якостей, удосконалення психічних процесів, починаючи з відносно простих на рівні психомоторики та, закінчуючи найбільш складними, інтелектуальними на рівні мислення та уяви [12].

Реабілітація, за визначенням ВОЗ – це комплексне та скоординоване використання медичних, соціальних, освітніх та професійних заходів для відновлення здоров'я, тренування або перепідготовки неповноспроможної особи до нових умов життя в суспільстві. Коли проведена діагностика і

лікування, то на передній план виступає реабілітація хворого, ось чому першим і основним напрямом реабілітації є – відновлення здоров'я шляхом комплексного використання різних засобів, направлених на максимальне відновлення порушених фізіологічних функцій організму, а у деяких випадках – розвиток компенсаторних функцій.

Реабілітаційні заходи починають проводити з перших днів перебування в лікарні за індивідуальною програмою. При створенні реабілітаційної програми необхідно враховувати особистість хворого, враховувати весь комплекс змін (морфологічних, фізіологічних, психологічних) і керуватися правилами, які передбачають: співпрацю лікаря-реабітолога та пацієнта, визначення реабілітаційного потенціалу пацієнта, особливо рухову активність, різнобічність впливу реабілітаційних заходів для кожного, поетапність призначення відновлювальних заходів з урахуванням динаміки функціонального стану [8].

Отже, реабілітація – це суспільно необхідне функціональне і соціально-працеспрямоване відновлення хворих, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, професійних заходів [11].

Вплив фізичних вправ на організм.

Нейро-рефлекторно-гуморальний механізм впливу фізичних вправ на організм людини. При захворюванні або пошкодженні в організмі людини відбуваються структурні й функціональні порушення, одночасно підсилюються захисні процеси, розвиваються компенсаторні механізми, змінюється обмін речовин. Змушена тривала гіподинамія може погіршити перебіг хвороби, викликати ускладнення, послабити пристосувальні реакції організму до навколишнього середовища.

Застосування різних видів фізичних вправ (гімнастичних, прогулянок, екскурсій, ігор тощо), переводячи організм хворого в більш виражений діяльний стан, у значній мірі змінює його взаємини з

навколишнім середовищем. Здатність нервової системи підтримувати і регулювати динамічну рівновагу внутрішнього середовища організму варто розглядати як один з механізмів пристосування його до мінливих умов зовнішнього середовища. Нервова регуляція діяльності організму здійснюється за допомогою рефлексів. Імпульси від рецепторів внутрішніх органів (інтерорецепторів) надходять у нервові центри, сигналізуючи про інтенсивність функцій і стану органа. Пропріоцептивні імпульси від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожиль надходять у центральну нервову систему: кору великих півкуль, підкіркові центри, ретикулярну формацію стовбура мозку – і за допомогою рефлексів через центри вегетативної нервової системи регулюють діяльність внутрішніх органів та обмін речовин. Під впливом фізичних вправ знижується, а іноді і знімається психогенне кортикальне гальмування, що має місце при низці захворювань. Кора, в цих випадках, частково позбавлена потоків природних подразнень, що йдуть від рецепторів працюючих м'язів і суглобів, а це відображається на її функціональному стані [6].

Крім основного нервового механізму регуляції фізіологічних функцій важливе значення має нейрогуморальний механізм. Відомо, що функція органів і тканин в організмі викликається не тільки хвилями нервового порушення, а й хімічними речовинами, що створюються в самому організмі і надходять у кров гормонами (адреналін) і продуктами обміну речовин (метаболітами). При цьому гормони здійснюють стимулюючу дію на роботу серця, а метаболіти, що створюються в м'язах, розширюють артеріоли. Хімічно активні речовини впливають і на нервову систему. У загальному процесі гормональної регуляції обміну речовин беруть участь гормони підшлункової залози, щитоподібної і паращитовидних залоз, гіпофіза, статевих залоз. Отже, будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них численні нервові закінчення і потік імпульсів з них, а також з пропріорецепторів інших утворень опорно-рухового апарату,

спрямовується у центральну нервову систему (ЦНС). Вони змінюють її функціональний стан і через вегетативні центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що виникають у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему (безпосередньо на центри і через хеморецептори) і залози внутрішньої секреції, викликаючи виділення гормонів. Тобто, інформація про роботу м'язів по нервових і гуморальних шляхах надходить у ЦНС і центр ендокринної системи (гіпоталамус), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів. Такий механізм прийнято називати нейро-рефлекторно-гуморальним механізмом впливу фізичних вправ на організм людини [6].

Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у виді чотирьох механізмів – тонізуючого, трофічного впливу, компенсації та нормалізації функцій.

Механізм тонізуючого впливу. Під впливом хвороби, що супроводжується зниженням рухової активності, кількість імпульсів, що надходять у центральну нервову систему з рецепторів опорно-рухового апарату (пропріорецепторів), зменшується. Це призводить до зниження тону кори головного мозку, що несприятливо позначається на регулюючому впливі вегетативних функцій. Зниження рухової активності приводить до зниження секреторної функції деяких залоз внутрішньої секреції (надниркових залоз, підшлункової залози, статевих залоз тощо). Тонізуюча лікувальна дія фізичних вправ обґрунтована насамперед тим, що під час м'язової діяльності підсилюється імпульсація з пропріорецепторів й інших рецепторів, що беруть участь у русі (зорового, слухового, тактильного аналізаторів). Одночасно збуджується і рухова зона кори головного мозку, що рефлекторно викликає посилення вегетативних функцій. Поліпшення діяльності серцево-судинної системи, підсилення

функції зовнішнього дихання, підвищення обміну речовин і інтенсивності процесів травлення, посилення функції внутрішніх органів при виконанні фізичних вправ відбувається за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Під впливом м'язової діяльності активізується функціонування залоз внутрішньої секреції, насамперед надниркових залоз. Гормони їх мозкового шару підвищують артеріальний тиск, одночасно розширюючи артерії головного мозку і підсилюючи обмін речовин. Гормони коркового слою надниркових залоз підвищують опірність організму і його протизапальну дію. Чергування рухів, що підсилюють процеси збудження в центральній нервовій системі (вправи для великих м'язових груп, з виразним м'язовим посиленням, у швидкому темпі тощо), із вправами, підсилюючими процеси гальмування (дихальні вправи, вправи в розслабленні м'язів), сприяє нормальній рухливості нервових процесів. Таку дію надають будь-які фізичні вправи і це знаходиться в прямій залежності від обсягу м'язової маси працюючих м'язів і від інтенсивності виконуваної роботи. Вправи будуть чинити, в основному, місцеву дію й у незначній частині дію, що тонізує [6; 7].

Трофічна дія фізичних вправ виявляється в поліпшенні обмінних процесів та процесів регенерації. Це відбувається за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Пропріорецептивні імпульси стимулюють нервові центри обміну речовин і перебудовують функціональний стан вегетативних центрів, що поліпшує трофіку внутрішніх органів і опірно-рухового апарату. Збільшений приплив крові до м'язів під час виконання фізичних вправ забезпечує надходження великої кількості поживних речовин і кисню. Активізація крово- і лімфообігу, стимуляція всіх видів обміну (водного, жирового, білкового, сольового) сприяє поліпшенню стану тканин і, зокрема, в ураженій хворобою системі. Фізичні вправи сприяють розсмоктуванню залишкових продуктів запалення, активізують процеси регенерації тканин, прискорюють формування кісткової мозолі.

Під впливом фізичних вправ у крові зменшується зміст низькомолекулярних білків (поліпептидів), що свідчить про зменшення внутрішньоклітинного розпаду білка при запальних процесах. Заняття фізичними вправами сприяють скороченню термінів між клінічним і функціональним видужанням. При цьому успішність використання трофічної дії фізичних вправ багато в чому залежить від оптимальності застосування фізичних навантажень. Під впливом м'язової діяльності затримується розвиток м'язових атрофій, викликаних гіподинамією, а при розвиненій атрофії створюються умови до відновлення структури і функції м'язів. Заняття лікувальною фізичною культурою допомагають запобігти тугорухомості у суглобах, утворенню спайок у плеврі й інших органах. При м'язовій діяльності підсилюється трофічний вплив нервової системи на серце, що сприяє поліпшенню обмінних процесів у міокарді, що, в свою чергу, сприяє зміцненню міокарда, його скорочувальна здатність підвищується, а це забезпечує серцю більш повноцінну систолу [1].

Механізми формування компенсацій. При захворюванні або пошкодженні відбувається посилення роботи неушкодженої частини органа, парного органа або іншої системи, тобто, формується компенсація. Компенсація – це тимчасове або постійне заміщення втрачених функцій. Фізичні вправи допомагають розвинути вікарні пристосування, тобто посилення функції тканини або органа, що заміняє послаблену діяльність іншого парного органа. Регуляція процесів компенсації відбувається по рефлекторному механізму, тобто, сигнали про порушення функцій надходять у центральну нервову систему, що перебудовує роботу органів і систем таким чином, щоб компенсувати зміни. На початку формуються неадекватні компенсаторні реакції, і лише в подальшому на підставі нових сигналів ступінь компенсації коригується і відбувається їхнє закріплення. При виробленні компенсацій необхідно пам'ятати, що компенсаторні процеси обмежені, тому фізичні навантаження треба правильно дозувати.

Тимчасові компенсації – це пристосування організму на деякий невеликий період. Постійні компенсації – це певні рухи м'язами, що створюють заміщення рухових функцій. Ці рухи потрібні тоді, коли відбувається незворотна втрата або недостатність деякої функції. При цьому, спеціально підібрані фізичні вправи забезпечують необхідні для компенсації реакції з боку внутрішніх органів. Формування компенсацій, як тимчасових, так і постійних, за допомогою засобів і методів лікувальної фізичної культури можна спостерігати при найрізноманітніших захворюваннях: емфіземі легень, паралічах і парезах, при ампутаціях, після різних операцій тощо. При відсутності постійного підкріплення компенсації засобами тренування, а також під впливом нового захворювання й інших факторів можуть спостерігатися її зриви [1].

Механізми нормалізації функцій. Домінанта функціонуючої опорно-рухової системи надає загальнотонізуючий вплив на організм хворого, сприяє кращому прояву трофічних процесів, відновленню функції ураженої системи. Одним з важливих фізіологічних механізмів у дії фізичних вправ варто вважати ту домінанту, що виникає в корі великих півкуль під впливом м'язової діяльності і надає різнобічну дію на функціональні прояви організму. Під впливом дозованого тренування домінанта функціонуючих нервових центрів діє на вегетативну нервову систему, що регулює функції внутрішніх органів. При виконанні фізичних вправ у центральній нервовій системі підвищується збудливість рухових центрів, що мають зв'язок з вегетативними центрами. У момент дії всі вони представляють домінуючу систему, що пригнічує патологічні імпульси. Потік імпульсів з пропріо- та інтерорецепторів, що виникає при м'язовій діяльності, істотно змінює співвідношення збуджувальних і гальмівних процесів у корі головного мозку, що призводить до пригнічення патологічних тимчасових зв'язків. Створення в корі головного мозку нової, більш сильної домінанти викликає послаблення і зникнення застійного хворобливого стану, яке раніше

домінувало. Під впливом м'язової діяльності спостерігається рефлекторна перебудова функцій по типу моторно-вісцеральних рефлексів. Наприклад, у хворих із захворюванням серцево-судинної системи патологічні зміни порушують кровообіг у серцевому м'язі, послабляючи скорочувальну здатність міокарда. У наслідок цього зменшується систолічний обсяг, сповільнюється кровообіг, що призводить до погіршення кровопостачання органів і розладу їх функцій. Застосування спеціальних вправ викликає потік імпульсів від судин, серцевого м'яза, легень і інших органів. Ці імпульси нормалізують швидкість кровообігу, артеріальний і венозний тиск, поліпшують кровопостачання серцевого м'яза. Наприклад, при м'язових контрактурах застосовуються фізичні вправи для здорових м'язів, унаслідок чого потік пропріоцептивних імпульсів зі здорових м'язів гальмує застійне збудження, що викликало контрактуру. В основі нормалізації патологічно змінених функцій лежить порушення нервових зв'язків, що сформувалися, і відновлення умовно-безумовної регуляції, яка властива здоровому організму. Нормалізація функції здійснюється шляхом перебудови непотрібних тимчасових компенсацій, що з'явилися внаслідок хвороби. Відтак, лікувальна дія фізичних вправ виявляється комплексно, багатьма механізмами одночасно, і в залежності від захворювання [1].

Щодо рекреації (рекреології), то це відносно самостійний науковий напрямок, що вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури. Об'єктом рекреології є технологія фізичної рекреації. Предмет рекреології – понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

Рекреацією називають діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не

пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб [9].

Поняття "*рекреація*" утворене від латинського "*recreatio*" і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо, тобто, це форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному та урбанізованому середовищах [13].

Розвиток постіндустріального суспільства, глобальні зміни економіки, культури та науки спричинили інформатизацію життєдіяльності сучасної людини, яка у свою чергу суттєво обмежила параметри природної фізичної активності. Саме рекреаційна активність має стати ефективним профілактичним засобом, що протидіятиме негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації – урбанізації, підвищенню супротиву до стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації, інших сучасних викликів [9].

Рекреаційна активність становить певні норми: *культурний* – як суспільна вартість, що є бажаною та важливою для суспільства; *суспільний* – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства; *індивідуально-психологічний* – як цінності, які отримані в результаті рекреаційної активності та є орієнтиром здорового способу життя.

Очікуваною метою фізичної рекреації є удосконалення психічних і фізичних якостей; задоволення біологічної потреби людини у фізичній активності; відновлення потенціалу організму; зміцнення, збереження та відтворення здоров'я, задоволення від психофізичної активності на дозвіллі [5].

Основними ознаками рекреації є: рухова діяльність на дозвіллі, яка відбувається у вільний, чи спеціально виділений час; фізичні вправи як головний засіб; добровільність участі; задоволення від участі (має переважно розважальний характер); позитивний вплив на організм людини;

здійснюється переважно в природних умовах; прийнятність, корисність для суспільства.

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити в таких значеннях:

- *біологічне* – сприяє відновленню функцій організму людини після професійної діяльності, оптимізує стан здоров'я;

- *соціологічне* – сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей;

- *психологічне* – формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу;

- *естетичне* – відповідна рекреація на красу власного тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання [9; 14].

Вважається, що лише соціальних і культурних чинників докільця замало для формування повноцінного здоров'я індивіда. Важлива роль в цьому процесі належить самій людині, її індивідуальним, психічним особливостям, мотивації, фізичному розвитку, поточному стану здоров'я, прагненню зберегти і поліпшити його [10].

Таким чином, на підставі викладеного, маємо зауважити, що здоров'я людини залежить, насамперед, від активності в повсякденному житті. Щоб підтримувати здоровий стан, тобто стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів, людина має турбуватися про повноцінну рухову активність; адаптуватися до умов навколишнього середовища, яке постійно та швидко змінюється.

Література

1. Бісмак О.В., Мельнік Н.Г. Основи фізичної реабілітації: *навч. посіб.* Х. : Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.

2. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів: *навч. посібник*. Харків : УкрДАЗТ, 2007. 130 с.

3. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль : АСТОН, 2001. 404 с.

4. Гайдаєв Ю.О., Корнацький В.М. Проблеми здоров'я та напрямки його покращення в сучасних умовах. *Укр. кард. журн.* Київ-Тернопіль. 2007. 12–16.

5. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : *навч. посібник*. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 264 с.

6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К. : Здоров'я, 1991. 254 с.

7. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К. : Олімпійська література, 2005. 474 с.

8. Пешкова О.В. Вступ до спеціальності (Фізична реабілітація): *навчальний посібник*. Харків. 2007. 147 с.

9. Приступа Є.Н. Фізична рекреація. *Навчальний посібник* для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2010. 347 с.

10. Проценко А.А., Котова О.В., Цибульська В.В. Роль фізичної рекреації в сучасному суспільстві, збереженні та зміцненні здоров'я людини. Випуск 7(99). Запоріжжя, 2023. 137 с.

11. Філак Я.Ф. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії». Ужгород, 2020. 36 с.

12. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної культури.

http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/intemal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn.

7.3. Реінтеграція ветеранів війни засобами фізичної культури та спорту в умовах закладів вищої освіти

Сучасні виклики, пов'язані з наслідками військових конфліктів, вимагають ефективних підходів до реінтеграції ветеранів війни в цивільне життя. Одним із найважливіших аспектів цього процесу є фізична культура та спорт, які сприяють не лише відновленню фізичного здоров'я, а й адаптації до нових соціальних умов. Заклади вищої освіти (ЗВО) можуть відігравати ключову роль у забезпеченні умов для реабілітації та соціалізації ветеранів, використовуючи спортивно-оздоровчі програми, що сприяють їхній психологічній та фізичній адаптації.

В умовах сьогодення надзвичайно важливою є підтримка суспільства до осіб, які постраждали внаслідок бойових дій. Необхідно підкреслити важливу роль адаптивного спорту в процесі соціальної інтеграції та адаптації ветеранів і учасників бойових дій до мирного життя.

Після повернення до цивільного середовища ветерани та військовослужбовці стикаються з періодом адаптації, що включає освоєння нових життєвих реалій, встановлення соціальних зв'язків та розвиток особистісних навичок для подолання нових викликів.

Доведено, що соціальна адаптація ветеранів є комплексним процесом, який поєднує медичні, фізичні, психологічні та соціально-педагогічні заходи, спрямовані на відновлення здоров'я, емоційної рівноваги та працездатності.

Адаптивний спорт є ефективним інструментом соціалізації, що сприяє фізичній реабілітації, покращенню психоемоційного стану та загального благополуччя ветеранів. Залучення до адаптивних видів спорту є одним із ключових елементів успішної реабілітації та інтеграції ветеранів у мирне життя [6].

Наукові дослідження підтверджують, що спорт є ефективним засобом реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів. Фізичні вправи допомагають відновити фізичну працездатність, покращують психологічний стан та сприяють адаптації до мирного життя. Особливо корисними є заняття адаптивними видами спорту, які враховують індивідуальні особливості та можливості кожного ветерана. Наведемо деякі приклади досліджень.

Адаптивний спорт та його вплив на ветеранів. Центр ініціатив «Повернись живим» провів дослідження, яке підтверджує, що адаптивний спорт позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я ветеранів. Участь у спортивних заходах допомагає зменшити прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращує загальне самопочуття [12].

Соціальна інтеграція через фізичну активність. Дослідження, опубліковане в журналі «Соціальна психологія: проблеми та перспективи», підкреслює значимість адаптивного спорту в процесі соціальної інтеграції ветеранів війни. Фізична активність сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та полегшує адаптацію до мирного життя [6, 7].

Роль спорту в психологічному відновленні. В багатьох дослідженнях розглядається реабілітація ветеранів через спорт і психологію, підтверджується взаємозв'язок між фізичною активністю та психологічним благополуччям ветеранів. Автори зазначають, що спорт є важливим елементом у подоланні психологічних травм та сприяє емоційній стабільності [8, 12].

Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації. У ряді досліджень представлено результати впровадження різних проєктів для ветеранів, програми яких включають фізичні вправи низької інтенсивності та спрямована на покращення фізичного стану та соціальної адаптації учасників [1].

Загалом, наукові дослідження підтверджують, що спорт є потужним інструментом у реабілітації та соціальній інтеграції ветеранів, сприяючи їх фізичному відновленню та психологічному благополуччю.

В нашій країні гостро стоїть питання щодо ветеранської політики з 2014 року. Зараз держава започатковує пілотні проєкти, щоб конкретними прикладами довести ефективність. Адже до цього процесу безпосередньо залучено понад 4 мільйони людей – ветерани та члени їхніх родини, родини загиблих, люди з інвалідністю.

Можна констатувати державні ініціативи підтримки ветеранів через спорт. У січні 2025 року Кабінет Міністрів України ухвалив постанову, яка передбачає надання учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни щоквартальної грошової допомоги у розмірі 1500 грн. для занять фізичною культурою та спортом. Ці кошти можна використовувати для оплати послуг спортивних залів, басейнів та інших закладів. Подати заявку на отримання допомоги можна через застосунок "Дія", що значно спрощує процедуру.

Фізична культура та спорт відіграють ключову роль у фізичній та психологічній реабілітації осіб, які постраждали внаслідок бойових дій. Регулярна рухова активність сприяє відновленню фізичних функцій, покращенню настрою та загальному психоемоційному стану.

Практичні аспекти реабілітації через фізичну активність можна представити в декількох напрямках. У процесі реабілітації важливо забезпечити комплексний підхід, який включає:

- Лікувальну фізичну культуру: спеціально розроблені вправи для відновлення рухових функцій.
- Гідрокінезотерапію: заняття у воді, які зменшують навантаження на суглоби та сприяють релаксації.
- Психологічну підтримку: робота з фахівцями для подолання посттравматичних стресових розладів.

Такий підхід дозволяє досягти максимальних результатів у відновленні здоров'я та якості життя ветеранів. Ці напрямки можна успішно реалізовувати на базі закладів вищої освіти. Є позитивний досвід створення відповідних структурних підрозділів при ЗВО, які опікуються даними питаннями.

У 2023 році створено Центр ветеранського розвитку при Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», який активно включився в дану діяльність. Питання про ветеранську політику – це питання про національну безпеку, адже люди з бойовим досвідом будуть повертатися додому, необхідно робити все, щоб гідно інтегрувати їх в цивільне життя громади. Полтавщина пішла своїм шляхом, відкривши на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавського державного медичного університету Центри ветеранського розвитку. Крім того, в медичному університеті розпочав роботу Центр ментального здоров'я.

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 30.01.2024 р. № 104 «Про реалізацію експериментального проекту з переходу від військової служби до цивільного життя ветеранів війни на базі закладі освіти засобами освіти, спорту та реабілітації» було проведено стратегічне планування поетапної реалізації проекту відповідно до основних завдань [11].

У роботі над експериментальним проектом поєднали зусилля Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київський національний університет будівництва і архітектури й класичні університети Полтави, Тернополя та Івано-Франківська – Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Західноукраїнський національний університет і Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Заклади вищої освіти відчувають особливу відповідальність, розробляючи ефективні методики

для переходу від військової служби до цивільного життя ветеранів війни і використання засобів освіти, спорту та реабілітації для цієї важливої мети. Проєктом опікується Президент України Володимир Зеленський. Координаторами експериментального проєкту стало Міністерство освіти і науки України та Міністерство у справах ветеранів України [11].

Відбулось підписання багатостороннього меморандуму про спільну діяльність між ЗВО, які реалізують даний проєкт – від аудиту для створення адаптованої освітньої інфраструктури для ветеранів війни, членів сімей ветеранів, членів сімей загиблих учасників бойових дій до актуалізації та розроблення спеціалізованих освітніх методик і технологій роботи з ветеранами війни та членами їх сімей для закладів освіти, що надають освітні послуги ветеранам війни, підвищення кваліфікації викладачів, науковців, проведення науково-практичних і просвітницьких заходів, реабілітації тощо.

У Центрі ветеранського розвитку Полтавської політехніки демобілізовані військові та їхні рідні мають змогу проходити професійну підготовку та перепідготовку, отримуватимуть необхідну психологічну, соціальну, юридичну допомогу й реабілітаційні послуги з метою реінтеграції військових до цивільного життя. Професійну підготовку ветерани та члени їхніх сімей можуть пройти за такими напрямками:

- ІТ-технології;
- Нафтогазова інженерія;
- Будівництво та цивільна інженерія;
- Філологія;
- Терапія та реабілітація;
- Юриспруденція;
- Правова та фінансова грамотність;
- Військова підготовка.

На базі Центру ветеранського розвитку Полтавської політехніки відбулося навчання та випуск помічників ветеранів у рамках пілотного проєкту Мінветеранів України [2]. Групи навчалися за спеціально розробленою програмою підвищення кваліфікації «Організація роботи фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб». Сертифікати та свідоцтва державного зразка про успішне завершення навчання отримали близько 50 кваліфікованих помічників ветеранів з різних громад Полтавщини.

Заклади вищої освіти відіграють важливу роль у процесі реабілітації осіб, які постраждали внаслідок бойових дій. Вони мають унікальні можливості для інтеграції фізичної культури та спорту в систему відновлення фізичного й психічного здоров'я постраждалих осіб. Розглянемо основні вектори даного процесу.

Фізична реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Фізична культура та спорт є ключовими елементами комплексної реабілітації. Заклади вищої освіти можуть забезпечити:

- Розробку та впровадження спеціалізованих програм реабілітації, які включають фізичні вправи, адаптивний спорт та лікувальну фізкультуру.
- Залучення фахівців – тренерів, реабілітологів, лікарів, які сприятимуть правильному використанню фізичних навантажень.
- Матеріально-технічну базу – спортивні зали, басейни, майданчики, що дозволяють ефективно реалізовувати програми реабілітації.

Психологічна реабілітація через фізичну активність. Фізична активність не лише відновлює фізичний стан, а й сприяє психологічному відновленню [8]. Основні напрями:

- Соціалізація через спорт – командні види спорту сприяють комунікації та відновленню навичок взаємодії.

- Психоемоційне розвантаження – фізичні вправи зменшують рівень стресу, допомагають подолати посттравматичний синдром.
- Підвищення самооцінки – досягнення в спорті допомагають відновити впевненість у собі.

Освітня діяльність у сфері реабілітації. Заклади вищої освіти мають можливість впроваджувати:

- Підготовку спеціалістів у галузі фізичної реабілітації, фізичної терапії та адаптивного спорту.
- Наукові дослідження щодо ефективності різних методів реабілітації.
- Проведення тренінгів та семінарів для фахівців та постраждалих.

Таким чином, заклади вищої освіти можуть стати ключовими центрами фізичної та психологічної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок бойових дій. Інтеграція фізичної культури та спорту в систему відновлення сприятиме як покращенню фізичного здоров'я, так і успішній соціальній адаптації постраждалих осіб.

Окремо виділимо такий вид спортивних заходів як *рекреаційні ігри*. Спортивні ігри, які застосовуються у якості рекреації: парковий волейбол та стрітбол, пляжний волейбол і гандбол. Часто використовують бочу, городковий спорт.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність з точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Вони є одним із важливих засобів всебічної підтримки фізичного і психічного здоров'я. Характерною їх особливістю є комплексність впливу на організм, на розвиток особистості. У грі здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання одночасно. Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх

органів і систем. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

Офіційно визнаними та доступними для широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах для реабілітації військових, як ефективні форми, є такі види: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, гирьовий спорт, городки, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черліденг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, акробатика), сквош, богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), футзал. Зазначимо, що більшість з цих видів спорту не входять до програми Олімпійських ігор і визнані неолімпійськими видами спорту.

Дані види спорту спрямовані на підвищення емоційного фону та носять оздоровчо-профілактичне, розвивальне, прикладне та реабілітаційне значення. Деякі з них можуть бути застосовані і для осіб з інвалідністю, проводяться відповідні змагання, які носять назву «Змагання з рекреаційних видів спорту». Програми таких змагань складаються відповідно до функціональних можливостей певної нозології (наприклад волейбол на інвалідних візках).

Окремо можна зазначити у цьому процесі кіберспорт, який відіграє важливу роль у реабілітації та соціальній адаптації ветеранів війни, поєднуючи елементи психологічної підтримки, фізичної реабілітації (через моторні навички) та соціалізації.

Основні аспекти впливу кіберспорту на відновлення ветеранів:

1. Психологічна реабілітація
 - Відеоігри допомагають ветеранам подолати посттравматичний стресовий розлад, сприяючи релаксації та концентрації.

- Геймінг дозволяє тренувати когнітивні навички, покращувати увагу, пам'ять і стратегічне мислення.

2. Фізична адаптація

- Кіберспорт може бути корисним для ветеранів із фізичними обмеженнями, оскільки вимагає розвитку дрібної моторики та координації.

- Спеціальні пристрої для людей з інвалідністю дають змогу грати навіть при значних травмах.

3. Соціалізація та командна взаємодія

- Онлайн-ігри створюють можливості для комунікації, відчуття приналежності до команди та спільноти.

- Турніри та клуби з кіберспорту допомагають ветеранам знайти нових друзів і отримати підтримку однодумців.

4. Професійні перспективи

- Кіберспорт може стати не тільки хобі, а й кар'єрою – тренерство, аналітика, стримінг, розробка ігор.

- Деякі організації пропонують навчання та працевлаштування ветеранів у сфері гейм-дизайну та кіберспорту.

Таким чином, кіберспорт є потужним інструментом реінтеграції ветеранів, допомагаючи їм адаптуватися до нового життя, розвивати навички та знаходити підтримку в спільноті. З урахуванням сучасних технологій та ініціатив, його можна ефективно використовувати як частину комплексних програм реабілітації.

Історичний розвиток міжнародного спорту, виникнення рекреаційного руху осіб для людей з особливими потребами сягає 1944 року, де у Сток-Мандевільському Госпіталі в Ейвльсборі, що в Англії, сер Людвіг Гуттман започаткував спеціальне відділення для пацієнтів, в основному жертв війни, які перенесли серйозні травми хребта. Під час Олімпійських Ігор у Римі у 1960 році були організовані і перші міжнародні Сток-Мандевільські Ігри. На цих Іграх, які передували Паралімпійським

Іграм, брали участь лише спортсмени на інвалідних візках. У 1984 р. чотири міжнародні організації спорту для неповносправних осіб стали членами Комітету ІСС. З цього часу ІСС вже представляв всі види неповносправностей та всі види спорту для людей з особливими потребами. Цей міжнародний орган також був відповідальним за організацію Параолімпійських Ігор. Наступним етапом стало те, що у 1989 році ІСС перетворився на Міжнародний Паралімпійський Комітет (ІРС). Відтоді ІРС, який підтримується МОК, є організатором Паралімпійських Ігор.

Позитивним прикладом спортивних змагань є міжнародні спортивні змагання United States Air Force Trials 2024, що відбулись у березні 2024 року у Лас-Вегасі серед ветеранів війни та поранених військовослужбовців Українська національна збірна виборола рекордні 76 медалей: 44 золотих, 20 срібних та 12 бронзових [10]. Найбільше нагород наші воїни здобули у змаганнях з плавання та веслування. Участь є важливою не лише як спортивна подія, а й як потужна ветеранська дипломатія та показник нашої національної стійкості. Для української команди змагальні дні були насиченими спортивними подіями та окрилені підтримкою ветеранів з інших країн, адже тут брали участь 30 українських ветеранів та військовослужбовців із пораненнями на запрошення Військово-повітряних сил США та організаційної підтримки Мінветеранів спільно з «Українським ветеранським фондом», «Повернись живим!», Центром стратегічних комунікацій «Стратком Україна» та «Ігри Інвіктус Україна». Спортсмени змагалися в 11 адаптивних видах спорту: плаванні; велоспорті; баскетболі на візках; волейболі сидячи; регбі на візках; стрільбі з луку; пауерліфтингу; бігу; штовханні ядра/метанні диску; веслуванні; кульовій стрільбі.

Спорт для неповносправних став культурно необхідним і стимулює інтеграцію неповносправних людей у суспільство. Протягом останніх десятиріч світова спільнота все уважніше ставиться до проблем людей з

інвалідністю. Особливо це відчутно у відношенні до дітей з обмеженими можливостями здоров'я – самого соціально незахищеного прошарку нашого суспільства. В наш час проблема соціального захисту дітей з інвалідністю в Україні набуває особливого значення у зв'язку із сталими тенденціями зростання їх серед нашого населення. За десять років чисельність дітей зі сталими психофізичними вадами зросла майже на третину і становить 153,5 тис.

З огляду на вищезазначене, Міністерство праці та соціальної політики України докладає значних зусиль щодо створення сучасної реабілітаційної інфраструктури, яка допоможе дітям-інвалідам отримати рівні можливості на шляху до інтеграції в суспільство. Так, в Україні завершується формування мережі Центрів соціальної реабілітації дітей-інвалідів, яка сьогодні налічує 213 дитячих реабілітаційних установ. В середньому щорічно 17 тисяч дітей з інвалідністю отримують в цих установах реабілітаційні послуги згідно соціальних нормативів з урахуванням індивідуальних особливостей їх захворювання.

Спорт є не тільки засобом фізичного відновлення, але й важливою складовою психологічної реабілітації ветеранів.

У сучасному світі, де конфлікти та війни залишають глибокі шрами не лише на тілі, а й у душі ветеранів, пошук ефективних методів відновлення стає критично важливим. Україна, яка нині протистоїть збройній агресії РФ, активно впроваджує інноваційні підходи до реабілітації своїх захисників [5, 9]. Одним із таких рішень є поєднання спорту та психологічної підтримки в межах програми «United States Air Force Trials 2024».

Спорт відіграє ключову роль у відновленні ветеранів. Зокрема, адаптивний спорт допомагає людям з обмеженими фізичними можливостями не лише підтримувати фізичну форму, а й відчувати себе частиною суспільства, спроможними досягати значних успіхів. United

States Air Force Trials – це не просто змагання, а унікальна можливість для ветеранів стати частиною великої команди, подолати внутрішні бар'єри та віднайти впевненість у власних силах.

Спорт і психологічна реабілітація: дві грані одного процесу. У відновленні ветеранів спорт відіграє подвійну роль – це не лише спосіб фізичної реабілітації, а й потужний інструмент психологічного відновлення. Взаємозв'язок між фізичною активністю та емоційним станом є ключовим фактором у процесі реабілітації, адже спорт допомагає досягти психологічної рівноваги та емоційної стійкості [3, 4].

Спорт як ключ до ментального відновлення. Адаптивний спорт надає ветеранам можливість відчувати контроль над власним життям, зміцнює самооцінку та формує відчуття особистої значущості. Завдяки тренуванням і спортивним змаганням ветерани знаходять нові цілі, мотивацію та прагнення до саморозвитку, що є надзвичайно важливим для подолання наслідків травматичних подій.

Вплив спорту позитивно на психологічне здоров'я є доведеним. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які знижують рівень стресу та покращують емоційний стан. Регулярні тренування допомагають боротися з депресією та тривожністю, роблячи спорт важливим елементом психологічної реабілітації ветеранів.

Спорт виступає як джерело соціальної підтримки. Заняття спортом сприяють формуванню спільноти та розвитку соціальних зв'язків. Ветерани, які беруть участь у спортивних заходах, знаходять однодумців, що допомагає їм відчувати підтримку, подолати почуття ізоляції та знову стати частиною суспільства.

Відбувається самопізнання та особистісне зростання через спорт. Спорт не лише відновлює фізичну форму, а й сприяє особистісному розвитку. Завдяки тренуванням та досягненням ветерани краще розуміють

власні емоції, розвивають силу волі, витримку та впевненість у собі – ключові складові психологічного відновлення.

Психологічна підтримка є шляхом до душевної рівноваги. Психологічна реабілітація є не менш важливою, ніж фізичне відновлення. Ветерани, які повертаються з війни, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом, депресією та іншими труднощами. Український ветеранський фонд Мінветеранів наголошує на необхідності професійної психологічної допомоги – від індивідуальної та групової терапії до сімейного консультування, що сприяє успішній адаптації ветеранів до мирного життя [8].

Разом з цим, існують певні виклики. Незважаючи на значний прогрес у сфері реабілітації ветеранів в Україні, залишаються виклики, зокрема: необхідність забезпечення доступу до якісних психологічних послуг у всіх регіонах країни, розвиток адаптивного спорту, залучення фінансування та підтримки з боку держави та приватного сектору.

Водночас, існують великі перспективи для розвитку цих напрямів, зокрема через міжнародну співпрацю та впровадження новітніх методик реабілітації. Наукові дослідження та практичні напрацювання в цій царині за останні роки підтверджують, що спорт є ефективним засобом реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів. Фізична активність сприяє не лише відновленню фізичного здоров'я, але й покращенню психологічного стану та адаптації до мирного життя.

Література

1. Абрамов Є.В. (2016). Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. Економіка і організація управління. № 2 (22). С. 259-265.

2. Адаптація ветеранів війни до мирного життя: помічник ветерана. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/adaptatsiya-veteraniv-viyny-do-myrnoho-zhyttya-pomichnyk-veterana>

3. Бриндіков Ю.Л. (2019). Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб [дисертація]. Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 559 с.
4. Буряк О.О., Гіневський М.І. (2014). Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. № 4(41). С. 160-166.
5. Вдовиченко Т. (2017). Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення. *Світ фінансів*. № 1 (50). С. 166-180.
6. Кашуба А., Ковальський В., Годлевський П., Бовсунюк, Д. (2024). Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 6(179), 113-117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21)
7. Красильщиков А.Л. (2005). Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія та соціальна економіка*. № 2. С. 117-125.
8. Майстренко К., Леженко С. (2024). Психологічна та соціальна адаптація військовослужбовців під час війни: механізми підтримки та реабілітації. *Публічне управління та місцеве самоврядування*. Вип. 3. 2024. С. 43-49.
9. Мельник О.В. (2019). Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя [автореферат]. Київ, 20 с.
10. Officialis US Air Force. Electronic resource. Aditus modus: <https://www.woundedwarrior.af.mil/>
11. Офіційний сайт Міністерства у справах ветеранів України. <https://mva.gov.ua/ua>

12. Субашкевич І., Бордіян Я., Галько С. (2023). Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. *Вісник Львівського університету*. Вип. 39. С. 218-226.

7.4. Силова підготовка і відновлення працездатності плавців із травмами спини

Вступ. Травми спини є поширеною проблемою серед спортсменів, що ведуть до зниження результативності та тривалої реабілітації. Для плавців важливо зміцнення м'язів тулуба, спини та ніг, що сприяє стабільності у воді та зниженню ризику повторних травм.

Комплексне силове тренування є важливим чинником у відновленні працездатності плавців після травм спини. Воно спрямоване на зміцнення м'язового корсету, покращення стабільності хребта та рухливості, що сприяє швидкому поверненню до тренувань. Регулярні тренування підвищують витривалість, координацію та силу спортсменів, що є важливим для змагань [2].

Таким чином дослідження є актуальним, оскільки розробка ефективних програм відновлення працездатності дозволить спортсменам швидше відновлюватися, уникати повторних травм і підтримувати високу спортивну форму.

Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету ім. В. Винниченка на 2024-2027 рр. за темою «Система підготовки спортсменів у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0125U000720).

Об'єкт дослідження: Процес відновлення працездатності спортсменів-плавців після травм спини.

Предмет дослідження: Вплив комплексного силового тренування на відновлення функціональності хребта та фізичну працездатність плавців після травм спини.

Мета дослідження: визначення ефективності комплексного силового тренування для відновлення після травм спини у спортсменів-плавців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати причини та характер травм спини у спортсменів-плавців та вивчити існуючі підходи відновлення працездатності з акцентом на силове тренування.

2. Розробити програму комплексного силового тренування для плавців з урахуванням специфіки їх травм.

3. Оцінити вплив запропонованої програми силового тренування на процес відновлення, зокрема на рівень болю, функціональність та фізичну працездатність спортсменів.

Гіпотеза дослідження: Комплексне силове тренування, спеціально розроблене для плавців, сприяє більш ефективному відновленню після травм спини, зменшенню рівня болю та поліпшенню фізичної працездатності.

Практична значущість роботи: розроблено експериментальну програму тренувань в ході якої акцентовано увагу на укріплення м'язів тулуба задля профілактики та відновлення після травм.

Сучасні наукові підходи щодо комплексного силового тренування плавців.

Дослідження, присвячені питанням відновлення спортсменів після травм, зокрема спини, підтверджують ефективність комплексного підходу, до якого слід віднести масаж, силові тренування, медичний контроль та методи фізичної терапії [3; 9]. Аналіз наукових праць дозволив розставити основні акценти на яких слід зупини увагу, що мають значення у відновленні працездатності плавців після травм спини [20].

Ефективність відновлювального процесу значною мірою залежить від поєднання різних тренувальних методик. Дослідження [6; 16] підкреслюють важливість інтеграції силових тренувань з іншими видами фізичної активності, що дозволяє підвищити рівень підготовленості спортсменів, знизити ризик повторних травм і забезпечити їх

довгостроковий фізичний розвиток. Такий підхід є надзвичайно важливим у контексті відновлення плавців, оскільки комбіновані методики сприяють не лише зміцненню м'язового корсету, а й вдосконаленню технічних навичок у воді.

Особливу увагу слід приділити силовим тренуванням для зменшення хронічного болю у спині. Аналіз літератури [5] показав, що прогресивні силові навантаження сприяють зниженню больового синдрому та покращенню фізичної активності навіть у літніх людей із хронічними проблемами зі спиною. Такі результати підтверджують ефективність використання силових вправ у відновленні працездатності плавців, оскільки допомагають зміцнити глибокі м'язи хребта, стабілізувати його та знизити ризик повторних травм.

Ще одним важливим компонентом відновлювального процесу є методи фізичної терапії. У науковій праці [18] зазначається, що фізична реабілітація спортсменів спрямована на якнайшвидше повернення до тренувань із мінімальним ризиком повторних ушкоджень. Комплексний підхід, який сконцентрований на індивідуальному підході де будуть підібрані відповідні методики фізичної терапії, дозволяє ефективно відновлювати функціональний стан спортсменів після травм опорно-рухового апарату. Також дослідники вважають важливим є включення до заходів відновлення комплексів вправ заснованих на оздоровчих системах [21]. Слід наголосити і на медичному обстеженні адже ретельний медичний контроль допомагає оцінити стан спортсмена після травми та запобігти можливим ускладненням. Такі заходи особливо важливі для плавців, оскільки повернення до тренувань без належного обстеження може призвести до хронічних проблем зі спиною та подовженням періоду відновлення.

Дослідження особливостей травмувань спортсменів, різновидів залежності від виду спорту та шляхи реабілітації запропоновано у статтях,

дисертаційних дослідженнях тощо. Так, група науковців [7] досліджувала причини та види травм на заняттях баскетболом. Проаналізовано використання сучасних методів тренувань, орієнтованих на підвищення витривалості та сили у спортсменів. Автори акцентують увагу на важливості персоналізації тренувальних програм залежно від кваліфікації спортсменів. Дослідження містить аналіз результатів впровадження тренувань, що включають циклічні вправи, спрямовані на покращення фізичних показників. Важливим аспектом є моніторинг стану спортсменів та застосування сучасних методик для зниження ризику травм і покращення спортивних результатів.

Наступна група науковців [19] проаналізувала інноваційні підходи до тренувань спортсменів з акцентом на розвиток витривалості та швидкісно-силових якостей. Автори обговорюють вплив нових тренувальних програм на покращення результатів у різних видах спорту, підкреслюючи важливість адаптації програм до індивідуальних потреб кожного спортсмена. Значна увага приділяється ролі відновлення після інтенсивних навантажень та профілактиці травм. Дослідження підтверджує ефективність впровадження сучасних методик у підготовку спортсменів високого рівня, що дозволяє оптимізувати процес тренувань і підвищити продуктивність.

В Україні опубліковано багато наукових статей, присвячених силовому тренуванню плавців. Так у статті В. Назарука (2021) аналізується розвиток швидкісно-силових якостей у плавців вікової групи 12-15 років. Автор детально розглядає методики тренувань, що спрямовані на покращення цих показників у юних спортсменів.

Вплив спеціальних силових вправ на результативність плавців досліджувала І. Краєвська (2000). У статті обговорюються спеціальні силові вправи та їхній вплив на швидкість плавання. Дослідження проводилося

серед спортсменів віком 14-16 років і фокусується на покращенні вибухової сили та витривалості.

Здійснили аналіз силового тренування плавців високого рівня підготовки Є. Білоконь, В. Ткаченко (2004), під час якого розглянули основні підходи до силової підготовки плавців високого рівня кваліфікації. Фізична підготовка плавців: роль силового тренування – ще одне дослідження, де розглянуто роль силового тренування у фізичній підготовці плавців, включаючи технічні аспекти виконання силових вправ, що впливають на якість плавання і результативність. Автори проаналізували структуру тренувань і запропонували нові підходи до розвитку специфічної сили для різних стилів плавання.

Роль гіпоксичних інтервальних тренувань у розвитку силових якостей плавців вивчено А. Мельником, С. Смеречінським [23], Н. Гавриловою [10], В. Головкіною [12]. У роботах досліджується вплив гіпоксичних інтервальних тренувань на силові показники плавців. Автори вивчали поєднання аеробного і силового навантаження для покращення загальної фізичної підготовленості.

Вплив силових тренувань та витривалість на подолання стаєрських дистанцій у плаванні вивчено С. Ткаченко (2013). У статті йдеться про особливості силової підготовки плавців, які спеціалізуються на довгих дистанціях. Автор пропонує різні підходи до розвитку витривалості та вибухової сили для цих спортсменів.

Також є низка статей, що досліджували напрям близький до нашого дослідження. Вони охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних із силовим тренуванням плавців, як засобу профілактики травм та розвитку фізичних якостей. На деяких ми зупинимось більш детально.

Так, досліджується питання силової підготовки плавців з акцентом на розвиток їхніх фізичних здібностей, зокрема на стабілізацію тіла та зміцнення м'язів тулубу. Основні висновки статті можна підсумувати таким

чином. У статті підкреслюється важливість зміцнення м'язів тулубу, що допомагає підтримувати правильне положення тіла під час плавання, знижує опір води та підвищує ефективність рухів; пропонуються конкретні вправи та методичні підходи, спрямовані на розвиток м'язів тулубу і поліпшення стабільності тіла як на суші, так і у воді; окрема увага приділяється профілактиці травм через розвиток міцної мускулатури, яка дозволяє зменшити ризик перенавантаження спини, плечей та інших частин тіла; окрім зміцнення м'язів тулубу, силові тренування впливають на загальну техніку плавання, допомагаючи покращити рухливість і координацію [25].

Дослідження О. Петренка (2021) «Методика силової підготовки плавців з акцентом на розвиток м'язів тулуба» фокусується на важливості тренування м'язів тулуба у плавців та їх ролі в оптимізації техніки плавання, а також профілактиці травм. Профілактика травм полягає у тому, що розвинені м'язи тулуба допомагають знизити ризик травм спини, плечей і попереку, оскільки стабільність корпусу захищає від надмірного навантаження на ці зони.

Група науковців [19] пропонує під час фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату використовувати такі медичні підходи і засоби для розвитку сили: використання як вправ на суші, так і у воді, з акцентом на силову підготовку (планка, повороти, підйом ніг, а також вправи на баланс; вправи з нестабільними поверхнями (фітбол, медичні м'ячі), що сприяють додатковому залученню м'язів тулубу та покращенню рівноваги. Автори рекомендують поступове збільшення інтенсивності вправ; регулярне включення цих вправ у тренувальний процес для забезпечення максимальних результатів. Загалом, розвиток м'язів тулуба є важливим компонентом у підготовці плавців, який допомагає не лише поліпшити техніку, але й знизити ризик травм.

У наступній статті досліджується травми та захворювання серед плавців, зосереджуючись на найбільш поширених проблемах із м'язовою системою, суглобами та ЛОР-органами. Автори акцентують увагу на тому, що хоча плавання вважається менш травматичним, спортсмени можуть отримати травми через високі навантаження. Описано методи профілактики та рекомендації для зменшення ризику травматизації, а також алгоритми збору та аналізу статистичних даних про травми, засновані на досвіді країн з розвинутою економікою [12].

Аналіз дослідження [14] зосереджується на проблемі травм спини у спортсменів, зокрема у тих, хто займається видами спорту, що потребують високого рівня фізичної підготовки. Травми спини є одними з найбільш поширених і потенційно серйозних для професійних спортсменів. У статті наголошено на основних причинах травматизації, такі як надмірні навантаження, неправильна техніка, недостатній розвиток м'язів стабілізаторів. Особливу увагу приділено розробці та впровадженню профілактичних заходів, до яких увійшла силова підготовка з акцентом на розвиток м'язів тулубу і спини.

Основні положення дослідження стосуються розробки методик для зниження навантаження на хребет під час тренувань та змагань. Пропонується використовувати комплексний підхід до профілактики травм, включаючи регулярні медичні обстеження, тренувальні програми, спрямовані на збалансований розвиток м'язів, і оптимізацію техніки виконання вправ. Систематична підготовка та зміцнення м'язів спини можуть сприяти суттєвому зниженню ризику отримання травм та покращити результати спортсменів.

У дисертаційному дослідженні В. Головкіної аналізуються травми спини у плавців і роль силового тренування у їхній профілактиці. Досліджується специфічні аспекти травматизації спортсменів, зокрема плавців, з акцентом на травми хребта. Аналізується причини травм, такі як

повторювані фізичні навантаження, м'язовий дисбаланс і неправильна техніка виконання рухів. Підкреслюється важливість своєчасної діагностики та впровадження профілактичних заходів, зокрема силової підготовки для зміцнення м'язів спини та тулубу. Обговорюються методи реабілітації для спортсменів після травм спини, а також роль медичної підтримки і тренерської роботи для запобігання рецидивів [12].

Таким чином, аналіз літературних джерел підтверджує, що ефективне відновлення працездатності плавців після травм спини базується на комплексному підході. Поєднання силових тренувань, фізичної терапії та медичного контролю дозволяє прискорити відновлювальний процес, знизити ризик ускладнень і забезпечити якісне повернення до змагальної діяльності

Причини травм спини у спортсменів-плавців.

Наслідком відсутності належної технічної підготовки може бути перевантаження м'язів спини, особливо під час виконання стилю кроль або брасу, де активно залучаються м'язи спини.

Так, під час плавання кролем на грудях, виникає проблема з положенням тіла. Спортсмени допускають помилки у положенні голови, що веде до підвищеного навантаження на шию і спину. Далі неправильно виконують рух руками. Найпоширенішими помилками є занадто широкий або вузький гребок, і як наслідок дисбаланс у навантаженні на м'язи спини і плечового поясу. Також виникають проблеми під час роботи ногами – це неправильна техніка удару ногами, і як наслідок зменшення сили на гребок і збільшення навантаження на спину [1].

Брас, ще один спосіб, де допускаються великі коливання тулуба. Тулуб – підвищення або опускання голови під час виконання гребка може спричинити надмірний вигин у спині. Відсутність активації м'язів тулуба може призвести до травм в попереку через перевантаження.

Під час плавання кролем на спині допускаються наступні помилки, які перевантажують спину: 1. Неправильне повертання голови. Наприклад, невірна техніка повертання голови під час дихання може спричинити біль у ший і спині. 2. Проблеми з рухами руками. Наприклад, неправильний гребок може призвести до підвищеного навантаження на плечові суглоби та хребет [2].

У дельфіні під час роботи ніг недостатня амплітуда або неправильний кут руху, що веде до перевантаження нижньої частини спини і може спричинити травми поперекового відділу хребта. Також, при надмірному вигинанні тіла або при перенапруженні стегнових м'язів зростає ризик травм суглобів. Коли рухи рук не відповідають техніці, наприклад невірний вихід рук з води або неправильний гребок можуть призвести до перевантаження плечового поясу та травм плечових суглобів. Частою проблемою є те, що плавець не піднімає достатньо голову і руки, в результаті чого перевантажуються плечі і руки.

Проблеми з координацією, також є причиною травм. Координація – це важливий аспект техніки плавання, який впливає на ефективність і безпеку виконання рухів [8]. Проблеми з координацією можуть виникати через кілька причин, і вони можуть суттєво вплинути на результати спортсменів-плавців. Так, спортсмени допускають помилки у техніці, які ведуть до дисбалансу рухів (відсутність злагодженості між рухами рук і ніг може вести до перевантаження м'язів спини) та недостатньої синхронізації рухів (неправильна синхронізація між диханням і гребком може вести до неефективного використання енергії та перевантаження).

Наступна причина, пов'язана з неправильною технікою це недостатня гнучкість і сила у м'язах. Гнучкість визначається як здатність м'язів і суглобів до руху в різних напрямках [14]. Недостатня гнучкість може впливати на плавання в кількох аспектах. По перше, якщо м'язи і суглоби не є достатньо гнучкими, це обмежує діапазон рухів, що може ускладнити

виконання правильних технічних елементів, таких як гребок або поворот. Наприклад, недостатня гнучкість плечових суглобів може призвести до неефективного гребка, що збільшує опір води і знижує швидкість. Також, недостатня гнучкість може підвищити ризик травм. Якщо м'язи не можуть виконувати повний діапазон руху, наслідком може бути перенапруження інших м'язів або суглобів. Наприклад, при виконанні гребка в стилі кроль, недостатня гнучкість в плечах може спричинити перенапруження м'язів спини, що веде до болю або травм. Гнучкість грудної клітки та плечей також важлива для правильної техніки дихання. Недостатня гнучкість може ускладнити виконання дихальних рухів, що може вплинути на загальну координацію та ефективність плавання.

По друге, недостатня сила м'язів веде до нестабільності тіла під час плавання. Як наслідок може бути погіршення положення тіла в воді, що веде до збільшення опору та зниження швидкості. Слабкість у певних м'язах може призвести до використання неправильних технік. Наприклад, якщо м'язи рук і плечей недостатньо сильні, плавець може неправильно виконувати гребок, що також підвищує ризик травм. Важливим фактором під час тренування є накопичення втоми і перевантаження. Слабкі м'язи можуть швидше втомлюватися, що веде до зниження продуктивності. Якщо м'язи не витримують навантаження, наслідком може бути недосконала техніка виконання рухів та збільшення ризику отримання травм через перенапруження.

Зважаючи на перелічене, науковці рекомендують для покращення гнучкості та зімкненості м'язів виконувати розтягування адже регулярні вправи на розтягування допоможуть покращити гнучкість. Рекомендують проводити розтяжки як перед, так і після тренувань. Не забувати про силові тренування тому, що зміцнення м'язів тулуба, рук і ніг через різноманітні силові вправи допоможе покращити загальну продуктивність. Проводити регулярно функціональне тренування під час якого спортсмени виконують

вправи, які імітують рухи під час плавання, що допоможе покращити координацію та зміцнити відповідні м'язи. Переключатися у міжсезонний період на інші види спорту, такі як йога, пілатес або гирьовий спорт, можуть допомогти в розвитку гнучкості та зміцненні м'язів [5].

Окрім неправильної техніки існує ще низька причин, що впливає на формування техніки та розвиток фізичних якостей плавця незалежно від його рівня кваліфікації: умови тренування (стан басейну, наявність необхідного обладнання, умови безпеки, специфіка тренувального процесу, психологічні та соціальні умови, можливість для відновлення та повноцінного харчування).

Ще одна причина виникнення травм – це перевантаження та постійні навантаження (недостатній час на відновлення, велика кількість повторень рухів, неправильна техніка плавання, неправильний баланс між тренуванням і відпочинком, неправильний підбір навантажень). Регулярні тренування в спортсменів, особливо плавців, часто передбачають великі обсяги фізичної активності та повторюваних рухів, що може призводити до перевантаження м'язів і суглобів. Одна з причин травм спини – це хронічне перевантаження, яке виникає внаслідок постійних навантажень без належного часу на відновлення. Плавці, які часто виконують тренування з високою інтенсивністю, можуть мати надмірне напруження в області попереку, що особливо характерно для стилів плавання з акцентом на рухи шиєю, як-от батерфляй або кроль.

Неправильно підібрана тренувальна програма є однією з основних причин травм спини у спортсменів, особливо у плавців. Відсутність індивідуалізованого підходу до тренувань може призвести до дисбалансу у розвитку м'язів, що в результаті підвищує ризик травм. Кожен спортсмен має унікальні фізіологічні особливості, рівень фізичної підготовки, минулі травми і специфіку свого виду спорту. Неврахування цих факторів при

складанні тренувального плану може негативно вплинути на здоров'я, особливо на стан хребта та м'язової системи спини.

Анатомічні особливості є індивідуальною причиною виникнення травм. Адже анатомічні особливості кожної людини має значення у ризику отримання травм спини у спортсменів, зокрема плавців. Індивідуальна будова скелета, м'язів, хребетного стовпа і суглобів може впливати на схильність до травм під час фізичних навантажень. Навіть у спортсменів з високим рівнем підготовки певні анатомічні аспекти можуть викликати перевантаження та спричинити травми спини [11].

Основні анатомічні фактори, що впливають на травмування спини у спортсменів:

1. Індивідуальна будова хребта. Спортсмени з природними викривленнями хребта, такими як лордоз, кіфоз або сколіоз, мають підвищений ризик отримати травму під час тренувань. Ці викривлення створюють додаткове навантаження на певні ділянки хребта, що може спричиняти мікротравми або хронічні захворювання спини.

2. Дисбаланс між м'язами-антагоністами. Якщо м'язи спини та преса нерівномірно розвинені, це може порушити природний баланс тіла та викликати надмірне навантаження на хребет. Особливо це стосується глибоких м'язів спини та преса, які стабілізують хребет під час активних рухів.

3. Гнучкість хребта та суглобів. Спортсмени з надмірною гнучкістю (гіпермобільністю) можуть бути більш схильними до травм через нестабільність суглобів і хребта. У такому випадку зв'язки та м'язи повинні більше працювати для стабілізації хребта, що створює додаткове навантаження.

4. Довжина кінцівок та тіла. Спортсмени з довгими кінцівками або непропорційно довгим торсом можуть мати проблеми з координацією рухів, що також може спричинити травми спини. Наприклад, плавці з

довгими руками і ногами можуть неправильно розподіляти навантаження під час виконання технічних вправ.

5. Недостатня стабілізація хребта через слабкість зв'язок. У деяких спортсменів зв'язки, що підтримують хребет, можуть бути слабкими від природи, що збільшує ризик травмування під час інтенсивних тренувань або навантажень. Наслідком може бути нестабільність хребетних сегментів, збільшуючи ризик пошкоджень міжхребцевих дисків або суглобів.

6. Порушення в структурі хрящової тканини або міжхребцевих дисків. Деякі спортсмени можуть мати вроджені або набуті проблеми з хрящовою тканиною, що знижує амортизаційні властивості хребта, збільшує ризик пошкодження міжхребцевих дисків, особливо при інтенсивних навантаженнях або різких рухах [13; 15; 19].

Серед причин, яка залежить від спортсмена, його відповідальності, сумлінного ставлення до тренувального процесу – є якість виконання розминки та заминки. Відсутність або недостатнє виконання розминки і заминки є однією з поширеніших травм спини у спортсменів. Обидва етапи є важливими компонентами тренувального процесу, оскільки вони допомагають підготувати тіло до навантажень та забезпечити правильне відновлення після активних вправ.

Під час розминки підвищується температура м'язів і суглобів, збільшується еластичність тканин і поліпшується кровообіг, що допомагає підготувати тіло до інтенсивних навантажень, запобігаючи розтягненням і мікротравмам, які можуть виникати при різких рухах або максимальних зусиллях. Розминка активізує центральну нервову систему, що покращує координацію рухів і реакцію м'язів. Недостатня підготовка нервової системи може призвести до неправильних рухів під час виконання технічних елементів, що створює ризик травмування хребта і спини. Розминка підвищує гнучкість м'язів та зв'язок, робить їх менш вразливими до розтягнень або перевантажень під час інтенсивних вправ, включаючи

силові та плавальні тренування. Відсутність цього етапу часто веде до різкого навантаження на холодні м'язи та суглоби, що збільшує ризик травм. Таким чином без належної розминки м'язи спини можуть залишатися недостатньо розігрітими, що збільшує ризик пошкоджень м'язових волокон або зв'язок. Що особливо важливо для глибоких м'язів спини, які відповідають за стабілізацію хребта. Непідготовлені до навантаження міжхребцеві диски можуть піддаватися надмірному тиску, що веде до їх пошкоджень або навіть до гриж. Розминка допомагає покращити циркуляцію рідини в міжхребцевих дисках, що знижує ризик їх деградації.

Заминка дозволяє організму плавно перейти з активного стану у відновлювальний. Вона допомагає поступово знизити частоту серцевих скорочень і нормалізувати кровообіг, зокрема у спинних м'язах. Важливо для запобігання різкому зниженню кровопостачання м'язів, що може викликати їх спазм. Після інтенсивних тренувань м'язи спини можуть залишатися перенапруженими. Заминка – легке розтягування та розслаблення, що допомагає зняти напругу з м'язів і знизити ризик м'язових спазмів і болю. Відсутність заминки може призвести до того, що м'язи спини залишаться нееластичними після тренування, що збільшує ризик розвитку хронічного болю та травм під час наступних тренувань, оскільки недостатньо розслаблені м'язи будуть менш гнучкими і вразливішими до ушкоджень.

Неправильне завершення тренування без розслаблення м'язів може вести до накопичення молочної кислоти, що спричиняє дискомфорт та больові відчуття в області спини. Без заминки підвищується ймовірність появи затверділостей і м'язових вузлів у спині, що згодом може призвести до порушень постави та хронічних болів.

Види травм спортсменів, які займаються плаванням.

Плавання – є один із найпопулярніших видів спорту, який пропонує безліч фізичних переваг, таких як удосконалення витривалості, розвиток м'язової сили та гнучкості. Вид цієї фізичної активності зазвичай вважається низькотравматичним, оскільки вода підтримує тіло, зменшуючи навантаження на суглоби. Однак, незважаючи на ці переваги, спортсмени-плавці часто стикаються з травмами, що виникають через специфіку рухів у воді, інтенсивність тренувань та неправильну техніку.

Однією з причин травматизму є висока частота повторюваних рухів. Протягом тренування плавці виконують тисячі рухів, таких як гребки руками, удари ногами та повороти, які створюють значне навантаження на певні м'язові групи та суглоби. Наслідком таких повторювальних рухів може бути перенапруження та перевантаження м'язів і сухожиль, що підвищує ризик травм. Окрім того, плавання вимагає високої мобільності суглобів і гнучкості, і недостатня їхня підготовленість або порушення техніки рухів можуть стати додатковим фактором розвитку травм [15; 19].

Типовими зонами травм у плавців є плечі, коліна, спина та шия, оскільки ці частини тіла найчастіше зазнають значного навантаження під час виконання плавальних рухів. Найпоширенішими є травми плеча, відомі як «плече плавця», які виникають через надмірне навантаження на суглоб під час інтенсивних тренувань та неправильних гребків. Плавання стилями кроль і батерфляй сприяє перенапруженню плечових м'язів і сухожиль, що може призвести до розвитку тендиніту або бурситу.

Спина також піддається значному ризику травм, особливо під час плавання батерфляєм та брасом, коли наслідком неправильної техніки може бути гіперекстензії хребта. Недостатня стабільність м'язів тулубу і неправильна координація рухів сприяють появі болю в поперековому відділі хребта.

Ще однією частиною тіла, яка часто травмується у плавців, є коліна. Особливо це стосується тих, хто займається брасом, адже специфіка рухів ногами в цьому стилі створює підвищений тиск на колінні суглоби, що веде до травм зв'язок або хрящової тканини. Відомі випадки розвитку синдрому «коліно брасиста», коли через надмірне навантаження і неправильну техніку виникає біль і запалення в колінному суглобі [19].

Окрім фізичних факторів, травматизм у плаванні може бути спричинений психологічними та тренувальними аспектами. Психоемоційне перевантаження, перенапруження через великі обсяги тренувань, недотримання режиму відновлення та недостатня увага до розминки й заминки підвищують ризик травмування.

Таким чином, травми у плавців можуть виникати через сукупність факторів, таких як неправильна техніка, перевантаження, недостатня підготовка м'язів та суглобів, а також порушення режиму тренувань. Важливою складовою успішної профілактики травм є застосування правильної техніки плавання, проведення регулярної силової підготовки для зміцнення основних м'язових груп і адекватне відновлення після тренувань.

Таким чином, у плавців досить часто виникають травми спини через специфіку техніки плавання та тривалі тренування. Основними видами травм спини серед плавців є:

1. Міофасціальний біль у попереку. Цей тип болю виникає через перенапруження м'язів поперекового відділу хребта під час плавання. Зазвичай пов'язаний з довготривалими навантаженнями та неправильним рухом корпусу, особливо в стилі «дельфін» або «брас».

2. Грижа міжхребцевого диска. Під час постійного перевантаження хребта, особливо в результаті неправильних технік плавання, може виникати компресія міжхребцевих дисків, що веде до грижі диска, яка супроводжується болем у попереку і може віддавати в ноги.

3. Спондилолітез – захворювання виникає при зсуві одного хребця відносно іншого. Воно може бути результатом хронічного перенапруження та недосконалої техніки виконання хвилеподібних рухів при плаванні дельфіном або брасом.

4. Синдром фасеткових суглобів. Зайві навантаження на фасеткові (міжхребцеві) суглоби хребта можуть викликати біль і обмежену рухливість спини. Виникає тоді коли плавці, які мають неправильну техніку або недосконалий розвиток стабілізаторів хребта.

5. Пошкодження зв'язок і м'язів спини. Мікротравми зв'язок або м'язів спини можуть виникати внаслідок перевантаження або раптових рухів під час виконання інтенсивних тренувань. Часто проявляється у вигляді локалізованого болю в певній ділянці спини.

6. Сколіоз або кіфоз. Такі постуральні деформації можуть розвиватися у плавців через асиметричні навантаження або неправильно підібрану техніку плавання. Постійна нерівномірність у навантаженнях на м'язи спини ведуть до викривлення хребта.

7. Стресові переломи. Хоча такі переломи рідше зустрічаються у плавців порівняно з іншими видами спорту, тривалі перенапруження можуть вести до появи мікропереломів у хребцях або їхньої компресії.

8. Здавлення нервових корінців. В результаті грижі диска, спондилолітезу або інших патологій може відбуватися здавлення нервових корінців, що спричиняє біль у попереку з іррадіацією в нижні кінцівки, а також слабкість або оніміння в ногах.

9. Синдром перетренованості. Часто у плавців спостерігаються травми через «перетренованість» – надмірні тренувальні навантаження, які не дозволяють організму вчасно відновитися. Перетренованість може проявлятися у вигляді хронічних болів у спині, зниження фізичної форми та психологічної втоми.

Таким чином розуміння причин і характеру травм спини у спортсменів-плавців є важливим для розробки ефективних програм профілактики та відновлення працездатності, що сприяє зниженню ризику травм та покращенню загальної фізичної підготовки.

Різновиди силового тренування для плавців.

Силові тренування є важливою частиною підготовки плавців, оскільки воно допомагає розвивати витривалість, силу, швидкість та запобігає травмам. Існує кілька різновидів силових тренувань для плавців, кожен з яких спрямований на розвиток певних м'язових груп і якостей [15; 17].

Основні типи силових тренувань, які використовуються в підготовці плавців.

Тренування на загальну силову витривалість – тренування, спрямоване на розвиток м'язової витривалості, що важливо для тривалих запливів та підтримки ефективної техніки на довгих дистанціях. Методика впровадження полягає у виконанні великої кількості повторень (15-20) з помірною вагою. Вправи (присідання, жим гантель, підтягування, віджимання) [22; 24].

Тренування на максимальну силу – тип тренувань спрямований на розвиток максимальної сили м'язів, що може допомогти підвищити потужність гребків та стартових рухів. Методика впровадження полягає у виконанні 3-6 повторень з великою вагою, інтервали відпочинку між підходами – 3-5 хвилин. Вправи (станові тяги, присідання з вагою, жим лежачи, тяги верхнього блоку) [27].

Пліометричне тренування – вибухові вправи, що допомагають розвивати потужність та швидкість, що є важливим для виконання стартів і різких рухів у воді. Методика впровадження полягає у виконанні вправ на вибухову силу, з акцентом на швидкість та координацію. Вправи (стрибки на тумбу, стрибки з місця, вибухові віджимання, стрибки на одній нозі) [22].

Функціональне тренування – вправи, що імітують рухи у воді та залучають м'язи стабілізатори. Необхідне для підтримки правильної техніки та запобігання травмам. Методика впровадження полягає у використанні нестабільних поверхонь (фітнес-м'ячі, босу) та вправ на баланс. Вправи (планка, присідання на одній нозі, віджимання з піднятими ногами, вправи на координацію з використанням балансуєчих платформ) [24].

Тренування на розвиток сили тулуба. М'язи тулубу (м'язи живота, попереку та глибокі м'язи хребта) важливі у плаванні, забезпечуючи стабільність і баланс у воді. Методика впровадження полягає у доборі вправ де задіяні глибокі м'язи живота, попереку та стабілізацію хребта. Вправи (планки, скручування, підйоми ніг у висі, вправи на м'ячі).

Ізольоване тренування для конкретних груп м'язів – тип тренувань спрямований на роботу з конкретними групами м'язів, які використовуються у плаванні, такими як плечі, спина, руки і ноги. Методика впровадження полягає у зосередженні увага на роботі над конкретними м'язами з акцентом на розвиток сили та витривалості. Вправи (розведення рук у сторони, тяги до грудей, тренування трицепсів, махи ногами).

Тренування на гнучкість і мобільність. Гнучкість та мобільність важливі для виконання технічно правильних рухів у плаванні та зменшення ризику травм. Методика впровадження полягає у виконанні статичного і динамічного розтягування, йога, вправи на мобільність суглобів. Вправи (розтягування плечей, попереку, ніг, вправи з фітнес-гумками) [22].

Реабілітаційне силове тренування. Суть тренувань спрямований на відновлення після травм і корекцію м'язових дисбалансів, що можуть виникати в результаті тренувань. Методика впровадження націлена на використання вправ з малою вагою і високою кількістю повторень, акцент

на правильну техніку та контроль. Вправи (легкі тяги, вправи з еластичними стрічками, стабілізаційні вправи для спини та плечей).

Таким чином поєднання різних видів силових тренувань дозволяє плавцям розвивати різні аспекти своєї фізичної підготовки: від сили та витривалості до вибухової потужності та гнучкості, що сприяє профілактиці травм та покращенню техніки плавання.

Програма комплексного силового тренування для плавців. Травми спини у плавців, на нашу думку, є пошкодженнями опорно-рухового апарату, які виникають внаслідок повторюваних навантажень під час плавання. Найпоширеніші з них – це перенапруження м'язів, розтягнення зв'язок, запалення суглобів, міжхребцеві грижі або компресії хребта. Основними причинами травм, як було зазначено вище, можуть бути недостатньо правильна техніка плавання, надмірні фізичні навантаження, слабкість м'язів корпусу, а також неправильне виконання силових вправ. Такі ушкодження часто спричиняють біль, зниження рухливості та потребу в тривалому відновленні.

Систематичне виникнення таких травм і спонукало нас розробити програму силового тренування для відновлення працездатності плавців, які мають травми спини. Для цього на початку було проведено анкетування серед плавців, які мали різні пошкодження спини. Метою опитування було з'ясування стану здоров'я спортсменів із травмами спини, їхніх фізичних можливостей та рівня кваліфікації. Отримані результати дозволили оцінити поточний фізичний і психологічний стан після травми, визначити рівень болю та обмежень у тренувальному процесі, а також зібрати дані для розробки ефективної програми відновлення.

Більшість опитаних спортсменів скаржилися на біль у попереку, спричинений м'язовими розтягненнями, спазмами або хронічними проблемами зі спиною. Болі виникали переважно після важких тренувань або перевантажень. Реабілітаційні заходи, окрім масажу, майже не

застосовувалися. Спортсмени наголошували на необхідності більшого медичного контролю та регулярних консультацій із фізіотерапевтом. Отримана інформація стала основою для розробки індивідуально адаптованої програми відновлення.

Аналізуючи причини травм спини у плавців та особливості силових тренувань, ми розробили експериментальну програму, спрямовану на зміцнення м'язів корпусу та профілактику повторних ушкоджень. Під час її впровадження ми визначили, які комплекси вправ на суші використовують плавці, які м'язові групи є недостатньо розвиненими, а також скоригували програму відповідно до рівня кваліфікації спортсменів – від першорозрядників до майстрів спорту.

Програма тренувань містила як профілактичний компонент для спортсменів без значних проблем зі спиною, так і комплекс силових вправ для атлетів, які потребували відновлення. Кожному спортсмену рекомендувалося поступове збільшення навантаження, щоб уникнути повторних травм та надмірної перевтоми.

Основний акцент програми було сфокусовано на стабілізацію корпусу, адже сильні м'язи тулуба є важливими для захисту хребта під час плавання. Використовувалися різнопланові вправи для зміцнення спини, черевного преса та глибоких м'язів тулуба, а також імітаційні рухи, характерні для різних стилів плавання. Особливу увагу приділяли розминці та заминці, що проводилися до і після тренування для запобігання травмам.

Тренування тривали 45-60 хвилин і проводилися тричі на тиждень. В окремих випадках спортсмени скорочували відвідування тренажерного залу для корекції навантаження та обсягу тренувань.

Основні рекомендації для спортсменів полягали у: пріоритеті правильного виконання вправ над кількістю повторень та вагою; поступовому збільшенні навантаження після першого тижня лише за відсутності болю та дискомфорту; обов'язковому курсі фізіотерапії для

кращого відновлення; поєднані силових вправ із візитами до фізіотерапевта для застосування додаткових методів реабілітації.

Для тих, хто приймав участь в експерименті в тренажерному залі, важливо було контролювати рівень навантаження та поступово його збільшувати. Ізоляційні вправи дозволяли зміцнити слабкі або пошкоджені м'язові групи, що є важливим у відновленні. Водночас рекомендували уникати вправ, які створюють надмірне компресійне навантаження на хребет, наприклад, важких присідань зі штангою.

Зокрема, рекомендованими вправами для спортсменів із травмами спини були: тяги блоку та гіперекстензії для укріплення спини; планки та вправи на стабілізацію корпусу; використання тренажерів із фіксованою траєкторією руху, що мінімізує ризик травмування; розтягувальні та мобілізаційні вправи, зокрема, з використанням фітболу.

Також було визначено низку протипоказань: у разі сильного болю або медичних протипоказань силові тренування слід тимчасово відкласти або знизити їхню інтенсивність; уникати вправ, що вимагають різких рухів, обертання тулуба або надмірного нахилу вперед під навантаженням.

Таким чином, тренажерний зал може бути ефективним засобом відновлення плавців за умови правильного підходу до тренувань. Поступове збільшення навантаження, стабілізація корпусу та контроль техніки виконання вправ є важливим чинниками успішного відновлення.

З урахуванням вищезазначеного розроблено програму, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1. Програма комплексного силового тренування для відновлення працездатності спортсменів-плавців після травм спини

Програма комплексного силового тренування для відновлення працездатності спортсменів-плавців після травм спини Програма на 1 тиждень (понеділок, середа, п'ятниця)		
1.	<i>Розминка (класична до кожного тренування)</i>	
	Велоергометр, бігова доріжка, або невеликий біг по залу чи на вулиці залежно від погодних умов	
	Катання на роликовому масажері (Foam Rolling)	5 хвилин
	Динамічна розминка:	
	Кругові рухи плечима	2 хвилини
	Плавні нахили вперед і назад	5-10 повторень
	Бічні нахили тулуба	5-10 повторень з кожної сторони
	Розтягування м'язів підколінних сухожилів	
2.	<i>Основна частина (понеділок)</i> <i>Зміцнення м'язів корпусу і спини</i>	
	Планка на ліктях	3 підходи по 30-45 секунд
	Розгинання спини на римській лавці (гіперекстензія)	3 підходи по 12-15 повторень (легка вага або тільки власна вага на початку).
	Тяга верхнього блоку за голову	3 підходи по 10-12 повторень (легка вага, контрольовані рухи)
	Тяга горизонтального блоку сидячи	3 підходи по 10-12 повторень (легка вага, спина пряма).
	Підйом тазу лежачи на спині (глютеальний міст)	3 підходи по 12-15 повторень
	Вправа «Супермен» (лежачи на животі підйом рук і ніг одночасно)	3 підходи по 12-15 повторень
	<i>Основна частина (середа)</i> <i>Стабілізація корпусу і робота на баланс</i>	
	Бокова планка	3 підходи по 30 секунд на кожен бік
	Станова тяга	3 підходи по 8-10 повторень від 50-80% від максимальної ваги
	Скручування на фітболі	3 підходи по 12-15 повторень
	Тяга до поясу з гантелями (в нахилі)	3 підходи по 10-12 повторень (невелика

		вага, контрольований рух)
	Махи руками з гантелями стоячи (для зміцнення плечового поясу)	3 підходи по 10-12 повторень
	Відведення ноги назад з гумкою	3 підходи по 12-15 повторень на кожному ногу (акцент на стабілізацію тазу)
	Кругові обертання тазом на фітболі	3 підходи по 30 секунд у кожен бік
	<i>Основна частина (п'ятниця) Комплексне тренування на все тіло</i>	
	Планка з підйомом рук (по черзі піднімати руки вперед з положення планки)	3 підходи по 30-40 секунд
	Жим гантелей лежачи	3 підходи по 10-12 повторень (невелика вага, контроль руху)
	Присідання з гантелями	3 підходи по 12-15 повторень (контрольований рух без осьового навантаження на хребет).
	Махи ногами вперед-назад з опором (гумкою)	3 підходи по 12-15 повторень на кожному ногу
	Розгинання рук на верхньому блоці (для трицепса)	3 підходи по 12-15 повторень
	Підтягування з гумкою (якщо можливо, щоб уникнути перевантаження спини)	3 підходи по 6-8 повторень
	Розтягування м'язів спини і ніг	5-10 хвилин
	<i>Заминка</i>	5-10 хвилин
	Розтягування м'язів корпусу та спини, стегон	5-10 хвилин

Аналіз та результати запровадженої експериментальної програми.

Для перевірки гіпотези дослідження використані такі тестові завдання.

1. *Тест на максимальну кількість повторень.* Використовується для визначення максимальної кількості повторень з певною вагою.

Необхідно для оцінки витривалості (жим штанги лежачі) та сили (становая тяга) спинних м'язів під час і після відновлювального періоду.

2. *Оцінка м'язового балансу.* Планка. Статичний тест, що дозволяє оцінити витривалість м'язів тулубу (спина, черевний прес), які є важливими для підтримки стабільності під час плавання.

3. *Оцінка гнучкості.* Тест нахил вперед [26]. Вимірювання відстані від пальців до підлоги або до ступнів під час нахилу вперед. Він допоміг визначити ступінь гнучкості та рухливості хребта (табл. 2).

4. *Больові відчуття та дискомфорт.* Шкала ВАШ (візуально-аналогова шкала болю). Використовувалась для оцінки інтенсивності болю до і після тренувань. Спортсмен позначає рівень болю на шкалі від 0 (відсутність болю) до 10 (максимальний біль).

Таблиця 2. Оцінка показників рухливості в суглобах хребетного стовпа

Позиція	Бали
Долоні торкаються підлоги	7
Перші фаланги пальців, стиснутих у кулаках торкаються підлоги	6
Середні фаланги пальців торкаються підлоги	5
Кінчики пальців рук торкаються підлоги	4
Кінчики пальців рук торкаються кінчиків пальців ніг	3
Кінчики пальців рук торкаються будь-якої частини ступні	2
Пальці рук торкаються гомілки	1

5. *Оцінка техніки плавання.* Спостереження Оцінка техніки плавання до і після реабілітаційного курсу силових тренувань. Дозволить відстежувати покращення в координації рухів і зменшення асиметрії, що може бути результатом травми.

Перед початком та після завершення програми було проведено тестування. Одним із випробувань стала становая тяга, яка є однією з найефективніших вправ для зміцнення м'язів спини, ніг і сідниць. Для

плавців, які проходять відновлення після травм, вправа була адаптована таким чином, щоб залишатися безпечною та водночас корисною. Станова тяга сприяє загальному зміцненню м'язів, стабілізації корпусу та розвитку витривалості, що є важливим аспектом для плавання, адже сильний корпус і спина забезпечують ефективність рухів у воді.

Адаптація станової тяги для плавців, які відновлювалися після травм, полягала у зменшенні робочої ваги, оскільки після травмування слід уникати надмірного навантаження. На початковому етапі спортсмени виконували станову тягу з легкою штангою або навіть без додаткової ваги.

Наступним етапом була відпрацювання техніки та коригування амплітуди руху, щоб уникнути надмірного навантаження на уражені м'язи та суглоби. У разі значного болю в попереку штанга замінювалася гумовими стрічками або гантелями, що дозволяло поступово нарощувати навантаження без ризику повторного травмування.

Також у процесі тренувань спортсмени поєднували виконання класичної станової тяги та румунської тяги. Останній варіант вправи дозволяв ізольовано пропрацювати м'язи задньої поверхні стегна та спини, зменшуючи навантаження на поперековий відділ хребта.

Станова тяга є важливим компонентом силової підготовки плавців, сприяючи розвитку загальної сили, що критично для їхньої ефективності у воді. Проте, зважаючи на специфіку плавання (необхідність гнучкості, вибухової сили та витривалості), силові показники плавців зазвичай поступаються, наприклад, пауерліфтерам, проте залишаються достатніми для підтримки спортивної форми.

У 17-річному віці рівень виконання станової тяги значною мірою залежить від рівня підготовки спортсменів, специфіки тренувальних програм та індивідуальних фізичних можливостей. Саме тому для тестування було обрано одноразове виконання станової тяги з вагою, наближеною до максимальної, але з урахуванням фізичного стану

спортсменів. Після експерименту проведено повторне тестування у якому досягнуті вірогідні зміни між ЕГ та КГ. У дівчат $t=5,35$ ($P>0,05$); у хлопців $t=21,01$ ($P>0,05$) (табл. 3).

Для визначення силової витривалості було використано тестове завдання у вигляді жиму штанги лежачи. У дослідженні брали участь дівчата із середньо груповими показниками ваги 50-60 кг, хлопці 65-75 кг. У межах тесту вони виконували жим штанги вагою дівчата – 24 кг, хлопці – 50 кг. Така вага була підібрана для оцінки їхньої здатності виконувати багаторазові повторення з помірним навантаженням, що дозволило аналізувати силову витривалість. На початку та після експерименту спортсмени виконали тестування зробивши 3 підходи жиму штанги лежачи. Зафіксовано найкращий результат з трьох повторень. Отримали наступні результати оцінки достовірності після експерименту між КГ та ЕГ: у дівчат $t=2,53$ ($P>0,05$); у хлопців $t=1,67$ ($P<0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3. Результати тестових завдань

Тест	$\frac{M \pm \sigma}{m}$				Оцінка достовірності після експерименту між КГ та ЕГ	
	ЕГ		КГ		t	P
	до	після	до	після		
дівчата						
Станова тяга	$\frac{98 \pm 1,41}{0,63}$	$\frac{117 \pm 1,41}{0,63}$	$\frac{100,4 \pm 1,02}{0,46}$	$\frac{113 \pm 3,46}{1,55}$	5,35	> 0,05
Жим штанги лежачи	$\frac{10,8 \pm 1,30}{0,58}$	$\frac{15,4 \pm 1,14}{0,51}$	$\frac{11,6 \pm 2,3}{1,03}$	$\frac{13 \pm 1,79}{0,8}$	2,53	> 0,05
хлопці						
Станова тяга	$\frac{120,2 \pm 1,64}{0,73}$	$\frac{150,4 \pm 1,82}{0,81}$	$\frac{118 \pm 0,71}{0,32}$	$\frac{131,6 \pm 4,10}{1,83}$	21,01	> 0,05
Жим штанги лежачи	$\frac{12,6 \pm 1,62}{0,73}$	$\frac{18,2 \pm 1,83}{0,82}$	$\frac{14,6 \pm 2,06}{0,92}$	$\frac{16,2 \pm 1,94}{0,87}$	1,67	< 0,05

Такий підхід є корисним для моніторингу фізичних можливостей спортсменок і коригування тренувальної програми з урахуванням їхньої витривалості.

Тест «Планка». Для оцінки даного тесту розроблено шкалу (табл. 4).

Таблиця 4. Критерії оцінювання тест «Планка»

Рівні	Критерії	Шкала в балах
Низький	Утримання планки 1 хв	1
Нижче середнього	Утримання планки 2 хв	2
Середній	Утримання планки 3 хв	3
Вище середнього	Утримання планки 4 хв	4
Високий	Утримання планки 5 хв	5

За результатами випробовування «Планка» після експерименту в ЕГ низький рівень не виявлено, по 20% відповідають нижче середньому, вище середнього та високому рівню, середній рівень виявлено у 40% спортсменів. У КГ не виявлено змін (рис 1).

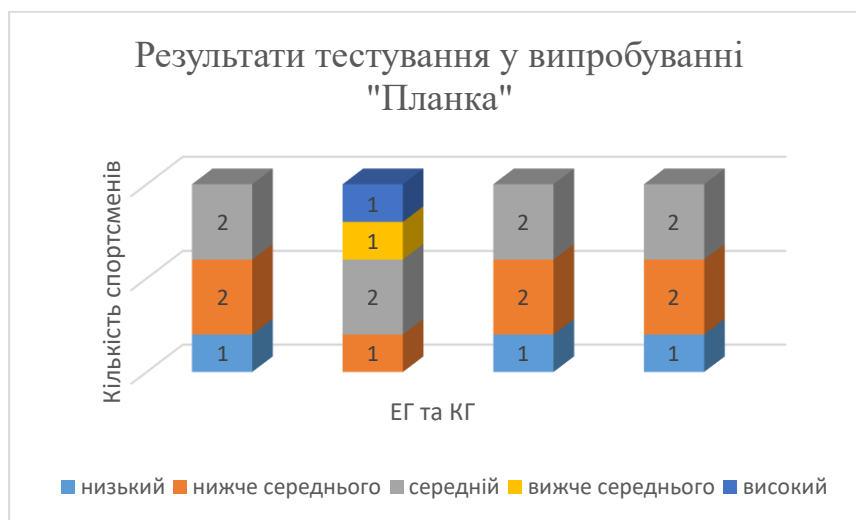


Рис. 1. Результати тестування «Планка» до та після експерименту

Оцінювання гнучкості проводилося за допомогою тесту нахил тулуба вперед, під час якого вимірювалася відстань від кінчиків пальців рук до підлоги або до ступень. Цей тест дозволив визначити рівень гнучкості та рухливості хребта. На початку експерименту, а також після його завершення рівень гнучкості в КГ залишився незмінним. В ЕГ

спостерігалися певні покращення, проте статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ після проведення експерименту не зафіксовано ($t = 1,95$; $P < 0,05$) (рис. 2).

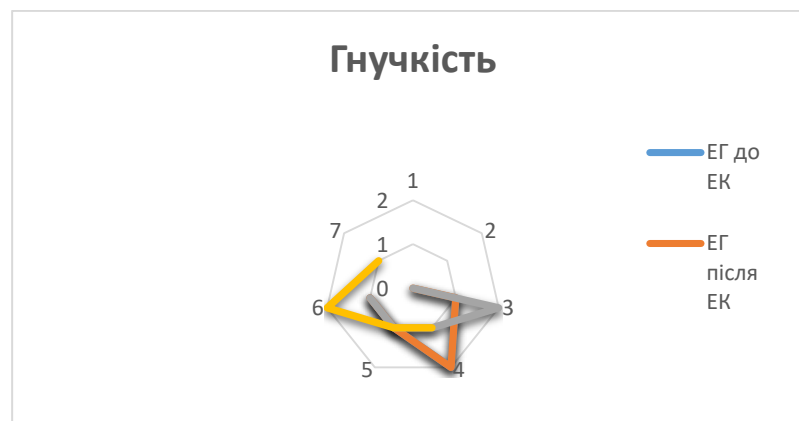


Рис. 2. Результати тестування «Нахил тулуба вперед» до та після експерименту

Далі проводили оцінку больових відчуттів та дискомфорту. Больові відчуття та дискомфорт оцінювалися за візуально-аналоговою шкалою болю. Як зазначалося раніше, не всі спортсмени відчували постійний біль або мали хронічні травми, тому початкові результати тестування виявилися досить оптимістичними. Згідно зі шкалою, на початку експерименту як у КГ, так і в ЕГ троє спортсменів відзначили слабкий біль, а двоє – його відсутність. Після завершення експерименту в ЕГ всі п'ять спортсменів повідомили про повне зникнення больових відчуттів; у КГ двоє спортсменів усе ще зазначали слабкий біль, а троє – його відсутність (рис. 3).

Ще один тест полягав в оцінці техніки плавання. Тестування техніки плавання рекомендовано для аналізу динаміки змін у техніці рухів, виявлення асиметрії та оцінки загальної координації плавця. Цей тест дозволяє визначити вплив тренувальної програми на якість виконання рухів у воді та ефективність технічних навичок спортсменів.



Рис. 3. Результати щодо самоперевірки больових відчуття та дискомфорту за шкалою ВАШ

Однак, зважаючи на те, що більшість учасників дослідження не мали серйозних травм або хронічних больових відчуттів, результати цього тесту не можна вважати повністю показовими. Під час його проведення тренери не зафіксували суттєвих змін у зазначених критеріях, оскільки рівень технічної підготовки спортсменів залишався стабільним.

Разом із тим, якісна оцінка техніки плавання може потребувати детальнішого відеоаналізу рухів або застосування біомеханічних методів дослідження, що дозволить більш точно оцінити зміни в координації, симетрії рухів і ефективності гребків.

Висновки. Проведене дослідження дозволило оцінити ефективність запровадженої програми силової підготовки та відновлення плавців після травм. Аналіз отриманих результатів свідчить про позитивний вплив тренувань на фізичні показники спортсменів, зокрема на силу, витривалість, гнучкість і рівень больових відчуттів.

Силові показники. Використання станової тяги в адаптованому форматі для плавців сприяло загальному зміцненню м'язів спини, ніг і корпусу. Повторне тестування засвідчило статистично значущі покращення у виконанні станової тяги (у дівчат $t = 5,35$ ($P > 0,05$); у хлопців $t = 21,01$

($P > 0,05$)), що підтверджує ефективність запропонованої програми відновлення. Тест на силову витривалість (жим штанги лежачи) продемонстрував значні покращення у дівчат, у той час як у хлопців різниця була менш вираженою, але також суттєвою (у дівчат $t = 2,53$ ($P > 0,05$); у хлопців $t = 1,67$ ($P < 0,05$)).

Фізична витривалість. Тест «Планка» виявив підвищення витривалості м'язів корпусу в ЕГ, тоді як у КГ змін не зафіксовано.

Гнучкість. Тест нахилу вперед показав певне покращення рівня гнучкості у спортсменів ЕГ, хоча статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($t = 1,95$; $P < 0,05$).

Больові відчуття. Візуально-аналогова шкала болю показала зниження або повне зникнення больових відчуттів у всіх спортсменів ЕГ, тоді як у КГ залишалися незначні скарги на біль.

Оцінка техніки плавання. Спостереження за технікою плавання до та після експерименту не виявило суттєвих змін, що свідчить про стабільність технічних навичок спортсменів. Разом із тим, для більш точної оцінки змін рекомендовано використання відеоаналізу або біомеханічних методів дослідження.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про ефективність комплексного силового тренування у відновленні працездатності плавців після травм.

Література

1. Бабаліч В.А. Теорія і методика викладання плавання. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів. Кропивницький: ПП Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2019. 99 с.
2. Бабаліч В.А. Основи плавання: історія та особливості техніки, правила змагань. Кіровоград, 2011. 181 с.
3. Бабаліч В.А. Сучасні підходи до профілактики спортивного травматизму. Contemporary technologies and society: innovations, artificial

intelligence, and challenges. Collective scientific monograph. Катівіце, 2023. С. 675–680.

<http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>

4. Бабаліч В.А., Дорошенко В.В., Луценко І. М. Стратегії оптимізації тренувань для запобігання спортивному травмуванню у спортсменів з урахуванням факторів перетренованості. Академічні візії. 2024. Вип. 32. С. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11489164> <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1161/1054>

5. Бабаліч В.А., Маленюк Т.В., Голуб О.В., Брояковський О.В. Система Й. Пілатеса як засіб покращення фізичної підготовленості й профілактики травматизму спортсменів (на прикладі тхеквондо). Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 87–94. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-12> <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1533>

6. Бабаліч В.А., Шабатін А.В. Різновиди силового тренування для профілактики травм у плавців. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (26 листопада 2024 р., м. Глухів). ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 310–313.

7. Безпалова Н., Давибіда Н., Чорненький А., Дударь І. Причини та види травм на заняттях баскетболом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2023. 4(163), 44-47.

8. Большакова І.В. Періодизація багаторічної підготовки плавців: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 19 с.

9. Брояковський О.В. Особливості тренувального процесу у силових видах спорту. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 216.

C. 127–133. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-127-133>
<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/10174/1/28667-52553-1-SM%20%281%29.pdf>

10. Гаврилова Н.В. Застосування ендогенно-гіпоксичного дихання в системі вдосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 13-16 років : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2012. 197 с.

11. Гангог В.Ф., Гжегоцький М., Шевчук В. Фізіологія людини. Підручник; пер. з англ. Львів : БаК, 2012. 784 с.

12. Головкіна В.В. Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Вінниця, 2020. 195 с.

13. Гребік О., Гнітецький Л., Мудрик Ж., Тесунова О., Базюк В., Кульчицький В. Аналіз професійних захворювань і травм у спортсменів-плавців. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2023. 9(169), 32-35.

14. Грузевич І.В. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки за допомогою ендогенно-гіпоксичного дихання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 19 с.

15. Денисовець А., Пилипчук П. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2021. 10(141), 46-48.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11)

16. Колесник В.А., Клапчук В.В., Єфімов В.Б. Новий підхід в розрахунку силових здібностей та їх оцінка у плавців. Спортивна педагогіка і психологія. 2008. № 1. С. 45–50.

17. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Кульчицький З.Й. Вправи з гірями: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 144 с.

18. Корягін В. Сучасні тенденції фізичної реабілітації при травмах у професійному спорті. Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2018. № 21. С. 78–83.

19. Крупеня С., Бондар О., Верзлова К. Особливості фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. (7(180)), 77-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).16)

20. Маленюк Т.В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті: навч. посіб. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2023. 182 с. <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/4355>.

21. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Панченко Г.І. Використання засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів-спринтерів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. 2024. Вип. 3К(176)24. С. 305–308. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176))
<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1773>

22. Рашід Ш.А. Структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих плавців у втягувальних мікроциклах: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2020. 21 с.

23. Розвиток функцій зовнішнього дихання у спортсменів-плавців: навч. посібник; уклад. С.Г. Смерчинська [та ін.]; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці: Рута, 2007. 33 с.

24. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2011. 439 с.

25. Силові тренування для плавців: користь та переваги.
https://uacademic.info/ua/document/0820U100168#google_vignette

26. Сіренко Р. Плавання. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.

27. Стеценко А.І., Гунько П.М. Атлетизм : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2010. 176 с.

7.5. Особливості фізичної реабілітації осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату

Реабілітація опорно-рухового апарату – це розділ медицини, який направлений на відновне лікування захворювань, вторинну профілактику захворювань суглобів та хребта, збільшення функціональних резервів, компенсацію порушених функцій та відновлення працездатності. Опорно-руховий апарат є унікальним комплексом, який складається із скелетної основи, м'язів, сухожилів та зв'язок. Цей комплекс постійно отримує та випробовує навантаження, має свої резерви та вплив із зовнішнього середовища, а іноді може давати збої чи отримувати травми.

Актуальність даної проблеми обумовлена, перш за все, сучасними викликами (війною, гіподинамією тощо). Адже, проблеми хребта з кожним роком займають щільне місце серед захворювань людей працездатного віку. Із загальної кількості дітей із патологією опорно-рухового апарату 31% мають сколіотичну поставу. Наразі, необхідно з раннього дитинства дбати про стан хребта, застосовуючи профілактичні та лікувальні методи фізичної терапії [6].

Мета дослідження – визначити загальні клініко-фізіологічні чинники, що обумовлюють проблеми з опорно-руховим апаратом, а також обґрунтувати ефективність застосування засобів фізичної реабілітації у відновленні функцій опорно-рухового апарату.

Матеріали і методи. Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні методи: аналіз науково-методичної та медичної літератури, порівняння різних методів, які застосовують фахівці, інформація з різних Інтернет-джерел.

Результати дослідження. Аналіз та узагальнення даних літературних та Інтернет-джерел дозволяє зауважити, що засоби фізичної реабілітації поділяються на активні, пасивні, психорегулювальні. До активних засобів

належать усі форми лікувальної фізичної культури (ЛФК), фізичні вправи, елементи видів спорту і спортивної підготовки, ходьба, біг та інші циклічні вправи і види спорту, вправи на тренажерах тощо. До пасивних засобів належать масаж, мануальна терапія, фізіотерапія, природні чинники тощо; до психоригувальних засобів відносять аутогенне тренування, м'язову релаксацію тощо [2, с. 11].

Серед захворювань опорно-рухового апарату найпоширенішими є дегенеративно-дистрофічні ураження та набуті деформації хребта. Будь-які структурно-функціональні порушення на рівні хребта можуть призводити до порушень з боку вісцеральних органів і їх систем та змінювати руховий режим і якість повсякденного життя людини [1, с. 36].

Одним із ефективних засобів при ураженнях хребта є електротерапевтичний апарат «CERAGEM», дія якого спрямована на відновлення функціонального стану хребта. Його використовують в спеціалізованих клініках, реабілітаційних центрах, санаторіях та вдома. Електротерапевтичний апарат комбінує декілька методів із традиційної східної та західної медицини, а саме: масаж, акупресуру та припікання (рефлексотерапію) на біологічні активні точки, витягування та корекцію хребта, термотерапію за рахунок дії інфрачервоного випромінювання. Він дозволяє відновити функціональні можливості хребта в будь-якому віці, а також відновити структуру міжхребцевих дисків та провідність нервових імпульсів [6].

При переломах, окрім травми головки і шийки променевої кістки, призначають вправи у супінації передпліччя, що знижує ймовірність виникнення такого ускладнення переломів ліктьового суглоба, як пронаційна контрактура. Після закінчення заняття фізичними вправами руку вкладають у лонгету і фіксують бинтами. Протягом дня хворий 3-4 рази виконує вправи, що йому призначали під час періоду абсолютної іммобілізації. ЛФК проводять з урахуванням характеру травми і способу

імобілізації. У I періоді відновлення рекомендують ворухити не лише пальцями, що вільні від імобілізації, а й ретельно виконувати ізольовані рухи в їхніх суглобах, проводити суміжні рухи в суглобах здорової кінцівки. У II періоді, вправи у звільнених від нерухомості суглобах, виконують спочатку в полегшених умовах. Рекомендується у воді захоплювати пальцями губки, поролонові м'ячі та циліндри, дрібні предмети, стискати пальці у кулак, зводити і розводити їх, виконувати рухи в променево-зап'ястковому суглобі. Крім того, рекомендуються стискання кисті в кулак, обертальні рухи, розведення і зведення пальців, стискання предметів тощо. Застосовують також венозну і вестибулярну гімнастику – окорухові вправи в поєднанні з поворотами і нахилами голови, в положенні лежачи і сидячи у ліжку, а потім звисивши ноги з ліжка (при переломі шийки стегна). Призначається гідрокінезитерапія, що дозволяє безболісно робити рухи в оперованому суглобі з більшою амплітудою і проводити «навчання» ходьби [4].

У комплексі реабілітаційних заходів після менісектомії застосовують фізіотерапію, лікувальний масаж і механотерапію, які є частими доповненнями в порушеннях більшості ланок опорно-рухового апарату. Фізіотерапію призначають з 1-2-го дня для знеболювання, розсмоктування крововиливу у суглобі, ліквідації набряку і покращання крово- і лімфообігу, стимуляції кісткового зрощення, запобігання наслідків травми та імобілізації. Застосовують електрофорез новокаїну, УВЧ- і діадинамотерапію, магнітотерапію, сольокс тощо. Після зняття імобілізації використовують парафіноозокеритні аплікації, електростимуляцію, соляно-хвойні і скипидарні ванни, душ тощо. Лікувальний масаж застосовують з метою ліквідації залишкових явищ після внутрішньосуглобового перелому, нормалізації скорочувальної здатності і тону м'язів, ліквідації контрактур. ЛФК застосовують у формі ранкової

гігієнічної і лікувальної гімнастики, самостійних занять, лікувальної ходьби, гідрокінезотерапії [3].

Для зменшення ризику повторних ушкоджень рекомендується захисне бинтування травмованої ділянки з використанням еластичних бинтів, надколінників, гомілковостопників, функціональних фіксуючих пов'язок з лейкопластиря (тейпування) тощо. Вони повинні добре утримувати визначену ділянку, не заважати рухам і не викликати неприємних відчуттів (тиснення, оніміння, поколювання тощо) і порушень крово- та лімфообігу у вигляді синюшності (ціаноз), набряків [3, 4, 5].

Методи лікувальної фізичної культури при втраченій кінцівці направлені на покращення і повноцінне відновлення функціональних можливостей систем організму, що є необхідним фактором для відновлення функцій організму. У ранньому післяопераційному періоді головними методами ЛФК є вправи, які сприяють формуванню компенсації побутових рухів, забезпечують стимуляцію всіх вегетативних функцій. Доцільними також є коригувальні вправи, вправи на напруження і розслаблення м'язів збережених сегментів ампутованої кінцівки й усічених м'язів, що забезпечують поліпшення кровообігу в культі, попередження атрофії м'язів кукси, стимуляція процесів регенерації. У період підготовки до протезування приділяють увагу формуванню кукси з застосуванням спеціальних вправ для її мобілізації, виконання фантомно-імпульсивної гімнастики та тренування кукси на опірність. На заключному етапі відновного лікування засоби ЛФК направлені на вироблення навичок користування протезами. Масаж кукси сприяє поліпшенню кровообігу, ліквідує ущільнення, застій і набряклість, стимулює регенеративні процеси, покращує функціональний стан збережених м'язів. Доцільним вважається використання ультрафіолетового опромінювання ділянки кукси по 5-8 біодоз; дарсонвалізація; електрофорез новокаїну та йоду; аплікації парафіну, озокериту; загальні ванни: перлині, радонові, хвойні,

сірководневі. Формування вміння користуватися протезом, як і інших рухових вмінь, проходить в три етапи: перший – характеризується низькою координацією і скутістю рухів, внаслідок поширення нервових процесів; на другому етапі, в результаті постійних повторень, рухи стають більш скоординованими, менш обмеженими; на третьому етапі відбувається формування рухового стереотипу [3, 4].

Вважається, що для людей з ампутаціями та м'язово-скелетними порушеннями позитивними є ефекти віртуальної реальності, які сприяють покращенню рівноваги та ходи. Так звана віртуальна терапія буде корисною і при травмах спинного мозку, так як сприяє покращенню рухової функції, моторики, рівноваги тощо [7].

Таким чином, на підставі викладено маємо зауважити про високу значущість засобів ЛФК у реабілітаційному процесі при ампутації кінцівок, травмах чи порушеннях функцій опорно-рухового апарату, що обумовлено їх комплексним впливом на психоемоційну та рухову сферу, можливістю збільшення рухової активності, заповнення дефіциту позитивних емоцій, активізації психічних процесів, регулювання взаємовідносин, формування властивостей особистості, соціальної поведінки. Адже, застосування цих засобів спрямоване, перш за все, на підвищення адаптаційно-компенсаторних можливостей, розвиток координаційних, силових і швидкісних здібностей, сенсорних і психодинамічних якостей.

Література

1. Гурова А., Карпуніна Ю. Теоретичні та практичні аспекти фізичної реабілітації. Херсон : Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2020. 76 с.
2. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: *конспект лекцій*. Харків: Укр ДУЗТ, 2020. 56 с.
3. Мурза В.П. Фізична реабілітація. *Навч. посіб.* К. : Орлан, 2004. 559 с.

4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К. : Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. 472 с.

5. Панасюк Є.М., Федорів Я.М., Модилевський В.М. Загальна фізіотерапія і курортологія. Львів : Світ, 1990. 136 с.

6. Сколіоз. URL : http://www.zdorov.com.ua/Skolioz_9.html

7. Hao J., Chen Z., Remis A., He Z. Virtual Reality – Based Rehabilitation to Restore Motor Function in People With Amputation: A Systematic Literature Review. *Американський журнал фізичної медицини та реабілітації*. 2023. May 1; 102(5):468-74.

7.6. Впровадження елементів художньої гімнастики та степ-аеробіки на заняттях фізичної культури в закладах дошкільної освіти з вадами зору

Важливу роль у збереженні здоров'я дітей дошкільного навчального закладу належить саме інструктору фізичної культури. Видатний педагог Василь Олександрович Сухомлинський у зв'язку з цим писав: «Я не боюсь ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [7].

Діти з порушенням зору потребують обережного ставлення до занять фізичними вправами. У випадку тяжких розладів зору інтенсивні фізичні навантаження заборонені. Протипоказані будь-які заняття, що сприяють підвищенню внутрішньоочного тиску. Але це не означає, що таким діткам доведеться повністю відмовитися від фізичної активності. У дошкільному віці такі діти відвідують спеціальні дошкільні заклади для дітей з вадами зору. Ефективність реабілітації в такому закладі значною мірою залежить від організації системи фізичного виховання.

В нашій країні є багато дошкільних навчальних закладів компенсувального типу, де здійснюється своєчасна допомога дітям з різними патологіями, задовольняються їхні потреби в освіті, вихованні, соціальній допомозі, лікуванні, корекції та підготовці до інтеграції в суспільство. Одним із таких закладів є СДНЗ № 46 «Краплинка» (м. Кропивницький), в якому педагогічним колективом запроваджено низку системних заходів, спрямованих на збереження здоров'я вихованців. Поряд із традиційними технологіями фізкультурно-оздоровчої роботи ми впроваджуємо й інноваційні технології: зокрема використовуємо елементи степ-аеробіки та художньої гімнастики на заняттях фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що питанню вивчення використання засобів фізичного виховання на заняттях з дітьми з вадами зору присвячені роботи таких дослідників (Л.С. Вавіна, Л.А. Сварковська, Б.В. Сермеєв, Л.В. Харченко та ін.) [3, 5]. Установлено, що організація процесу фізичного виховання з традиційним підходом для дітей, які не мають вад у стані здоров'я, не повною мірою вирішує проблему покращення показників фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору. Спільним у названих роботах є те, що для дітей з вадами зору характерне відставання у фізичному розвитку, руховій підготовленості, темпах біологічного дозрівання, у них розповсюджені функціональні порушення в діяльності серцево-судинної та дихальної систем, мають місце відхилення у функціях опорно-рухового апарату. Вирішити проблему збереження й зміцнення здоров'я дітей однієї медицині не під силу. Не випадково вважається, що рух може за своєю дією замінити будь-який лікувальний засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху.

Ученими-лікарями було визначено, що при роботі з дошкільниками з вадами зору необхідно враховувати, що більшість з них також має відхилення у фізичному й психічному розвитку, а як наслідок – морфофункціональну незрілість, знижену працездатність й швидку стомлюваність. Відмічено, що зорові розлади значно знижують рухову активність дітей, а це обумовлює низькі адаптивно-компенсаторні можливості організму й відбивається на стані здоров'я. Зміни функціонального стану організму не ідентичні в дітей з різними діагнозами й залежать від форми патології й ступеня зниження гостроти зору [1, 3]. Тому фізичне виховання дітей з вадами зору в умовах спеціалізованих дошкільних навчальних закладів повинне бути спрямоване на вирішення таких основних завдань: охорона життя, загартування та зміцнення здоров'я дітей; формування життєво важливих рухових умінь і навичок; розвиток

рухових якостей; корекція вторинних дефектів розвитку (постави, стопи, дрібних м'язів рук); розвиток збережених аналізаторів та їх активне включення в навчально-виховний процес; набуття елементарних знань з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності; формування позитивного ставлення до себе, пробудження впевненості в собі, виховання бажання долати труднощі.

Вибір змісту для різних форм фізичного виховання й дозування фізичного навантаження залежить від характеру й форми патології, ступеня зниження гостроти зору, наявності інших відхилень у стані здоров'я та здійснюється за рекомендацією лікаря-окуліста й педіатра.

Заняття з фізичної культури для дітей з порушеннями зору можуть істотно відрізнитись від традиційних за змістом (залежно від діагнозів дітей та рекомендацій лікаря), але за структурою залишаються незмінними та складаються з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Тривалість їх трохи менша порівняно з традиційною методикою фізичного виховання дітей дошкільного віку (Е.С. Вільчковський) [4]. Для дошкільників з порушеннями зору фізкультурне заняття триває: для дітей 3-4 років – 15-20 хв., 4-5 років – 20-25 хв., 5-6 років – 25-30 хв., 6-7 років – 30-35 хв. У фізкультурні заняття також включаються елементи зорової гімнастики: швидке відкривання та закривання очей, підморгування, простежуючи рухи очима, колові рухи очима вправо, вліво; піднімання очей угору та опускання вниз. Їх мета – зміцнення м'язів очей, зняття втоми, покращення кровообігу та підвищення притоку крові до очей, гостроти зору. Слід звернути увагу, що ці вправи виконуються за умови нерухомої голови. Вони можуть мати місце у кожній з частин фізкультурного заняття.

До комплексу загальнорозвивальних вправ добираються вправи, які виконуються з різних вихідних положень, при цьому інструктор з фізичної культури звертає увагу на вміння не різко змінювати вихідне положення, виконувати рухи пластично, але енергійно. Особлива увага приділяється

вправам для м'язів ший (повороти голови вліво-вправо; рухи головою вгору-вниз; колові рухи головою зліва-направо й навпаки, нахили голови до правого й лівого плеча). Їх треба виконувати повільно, плавно, уникати різких рухів. Ці вправи не тільки розвивають м'язи ший, але й сприяють покращенню постачання кров'ю мозку та очей. Також у комплекс можуть бути включені вправи з промовлянням звуків. Вони сприяють загальному оздоровленню, прискоренню обміну речовин, лікуванню окремих хворих органів та їх груп.

Вибір вправ для основної частини заняття залежить від віку та рухового досвіду, характеру зорового порушення кожної дитини. Тому використання педагогом індивідуально-диференційованого підходу на фізкультурному занятті – важлива умова безпеки для здоров'я дітей. Усі діти, які відвідують спеціальний дошкільний заклад, перебувають на «Д» обліку і тому належать до спеціальної фізкультурної групи. Але додаткова диференціація залежить від результатів поглибленого огляду, глибини ураження зорового аналізатора, загального стану здоров'я дитини. Дослідження з питань корекційно-реабілітаційної роботи в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами (Т.М. Дегтяренко, Л. С. Вавіна [5]) довели доцільність розподілу дітей на чотири підгрупи: основну, основну «Б», спеціальну 1-шу та спеціальну 2-гу.

Основна підгрупа – це діти, що не мають жодних медичних та педагогічних обмежень для занять у повному обсязі. До неї також належать діти, які мають незначні порушення зору: амбліопію слабого ступеня, спазм акомодатції, акомодатційну косоокість зі слабким ступенем амбліопії або без неї та високою гостротою зору (на спортивну форму дитини нашивається зелений кружечок або до руки прив'язується коротка стрічка відповідного кольору. Таке позначення дозволяє педагогу диференціювати на заняттях фізичне навантаження).

Основна «Б» – діти з гостротою зору 0,4 й вище, які мають збіжну або розбіжну косоокість, монокулярний характер зору (на спортивній формі дитини – зелений кружечок, перекреслений жовтою лінією).

Спеціальна 1-ша підгрупа – це слабозорі діти; діти з гостротою зору до 0,4 на слабшому оці в період оклюзії; з косоокістю, гіперметропією, астигматизмом до 0,4; міопією низького та середнього ступеня без змін очного дна (на спортивній формі – жовтий кружок).

Спеціальна 2-га підгрупа – це діти з ускладненими захворюваннями середовищ ока, сітківки (міопією високого і середнього ступеня зі змінами очного дна, глаукомою, підвивихом кришталика, ністагмом, катарактою тощо), атрофією зорового нерву (на спортивній форма – червоний кружок).

Названі автори диференційований розподіл фізичних навантажень для дітей цих підгруп рекомендують здійснювати таким чином:

Основна – дозволяються всі види вправ відповідно до програмового матеріалу. Основна «Б» – вправи на гімнастичній лаві, стінці та інші вправи на рівновагу виконуються під суворим наглядом та контролем вихователя, оскільки в цих дітей монокулярний характер зору. Спеціальна 1-ша підгрупа – для цих дітей знижені нормативи стрибків у довжину, висоту, зменшена відстань для метання в ціль, знижується інтенсивність бігу. Решта нормативів (рівновага, лазіння) зберігається, але виконується під контролем педагога.

Спеціальна 2-га підгрупа – не дозволяється брати участь у змаганнях зі стрибків, бігу; піднімати вагу; працювати нахилившись; перекидатись. З ретельністю добираються вправи залежно від діагнозу дитини. При збіжній косоокості добирають вправи, що не вимагають напруги акомодатії й конвергенції й пов'язані з напрямком погляду вгору й удалину. При розбіжній косоокості, навпаки, лікувальними будуть вправи, що викликають напругу акомодатії й конвергенції й вимагають напрямку погляду долілиць на близьку відстань. У комплексі вправ для розвитку

бінокулярного зору в дітей зі збіжною косоокістю ефективні групові спеціальні ігри, в яких увага дитини привертається до далеких і високо розташованих об'єктів (дерева, птахи, хмари). Також доцільним буде закидання м'яча в кільце, метання м'яча, настільний теніс, елементи волейболу й баскетболу. Для вироблення глибинного бінокулярного зору в дітей з розбіжною косоокістю корисними будуть заняття на свіжому повітрі з використанням елементів спостережень за квітами, травами, розгляданням комах, жаб, метеликів, коників тощо. При розвитку бінокулярного, а на його основі глибинного зору, особливе значення надається рухливим іграм. Для цього у старшому дошкільному віці можуть застосовуватись елементи спортивних ігор: баскетбол, волейбол, футбол, метання м'яча в ціль, кеглі, городки, настільний теніс, бадмінтон.

Вибір вправ і ігор для дітей зі слабозорістю залежить від форми патології. Дітям з високою короткозорістю, глаукомою, підвивихом кришталика, з аномаліями рефракції й патологічними змінами очного дна, із захворюваннями сітчастої й судинної оболонок ока, з атрофією зорового нерву та з супутніми захворюваннями центральної нервової системи протипоказані вправи, пов'язані із тривалим і різким нахилом голови (нахили тулуба), переміщенням тіла у вертикальній площині (присідання, стрибки у висоту, зістрибування) і струсом тіла (підскоки, біг з максимальною швидкістю).

Художня гімнастика є ефективним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вправи цього виду спорту сприяють розвитку координації, гнучкості, витривалості, а також формуванню естетичного сприйняття рухів. Включення елементів художньої гімнастики в заняття фізичної культури в закладах дошкільної освіти сприяє всебічному фізичному розвитку дітей. А враховуючи особливості дітей з вадами зору, впровадження елементів художньої гімнастики є доцільним. Завдяки їм впровадженню підвищується рівень фізичної підготовки дітей, формується

правильна постава і розвивється гнучкість, покращується координація рухів і рівноваги, а також відбувається стимулювання творчого мислення та емоційного самовираження.

На заняттях з фізичної культури ми включаємо такі вправи:

- В розминку включено базові елементи художньої гімнастики, такі як махи руками і ногами, нахили, повороти, ходьба на носках.
- Основна частина містить виконання вправ із предметами (скакалки, обручі, стрічки, м'ячі); роботу над рівновагою та гнучкістю (стійки, шпагати, нахили), а також поєднання елементів у короткі танцювальні композиції.
- Заключна частина – вправи на розслаблення і дихальні вправи.

Вправи художньої гімнастики можуть бути ефективним засобом фізичного розвитку дітей з порушеннями зору. Особливості впровадження таких вправ включають:

- Адаптацію рухів: використання простих і чітких рухів, які легко виконувати на дотик або з голосовими підказками.
- Використання тактильних орієнтирів: м'які предмети, шнури або спеціальні маркування на підлозі для допомоги в орієнтації.
- Робота з партнером: заняття в парах для кращої координації та взаємодопомоги.
- Аудіосупровід: використання музики, ритмічних сигналів або голосових команд для кращого розуміння рухів.
- Формування рівноваги та просторового відчуття: вправи на баланс, ходу по лінії, легкі танцювальні рухи для розвитку орієнтації в просторі [4].

Також у СДНЗ № 46 «Краплинка» впроваджуються елементи степ-аеробіки. Використання степ-платформ на заняттях з фізичної культури є ефективним засобом профілактики хвороб органів дихання та порушень постави у дітей.

Це один з найбільш популярних видів аеробіки, застосовуваний більш ніж в 40 країнах світу. Степ-аеробіка – це ритмічні рухи угору та вниз на степ-платформі. Степ-платформа або степ-дошка (від англ. *steep* – крок) – найпоширеніше обладнання для занять степ-аеробікою. Має форму ослона або сходинки з регульованою висотою, зазвичай від 10 до 30 см, для тренувань різної інтенсивності. Незалежно від рівня фізичної підготовленості не рекомендується дошкільникам вибирати висоту степ-платформи, на якій коліно під час навантаження згинається під кутом більше як 90°. Кращий кут згинання 60°. Також степ-платформа повинна бути зручна для ноги, вона має бути досить широкою, щоб вмістити обидві ноги, але не такою широкою, щоб дозволити розставити широко ноги. Особливу увагу слід приділити взуттю, воно повинно бути зручним і забезпечувати підтримку зводу стопи.

Заняття степ-аеробікою сприяють розвиткові рухливості суглобів, формуванню зводу стопи, удосконаленню рівноваги, покращується вентиляція легенів, поступово формуються навички правильного дихання під час рухів. Зміцнюються дихальна, нервова, серцево-судинна і м'язова системи, а також нормалізується тиск і діяльність вестибулярного апарата.

При виконанні вправ на степ-платформах, всупереч існуючій думці, навантаження на ноги не більше, ніж при виконанні інших видів вправ. Виконуючи під музичний супровід певні рухи на степ-платформах, різні варіанти кроків з підйомом та спуском з платформи, швидкі переходи, часто змінюючи при цьому ритм і напрямок рухів, можна отримати навантаження, яке відповідає біговому тренуванню.

Степ-платформи використовуємо під час ранкової гімнастики та на заняттях зі степ-аеробіки. Дуже важливо правильно забезпечити фізичне навантаження для дітей, дозуючи його з урахуванням стану здоров'я дітей та рівня їхньої фізичної підготовленості. Складні вправи слід чергувати з менш складними.

Займаючись з дітьми протягом останніх 5 місяців, ми прийшли до висновку, що потрібно навчитися пов'язувати між собою різний темп і принцип виконання вправ. Це дозволяє дитині досконало володіти своїм тілом, що з часом стане предметом її гордості.

Якщо виконання якоїсь вправи не дається дитині, треба позайматися з нею окремо, доступно пояснюючи та опрацьовуючи складнощі.

Щоб заняття з використанням степ-платформ були безпечними, діти повинні дотримуватись таких правил:

- Для запобігання обезводнення організму в результаті потовиділення обов'язково за пів години до тренування випити склянку води.
- З точки зору безпеки діти повинні спочатку освоїти роботу ніг, а потім добавляти рухи руками, особливо якщо ці рухи досить складні.
- Виконувати кроки в центр степ-платформи.
- При підйомі на степ-платформу ставити всю підошву ступні, а спускаючись, ставити ногу з носка на п'ятку, перш ніж зробити наступний крок.
- Спустившись зі степ-платформи, залишатися стояти неподалік від неї – не відступати більше, ніж на довжину ступні від степ-платформи.
- Змінювати ведучу ногу (нога, яка починає степ-рух) не рідше одного разу за хвилину, оскільки саме ведуча нога зазнає значно більшого навантаження, ніж не ведуча.
- Робити крок з легкістю, не вдаряти по степ-платформі ногами [1]

Техніка степ-аеробіки сприяє формуванню у дітей правильної постави. Тому дуже важливо час від часу нагадувати їм про необхідність збереження правильного положення під час виконання всіх рухів.

Для збереження правильної постави під час степ-аеробіки необхідно:

- Тримати плечі розправленими, сідниці напруженими, коліна розслабленими.
- Уникати перенапруги у колінних суглобах.

- Уникати зайвого прогину спини.
- Не робити нахил уперед від стегна – нахилятися всім тілом.
- Переносити степ-платформу, притискуючи її до тіла.

Важливим прийомом на заняттях зі степ-аеробіки є словесні команди. Вони повинні бути чіткими й короткими. Словесні команди застосовують при перешикуваннях, зміні вихідного положення, а також у випадках, коли більшість дітей припускається однієї й тієї самої помилки, скажімо: не тримають спину рівно, відходять від степ-платформи тощо.

Особливе місце на заняттях з фізичної культури з використанням елементів художньої гімнастики та степ-аеробіки посідає музика. Від неї багато в чому залежить ефективність й інтерес до художньої гімнастики та степ-аеробіки у дошкільників з вадами зору. Під час проведення занять потрібно використовувати яскраву, веселу музику, на яку «накладаються» відповідні рухи танцювального характеру.

Заняття з музичним супроводом мають й оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організовує рухи, піднімає настрій. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню й активному відпочинку. Залежно від змісту і спрямованості занять з фізичної культури з використанням елементів художньої гімнастики та степ-аеробіки педагог повинен уміти підбирати відповідний музичний супровід.

Досвід роботи показав, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичну підготовленість, на працездатність, силову підготовленість – силу м'язів черевного пресу, плечового поясу, м'язів спини; гнучкість і розвиток координаційних здібностей. Кожна дитина на заняттях знаходить фізичне і моральне задоволення, отримує заряд енергії та бадьорості, а також позитивні емоції. Включивши в заняття елементи художньої гімнастики ми переконались, в їх доцільності і перевагах: вони

позитивно впливають на розвиток моторики та координації; поліпшують емоційний стан дітей; підвищують інтерес до фізичної активності; гармонійно розвивають все тіло; покращують просторове орієнтування у дітей з вадами зору; формують ритмічного почуття та виразність рухів через танцювальні елементи.

Особливу увагу варто приділяти адаптації вправ для дітей з вадами зору, що сприятиме їх соціалізації, розвитку впевненості у власних рухах і покращенню загального фізичного стану. Також великого значення для підвищення рівня здоров'я дітей з вадами зору набувають нетрадиційні (аромотерапія, кольоротерапія, дихальна гімнастика, точковий масаж, ігрові вправи для розвитку моторики пальців рук) та традиційні (загартування водою, повітрям, сонцем, ходіння босоніж) засоби, які ми також активно застосовуємо в нашій роботі. Усі вони вживаються з метою зміцнення здоров'я, коригування фізичного розвитку, стабілізації та покращення гостроти зору, розвитку функціональних можливостей збережених аналізаторів.

Висновки. Підбір фізичних вправ для занять фізичною культурою залежить від віку, рухового досвіду, характеру зорового порушення кожної дитини. Використання педагогом індивідуально-диференційованого підходу – важлива умова фізичного виховання дітей з вадами зору. Впровадження елементів художньої гімнастики та степ-аеробіки в заняття фізичної культури в дошкільних закладах, особливо для дітей з вадами зору, сприяє їх гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рухової активності та естетичному вихованню. Використання адаптованих методик дозволяє створити комфортні умови для всіх дітей, допомагаючи їм розвивати впевненість у своїх рухах і відчувати радість від фізичної активності.

Література

1. Белова Т. Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми. *Довідник старшого вихователя дошкільної установи*. 2009. № 7. С. 14-15.
2. Борисова Ю.Ю., Гончар Л.В. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 14-19.
3. Вавіна Л.С. Основні фактори активізація мовленнєвого розвитку дошкільників з порушеннями зору. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2014. Вип. 5. С. 18-25. URL : https://nbuv.gov.ua/UJRN/ooop_2014_5_4
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ, 1998. 422 с.
5. Дегтяренко Т.М., Вавіна Л.С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами. Суми : ВТД "Університетська книга", 2008. 302 с.
6. Кушнір М. У світі мудрих думок. *Хімія. Біологія*. № 2, 2005. С. 2-4.
7. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори. Т. 3. К. : Рад. школа, 1977. С. 7-27.

7.7. Організація та методи дослідження рухової сфери дітей з особливим освітніми потребами

Рухова активність – це фундамент здорового розвитку дитини. Вона не лише сприяє фізичному зростанню та зміцненню організму, а й має значний вплив на когнітивні функції, емоційний стан та соціальну адаптацію. Регулярні фізичні навантаження стимулюють розвиток мозку, покращують пам'ять, увагу та концентрацію, сприяють розвитку креативного мислення та здатності до вирішення проблем. Крім того, рухова активність є потужним інструментом для зняття стресу, підвищення самооцінки та формування позитивного ставлення до себе та оточуючих. Діти з особливими освітніми потребами (ООП) часто стикаються з обмеженнями у руховій активності. Це може бути пов'язано з різноманітними причинами, такими як: фізичні порушення (порушення опорно-рухового апарату, вроджені вади розвитку, захворювання нервової системи); сенсорні порушення (порушення зору, слуху, дотику, що ускладнюють координацію рухів та орієнтацію в просторі); інтелектуальні порушення (затримка розвитку, розумова відсталість, що впливають на здатність до навчання нових рухових навичок); порушення поведінки (аутизм, синдром дефіциту уваги та гіперактивності, що можуть проявлятися у небажанні до рухової активності або незграбності рухів).

Обмеження у руховій активності дітей з ООП можуть призвести до серйозних наслідків. Так, по-перше, це затримка фізичного розвитку. У дітей спостерігаються порушення координації, м'язової сили, рівноваги, що ускладнює виконання повсякденних дій. По-друге, відбувається порушення постави та скелету. Розвивається сколіоз, кіфоз, плоскостопість, що можуть призвести до хронічних болів та обмеження рухливості. По-третє, це ожиріння та метаболічні порушення. У дітей значно знижується рівень

фізичної активності, що спричиняє накопичення жирової тканини та захворювання серцево-судинної системи, діабету тощо [1, 2].

Також, це проблеми соціальної ізоляції. У дітей виникають труднощі у спілкуванні з однолітками, участь в іграх та інших видах діяльності не приносить задоволення, що може призвести до розвитку комплексів неповноцінності.

Важливою проблемою є і порушення психоемоційного розвитку: тривожність, депресія, агресивність, що можуть бути пов'язані з обмеженнями у руховій активності та відчуттям власної неповноцінності.

Тому, дослідження рухової сфери дітей з ООП є надзвичайно актуальним завданням сучасної теорії і методики фізичного виховання, фізичної реабілітації, медицини. Розуміння методів дослідження рухової сфери дітей дозволить виявити ранні ознаки рухових порушень, розробити ефективні методики корекції, створити інклюзивне освітнє середовище, поліпшити якість життя дітей з ООП та їхніх сімей. Дослідження рухової сфери дітей з ООП є важливим кроком на шляху до створення суспільства, в якому кожна дитина має рівні можливості для розвитку.

Метою дослідження є аналіз сучасних підходів до організації та методів дослідження рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами. Ми прагнемо визначити ключові аспекти, які необхідно враховувати при проведенні таких досліджень, а також розглянути різноманітні методики оцінки рухових навичок та корекції можливих порушень.

Рухова активність – це фундамент здорового розвитку дитини. Вона є невід'ємною частиною життя кожної людини і відіграє ключову роль у формуванні фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

Регулярні й правильно дозовані фізичні навантаження сприяють розвитку опорно-рухового апарату, функцій серцево-судинної системи,

покращенню роботи дихальної системи, підвищенню імунітету, поліпшенню обміну речовин.

Рухова активність є невід'ємною складовою розвитку кожної дитини. Вона відіграє ключову роль у формуванні фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Фізіологічно, регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку опорно-рухового апарату, поліпшенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню імунітету та поліпшенню обміну речовин.

Рухова активність відіграє важливу роль у формуванні пізнавальних процесів, емоційного інтелекту та соціальних навичок. Регулярні фізичні навантаження допомагають розвивати такі важливі якості як дисципліна, воля, наполегливість та відповідальність. Для дітей з особливими освітніми потребами рухова активність є особливо важливою, оскільки вона допомагає подолати фізичні обмеження, підвищити самооцінку та покращити якість життя. Регулярні фізичні вправи допомагають таким дітям покращити фізичний стан, зміцнити м'язи, поліпшити координацію рухів та збільшити обсяг рухів. Крім того, фізичні вправи сприяють корекції порушень, наприклад, при дитячому церебральному паралічі (ДЦП) та порушеннях опорно-рухового апарату. Це також допомагає підвищити самооцінку дитини та сприяти її соціальній адаптації, покращуючи спілкування з однолітками та участь у спільних іграх [3, 4].

Особливості рухового розвитку дітей з ООП є досить різноманітними і залежать від конкретного виду порушення. Ці особливості можуть проявлятися у затримці розвитку рухових навичок, порушенні координації рухів, зниженні м'язового тону або, навпаки, його підвищенні, а також у наявності патологічних рухів (рис. 1).

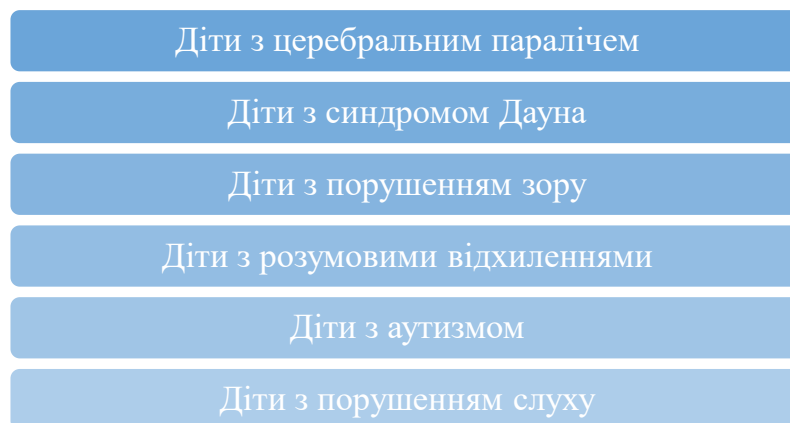


Рис. 1. Типові порушення рухової сфери у різних категорій дітей з ООП

Особливі освітні потреби значно впливають на прояв рухових навичок дитини. Наприклад, порушення зору обмежує можливості для візуального контролю за рухами, що ускладнює розвиток координації. Порушення слуху ускладнює сприйняття інструкцій та зворотного зв'язку, необхідних для навчання новим руховим навичкам. Інтелектуальні порушення уповільнюють темпи засвоєння нових рухових програм, ускладнює розуміння причинно-наслідкових зав'язків. Порушення емоційно-вольової сфери може проявлятися в небажанні виконувати фізичні вправи, апатії, агресії. Важливо розуміти, що кожна дитина з ООП є індивідуальністю, і її руховий розвиток має свої особливості. Тому підхід до кожної дитини повинен бути індивідуальним і враховувати її конкретні потреби та можливості. Для успішної корекції рухових порушень у дітей з ООП необхідно раннє виявлення порушень, комплексний підхід, розробка індивідуальної програми корекції, співпраця фахівців та створення сприятливого середовища. Завдяки своєчасній та правильно організованій корекції рухових порушень, багато дітей з ООП можуть досягти значних успіхів у розвитку і вести повноцінне життя.

Сучасне розуміння здоров'я та фізичного розвитку людини є багатогранним і включає біологічний, психологічний та соціальний

аспекти. Біологічний аспект фокусується на фізичних процесах в організмі, таких як ріст, розвиток, обмін речовин, фізичні можливості тощо; психологічний – розглядає здоров'я через призму психічного стану людини, її емоційного благополуччя, самооцінки та здатності справлятися зі стресом; соціальний – підкреслює роль соціального середовища, міжособистісних відносин та соціальної підтримки у формуванні здоров'я.

Концепція інклюзивної освіти тісно пов'язана з цими підходами. Вона передбачає створення освітнього середовища, в якому діти, незалежно від їхніх особливих потреб, мають рівні можливості для навчання та розвитку. Інклюзивна освіта визнає, що кожна дитина є унікальною і має право на індивідуальну траєкторію розвитку.

Відтак, маємо розглядати здоров'я як відсутність хвороб та фізичних дефектів, а фізичний розвиток – як процес зростання та дозрівання організму, де надзвичайно важливим є фізична активність, харчування, сон, профілактика захворювань тощо. Психологічний підхід до здоров'я та фізичного розвитку дитини полягає у важливості позитивного психологічного клімату (самооцінка, рівень стресу, емоційний інтелект тощо). Соціальне середовище, в якому існує дитина має значний вплив на її здоров'я і розвиток. Сім'я, школа, друзі, спільнота – все це формує здорові звички, цінності та ставлення до життя. Концепція інклюзивної освіти передбачає створення освітнього середовища, в якому діти, незалежно від їхніх особливих потреб, мають рівні можливості для навчання та розвитку. Ця концепція базується на таких принципах, як індивідуальний підхід, співпраця, доступність, повага до різноманітності тощо.

Інклюзивна освіта допомагає дітям з особливими потребами розвивати свої здібності, сприяє їх соціальній інтеграції та підготовці до самостійного життя.

Організація дослідження рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами є важливим етапом у розробці індивідуальних програм

реабілітації та корекції Такі дослідження дозволяють виявити особливості рухового розвитку дитини, визначити рівень її функціональних можливостей та розробити ефективні стратегії втручання [5, 6].

Етапи проведення дослідження

Постановка мети та завдань дослідження (визначення конкретних питань, на які необхідно отримати відповіді (наприклад, рівень розвитку дрібної моторики, координації рухів, м'язовий тонус тощо); формулювання гіпотез щодо очікуваних результатів; вибір методів дослідження).

Важливим є *систематичне спостереження* за дитиною під час виконання різних видів діяльності (ігри, вправи, побутові дії тощо); використання стандартизованих тестів для оцінки рухових навичок (наприклад, шкала Гросс-моторного розвитку, тести на координацію тощо); анамнез (збір інформації про історію розвитку дитини, її здоров'я, особливості догляду тощо); спілкування з батьками та вчителями (отримання інформації про поведінку дитини вдома та в закладі освіти тощо).

Розробка інструментарію дослідження (створення протоколів спостереження, бланків для запису результатів тестів, анкет для батьків та вчителів тощо).

Вибір або адаптація існуючих тестів та методик (проведення дослідження; створення комфортних умов для дитини; дотримання послідовності процедур, зазначених у протоколі дослідження; фіксація всіх спостережень та результатів тестів тощо).

Обробка та аналіз отриманих даних (систематизація та узагальнення результатів; порівняння отриманих даних з нормативними показниками; виявлення сильних та слабких сторін у руховому розвитку дитини тощо).

Формулювання висновків та розробка рекомендацій (складання детального опису рухових порушень дитини; розробка індивідуальної програми корекції та реабілітації тощо).

Дослідження рухової сфери має бути комплексним і включати оцінку різних аспектів рухового розвитку (дрібної моторики, координації, рівноваги, сили м'язів тощо). Кожна дитина з ООП є унікальною, тому програма дослідження має розроблятися індивідуально, з урахуванням її особливостей. Необхідна співпраця з лікарями – неврологами, ортопедами, психологами, дефектологами та іншими фахівцями. Дослідження рухової сфери має проводитися регулярно для відстеження динаміки розвитку та корекції.

Результати дослідження рухової сфери є основою для розробки індивідуальної програми корекції та реабілітації, яка допоможе дитині з ООП максимально реалізувати свій потенціал.

Спостереження за дитиною в різних видах діяльності передбачає фіксацію певних показників рухової активності дитини (швидкість, точність, координація, сила, гнучкість тощо) під час виконання різних завдань. Доцільно спостерігати за дитиною як в структурованих (на заняттях), так і в неструктурованих (під час вільної гри) ситуаціях. Проведення відеозапису дозволяє детально проаналізувати рухи дитини, виявити тонкі нюанси та порівняти їх з нормою. Для об'єктивізації результатів спостереження доцільно використовувати спеціальні шкали оцінки, які дозволяють кількісно оцінити рівень розвитку різних рухових навичок.

Тестування рухових навичок.

Стандартизовані тести – це спеціально розроблені тести, які дозволяють порівняти результати дитини з нормою та виявити відхилення.

Нестандартні тести можуть бути розроблені спеціально для конкретної дитини з урахуванням її особливостей та цілей дослідження.

Тести на різні компоненти рухової активності: моторика (ходьба, біг, стрибки, лазіння тощо); дрібна моторика (маніпуляції з дрібними предметами, малювання, ліплення тощо); координація (виконання складних

рухів, що вимагають узгодженості різних м'язових груп); рівновага (утримання рівноваги в різних положеннях тіла); сила (оцінка сили різних м'язових груп); гнучкість (оцінка амплітуди рухів у суглобах).

Для проведення комплексного дослідження рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами необхідно залучити різноманітні інструменти. Цей інструментарій має дозволити не лише кількісно оцінити рівень розвитку рухових навичок, а й якісно описати особливості рухового профілю дитини (рис. 2).

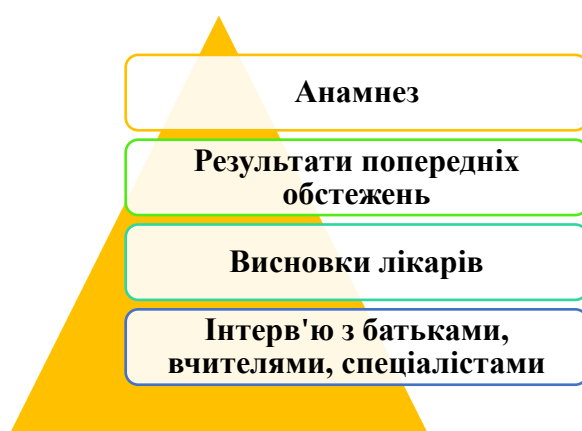


Рис. 2. Інструментарій дослідження рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами

Стандартні тести для оцінки рухового розвитку дозволяють порівняти результати дитини з нормативними показниками для її вікової групи, виявити відхилення та визначити загальний рівень розвитку рухових навичок. Прикладами таких тестів можуть бути: шкали оцінки моторики (оцінюють координацію рухів, рівновагу, силу м'язів тощо), шкали оцінки дрібної моторики (оцінюють точність рухів пальців рук, координацію око-рука тощо); тести на координацію (оцінюють здатність виконувати складні рухові завдання, що вимагають координації різних груп м'язів тощо).

Спеціально розроблені методики для дітей з різними видами ООП (наприклад, аутизмом, ДЦП тощо) враховують особливості їхнього розвитку. Спостереження за поведінкою дитини дозволяє оцінити інтереси,

мотивацію, соціальні навички та інші аспекти розвитку, що впливають на рухові навички. Аналіз відеозаписів дозволяє детально вивчити рухові патерни дитини та виявити особливості її рухів. Інтерв'ю з батьками та вчителями дозволяє отримати додаткову інформацію про розвиток дитини вдома та в освітньому середовищі.

Опитувальники для батьків і вчителів дозволяють отримати суб'єктивну оцінку рухового розвитку дитини з погляду людей, які найближче з нею спілкуються, що дозволяє зібрати інформацію про повсякденні рухові навички дитини, труднощі, з якими стикається дитина, зміни в руховому розвитку.

Комбінування різних методів дозволить звести до мінімуму ризик суб'єктивної оцінки та отримати більш об'єктивну інформацію про стан дитини.

Корекція рухових порушень у дітей з особливими освітніми потребами є невід'ємною складовою реабілітаційного процесу, що спрямована на покращення рухових функцій, розвиток координації, сили, гнучкості та загальної фізичної підготовленості. Для досягнення цих цілей застосовується широкий спектр методів, які підбираються індивідуально для кожної дитини з урахуванням її особливостей та діагнозу.

Так, *лікувальна фізична культура* – це комплекс спеціальних вправ, спрямованих на розвиток рухових функцій, покращення координації та сили м'язів; *масаж* – покращує кровообіг, знімає м'язові спазми, підвищує тонус м'язів; *мануальна терапія* – впливає на м'язи, суглоби та хребет, допомагає відновити рухливість і зняти біль; *апаратна фізіотерапія* – використовує фізичні фактори (електричний струм, магнітні поля, ультразвук) для стимуляції м'язів і покращення кровообігу; *гідротерапія* – заняття у воді, які сприяють розслабленню м'язів, покращенню координації та розвитку рухових навичок; *заняття на тренажерах* – дозволяють розвивати силу, витривалість та координацію рухів; *сенсорна інтеграція* –

це методи, спрямовані на нормалізацію сприйняття та обробки сенсорної інформації, що впливає на рухову активність.

Важливою складовою корекційного процесу є індивідуальний, а також комплексний підхід, коли корекція рухових порушень поєднується з іншими видами терапії (логопедичною, психологічною тощо), сутність яких полягає в тому, що кожна дитина має свої особливості, а тому програма корекції розробляється індивідуально (рис. 3).



Рис. 3. Індивідуальний підхід у корекції рухових порушень у дітей з ООП

До реабілітаційного процесу слід активно залучати батьків, адже це є важливим для закріплення отриманих навичок у побуті. І, нарешті, позитивна мотивація, адже створення позитивної атмосфери на заняттях, використання ігрових елементів, заохочує до успіхів дитини.

Індивідуальний підхід є ключовим аспектом у корекції рухових порушень у дітей з особливими освітніми потребами. Адже, кожна дитина унікальна, з власним набором особливостей, сильних і слабких сторін. Тому універсальних методів, які підійдуть усім без винятку, не існує.

Унікальність кожної дитини, бо кожна дитина з ООП має індивідуальний профіль рухових порушень, рівень розвитку, темперамент, мотивацію та інші особливості. Рухові порушення можуть бути спричинені

різними причинами (вродженими захворюваннями, травмами, нейророзвитковими розладами), що вимагає різних підходів до корекції. Діти з ООП постійно розвиваються, тому програма корекції має регулярно оновлюватися та адаптуватися до нових досягнень дитини (рис. 4).



Рис. 4. Основні принципи індивідуального підходу в роботі з дітьми з ООП

Індивідуальний підхід дозволяє досягти більш значущих результатів у корекції рухових порушень, дозволяє враховувати темп розвитку дитини, що сприяє підвищенню її самооцінки, дозволяє встановити довірчі відносини між дитиною та спеціалістом, що сприяє більш ефективній роботі. Індивідуальний підхід є необхідною умовою успішної корекції рухових порушень у дітей з ООП. Він дозволяє врахувати всі особливості дитини і створити оптимальні умови для її розвитку.

Комплексний підхід до корекції рухових порушень у дітей з особливими освітніми потребами передбачає поєднання різних методів і засобів реабілітації, спрямованих на досягнення максимального ефекту.

Такий підхід дозволяє врахувати всі аспекти розвитку дитини та сприяє більш швидкому і стійкому відновленню функцій.

Рухові порушення часто супроводжуються іншими проблемами (мовленнєвими, пізнавальними, соціальними), а тому корекція має бути спрямована на весь спектр порушень. Кожна дитина з ООП має унікальний «набір» проблем, а тому для досягнення оптимальних результатів необхідно добирати їй індивідуальний комплекс заходів. Протягом реабілітаційного процесу стан дитини може змінюватися, а тому комплекс заходів має регулярно переглядатися і коригуватися.

Логопедична корекція використовується для розвитку мовлення та комунікативних навичок; психологічна корекція – для подолання емоційних проблем, підвищення самооцінки та адаптації до соціального середовища; педагогічна корекція – спрямована на розвиток пізнавальних процесів, навичок самообслуговування, навчання та спілкування.

Перевагами комплексного підходу є те, що за рахунок впливу на різні аспекти розвитку досягається більш стійкий і тривалий результат. Дитина стає більш самостійною, впевненою в собі, краще адаптується в соціальному середовищі. Комплексний підхід допомагає попередити розвиток вторинних порушень.

Комплексний підхід до корекції рухових порушень у дітей з ООП є найбільш ефективним методом реабілітації. Він дозволяє досягти значних успіхів у розвитку дитини і покращити її якість життя (рис. 5).

Дослідження рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами є надзвичайно важливим для розуміння їхніх індивідуальних потреб та розробки ефективних програм корекції та реабілітації. Завдяки комплексному підходу, який включає різноманітні методики дослідження та корекції, можна досягти значних успіхів у розвитку рухових навичок [7].



Рис. 5. Принципи комплексного підходу в роботі з дітьми з ООП

Інклюзивна освіта передбачає створення умов, за яких кожна дитина, незалежно від своїх особливостей, має можливість навчатися і розвиватися разом зі своїми ровесниками. Дослідження рухової сфери дітей з ООП є невід’ємною частиною інклюзивного процесу, що дозволяє ідентифікувати потреби кожної дитини, створити сприятливе середовище, забезпечити доступність фізичної активності, співпрацювати з родинами.

Таким чином, дослідження рухової сфери дітей з ООП є важливим кроком на шляху до створення інклюзивного суспільства, в якому кожна дитина має можливість реалізувати свій потенціал. Завдяки спільним зусиллям науковців, педагогів, медиків та батьків ми можемо забезпечити дітям з особливими потребами повноцінний розвиток і щасливе життя.

Перспективними напрямками подальших досліджень є:

- дослідження раннього втручання та вивчення впливу ранніх інтервенцій на розвиток рухових навичок у дітей з ООП;
- розробка нових методів оцінки та пошук більш об’єктивних і точних методів оцінки рівня розвитку рухових навичок;
- вивчення довгострокових ефектів корекційних програм, а саме аналіз результатів корекції в довгостроковій перспективі;

- розробка технологій підтримки рухової активності, яка може полягати у створенні спеціальних пристроїв та програм, які б допомагали дітям з ООП бути більш активними.

Література

1. Базова Л.В. Корекційна педагогіка. Київ: Академвидав, 2005. 345 с.
2. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: *конспект лекції*. Харків: Укр ДУЗТ, 2020. 56 с.
3. Мурза В.П. Фізична реабілітація. *Навч. посіб.* К. : Орлан, 2004. 559 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К. : Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. 472 с.
5. Панасюк Є.М., Федорів Я.М., Модилевський В.М. Загальна фізіотерапія і курортологія. Львів: Світ, 1990. 136 с.
6. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими потребами та організація їх навчання. Київ, 2011. 321 с.
7. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами у процесі змішаного навчання: стан та тенденції. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. № 28(4). 2023.

7.8. Методи та організація дослідження фізичного стану осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату

У літературних джерелах визначено, що основними засобами та методами обстеження у фізичній терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату є: [14, с. 4]:

- опитування;
- спостереження;
- антропометрія;
- пальпація;
- суглобова гра;
- визначення інтенсивності та динаміки болю;
- оцінювання активного та пасивного руху;
- вимірювання амплітуди руху у суглобах (гоніометрія тощо);
- визначення м'язової сили (мануальне м'язове тестування, динамометрія тощо);
- визначення м'язової витривалості;
- визначення рівноваги та координації;
- оцінювання рухових функцій (присідання, хода, хода сходами, нахил тулуба, ротація тулуба, хапання, відштовхування та притягування, піднімання та перенесення тощо).

На думку Т. Бойчук, М. Голубєвої, О. Левандовського, Л. Войчишин [3] основною скаргою пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату є біль у суглобах – артралгія. Інтенсивність болю оцінюють за 4-бальною шкалою. Інтенсивність больового синдрому також може бути оцінена за допомогою так званої градації болю – візуально-аналогова шкала (ВАШ). У практиці реабілітаційних установ для пацієнтів з порушеннями опорно-рухового апарату застосовують спеціальні шкали. Найбільшого поширення набули шкала повсякденної життєдіяльності Бартела, або індекс

Бартела, шкала функціональної незалежності FIM (Functional Independence Measure), розроблена Американською академією фізичної терапії і реабілітації. При застосуванні шкали Бартела оцінка рівня побутової активності проводиться за сумою балів, визначених у пацієнта за кожним із розділів тесту. Максимальна сума балів, яка відповідає повній незалежності у повсякденному житті, дорівнює 100.

Першим етапом є обстеження пацієнта у положенні лежачи, стоячи і під час ходи. При цьому важливо оцінити поставу пацієнта, характер ходи, її швидкість, наявність деформацій суглобів, контрактур – це дає загальне уявлення про наявність порушень опорно-рухового апарату і його функціональні можливості. Основні різновиди ходи: несправжня кульгавість та справжня кульгавість, підстрибуюча хода, качина (хода з розхитуванням), паралітична або паретична хода, спастична хода. При цьому враховують колір і тургор шкіри над суглобом, наявність гіперпігментації, висипань, вузликів, рубців, атрофічних процесів, склеротичних змін, набряку біля суглобових тканин. Оцінюють ступінь розвитку мускулатури, атрофію і гіпотрофію м'язів [3, 4].

Наступним етапом обстеження опорно-рухового апарату є пальпація та аускультация (вислуховування за допомогою фонендоскопа) проводиться тільки під час рухів у суглобах. Для оцінки стану суглобів і виразності суглобового синдрому проводяться функціональні тести. Найпоширенішими з них є:

1. Оцінка пацієнтом виразності болів у суглобах.
2. Синдром болю.
3. Суглобовий індекс.
4. Індекс припухлості суглобів.

5. Суглобовий розрахунок – виражається числом суглобів з активним запальним процесом, про що свідчить почервоніння шкіри над суглобом, локальне підвищення температури, припухлість і болючість суглоба.

6. Тривалість ранкової скутості.
7. Обсяг проксимальних міжфалангових суглобів кистей.
8. Обхват колінних суглобів.
9. Сила стискання кисті.

10. При ураженні суглобів нижніх кінцівок застосовують тест – час проходження відстані 15 метрів.

11. Функціональний індекс Лі – визначається за допомогою опитувальника, що вміщує 17 питань, які виявляють можливість виконання певних елементарних побутових дій з врахуванням участі різних груп суглобів.

Реабілітаційний вплив при порушенні діяльності опорно-рухового апарату здійснюється за допомогою терапевтичних вправ (на зменшення болю та набряку; на розвиток сили, витривалості; на підтримку амплітуди руху; на гнучкість та мобілізацію суглобів (суглобова гра); на рівновагу і координацію; тренування рухових навичок та умінь (функціональне тренування: переміщення у ліжку, навички сидіння, переміщення поза межі ліжка, вставання, стояння, хода, користування допоміжними засобами для ходи та візком, користування протезами, самообслуговування та самодогляд); позиціонування; масажу; постізометричної релаксації [3].

Анамнез (грец. *ἀνάμνησις* – спомин, нагадування) – це основний суб'єктивний метод дослідження пацієнта, який полягає в отриманні інформації про нього, виникнення і перебіг захворювання. Дані одержують під час валеологічного, психологічного, медичного обстеження людини шляхом розпитування. Збір анамнезу передуює об'єктивному дослідженню. Правильний анамнез дає змогу встановити контакт із пацієнтом, що важливо для подальшого встановлення діагнозу і прогнозу, правильного тлумачення даних об'єктивних досліджень, а також вибору оптимальних методів лікування та профілактики.

Анамнез збирають із розповіді хворого або осіб, що оточують його та під час вивчення документації. Родичів і близьких опитують, збираючи анамнез малолітніх пацієнтів, людей у тяжкому чи непритомному стані, психічно хворих, глухонімих [10].

Анамнез складається з п'яти послідовних частин:

- 1) паспортна частина;
- 2) скарги хворого;
- 3) анамнез хвороби;
- 4) загальний анамнез;
- 5) анамнез життя.

Паспортна частина – особові дані.

Скарги хворого фіксують на день курації (сукупність дій лікаря, пов'язаних з діагностикою захворювання і лікуванням хворого, а також з оформленням медичної документації).

Анамнез хвороби – відомості про виникнення та перебіг хвороби.

Загальний анамнез – суб'єктивна характеристика пацієнта функціонального стану найважливіших органів і систем організму, серед яких – не враховані до основного патологічного процесу. Анамнез життя потрібен для вивчення фізичного, психічного і соціального розвитку обстежуваного [3, 10].

Остаточний діагноз встановлюється лише після використання всіх основних методів дослідження: суб'єктивних (розпитування хворого) та об'єктивних (огляд загальний та місцевий, пальпація, перкусія та аускультация) [1].

Огляд пацієнта.

1. Оцінка симетричності тіла.
2. Визначення довжини кінцівки та її частин щодо іншої.
3. Оцінка змін форми та контурів суглобів, форми кісток кінцівок.
4. Визначення стану м'язів кінцівок.

5. Оцінка стану шкіри в ділянці суглоба.

Мета: визначити симетричність тіла; довжину кінцівки та її частин щодо іншої; зміну форми та контурів суглобів, форми кісток кінцівок; зміну контурів у місцях розташування сухожилів та синовіальних сумок; стан м'язів кінцівок; стан шкіри в ділянці суглоба. Огляд зазвичай починають з суглобів верхніх кінцівок, після чого переходять до огляду суглобів нижніх кінцівок, голови і тулуба. Суглоби верхніх кінцівок досліджують в положенні стоячи чи сидячи, суглоби нижніх кінцівок – в положенні стоячи та лежачи [1, 4].

Крок 1. Оцінка симетричності тіла [16]:

- при огляді в положенні стоячи звертають увагу на симетричність положення кінцівок щодо плечового поясу або тазу, передпліччя до плеча, кисті до передпліччя, гомілки до стегна, стопи до гомілки;

- визначають положення надпліччя, кутів лопаток, гребенів клубових кісток, підколінних та сідничних складок;

- визначають наявність фізіологічних згинів хребта (два в грудному та два в поперековому відділах), наявність патологічних викривлень (кіфоз, сколіоз);

- виявляють порушення постави: за наявності змін у поперековому відділі хребта – випинається живіт, у грудному – сутулість, плоску спину виявляють за відсутності фізіологічного кіфозу у грудному та лордозу у поперековому відділах хребта; поєднання гіперлордозу шийного (1) та кіфозу грудного (2) відділів хребта – характерне порушення постави – "поза прохача", яка є характерною ознакою анкілозуючого спондилоартриту.

Крок 2. Визначення довжини кінцівки та її частин щодо іншої: звертають увагу на довжину кінцівки та її частин щодо іншої, при цьому можна констатувати норму, вкорочення або подовження. Але, при значному больовому синдромі хворий займає вимушене положення (поза розвантаження), при цьому уражений суглоб знаходиться в стані помірного

згинання, що знижує внутрішньосуглобовий тиск та зменшує вираженість болю [16].

Крок 3. Оцінка змін форми та контурів суглобів, форми кісток кінцівок, змін контурів у місцях розташування сухожиль та синовіальних сумок:

- досліджують стан усіх суглобів: кисті, променезап'ясткових, ліктьових, плечових, ключично-акроміальних, грудинно-ключичних, грудинно-реберних, скроневопідщелепних, ступні, гомілковостопних, колінних, кульшових, шийного, грудного, поперекового відділів хребта, крижово-клубових суглобів (слід проводити порівняння хворих суглобів з симетричними);

- дослідження зміни конфігурації суглобів: збільшення об'єму суглоба – припухлість – є однією з основних ознак його ураження.

Крок 4. Визначення стану м'язів кінцівок: визначають ступінь розвитку м'язів. При ураженні кистей при ревматоїдному артриті має місце атрофія міжкісткових м'язів підвищення I та V пальців. Частіше атрофію м'язів розгиначів передпліччя відмічають у разі ураження променево-зап'ясткових суглобів, передніх груп м'язів стегна – у разі ураження колінного суглоба [6, 16].

Крок 5. Оцінка стану шкіри в ділянці суглоба:

- звертають увагу на забарвлення шкіри, наявність вузлів, висипання, виразок, телеангіоектазій, рубців, на стан підшкірних вен тощо, що дозволяє припустити у хворого псоріаз, хворобу Рейтера, системну склеродермію, вузлувату еритему та інші хвороби;

- при запаленні суглоба має місце зміна кольору шкіри в ділянці суглоба, виявляють ревматоїдні вузлики, тофуси.

Особи із захворюваннями суглобів, як правило, вказують на обмеженість рухів і припухлість в суглобах, що виникають за рахунок болів при розвитку запальних або дегенеративних явищ опорно-рухового

апарату. Ці скарги підтверджуються і деталізують на етапі об'єктивного дослідження хворого. Для хворих ревматоїдним артритом характерний «запальний ритм болів», коли пік больових відчуттів спостерігається вранці, у перші години після пробудження, а до вечора біль зменшується або повністю припиняється.

Найбільш характерні стартові болі і гостре заклинювання суглобів, пов'язане з попаданням мікрочасток пошкодженого хряща або «суглобової миші» між суглобовими поверхнями. Для остеоартрозу характерний механічний ритм болів – посилення больових відчуттів наприкінці дня, після фізичних навантажень. У хворих з тендинітами, періоститами, періартритами можуть бути скарги на болі в ділянці зв'язок, сухожилів. Вони проєктуються поблизу суглобів, а також місць прикріплення сухожилів до кісток, капсул суглобів. Вказані болі мають локалізований і більш поверхневий характер (больові крапки), вони посилюються при певних рухах кінцівок, натягненнях, навантаженню і зменшуються або ліквідуються при іммобілізації ураженої кінцівки. Болі в місцях прикріплення сухожилів до кісток можуть спостерігатися і при деяких системних ураженнях опорно-рухового апарату. Так, хворі хворобою Бехтерева, гонорейним артритом, артритами урогенного походження можуть скаржитися на болі в області горбів п'ят – в місцях прикріплення ахілових сухожилів.

Періостальні больові реакції спостерігаються при реактивних артритах, псоріазі. До рідших скарг відносяться вказівки на шумові ефекти при рухах суглобів – хрускіт, крепітація. Це симптоми остеоартрозу, запущеного артриту. Інколи хрускіт в суглобах спостерігається в осіб з синдромом гіпермобільності капсульно-зв'язкового апарату суглобів. При вивченні розвитку захворювання встановлюють взаємозв'язок з попередніми інфекціями або іншими провокуючими чинниками; з психічними травмами, пологами, переохолодженням, інсоляцією (зміна

гормонального балансу); надмірне вживання алкоголю або жирної їжі; з'ясування локалізації і поширеності суглобового процесу на початку захворювання, його тривалості, міри оборотності, а також інформація про умови життя і праці, алергологічний анамнез; наявність в сім'ї хворих на схожі захворювання взагалі і особливо успадкованих (хвороба Бехтерева, псоріатична артропатія або шкірний псоріаз, подагра тощо) [5, 16].

Загальний огляд ревматологічного хворого починається вже з моменту, коли він входить на прийом до лікаря, на зовнішній вигляд хворого, на особливості ходи, інколи можна вже скласти враження про характер захворювання. Існують симптоми, характерні для певних захворювань, наприклад, «поза прохача», властива хворобі Бехтерева, при якій порушується осанка хворих, «качина» хода – при природженому вивиху стегна або при тривалій течії остеоартрозу. Хондродистрофія, прояв якої є карликовість з непропорційно короткими кінцівками і нормальним розміром тулуба, характерним обличчям. При ревматоїдному артриті характерним є деформація кисті – ульнарна девіація, що нагадує «плавник моржа».

Починати огляд хворого слід стоячи, саме у такому положенні краще виявляються дефігурація або деформація грудиноключичних зчленувань, зміни хребта – кіфози, сколіози, лордози, зайва випрямленність хребта. Дослідження суглобів і опорно-рухового апарату починається з детального огляду ураженого суглоба або групи суглобів. Кожен суглоб має властиву йому форму з деякими варіаціями, залежно від статі, віку, конституціональних особливостей.

Хронічні запальні процеси обумовлюють розвиток стійких дефігурацій і деформацій суглобів, які при деяких захворюваннях мають свої особливості. Так, наприклад, кулеподібна деформацію колінних суглобів можна спостерігати при ювенільному ревматоїдному артриті, веретеноподібну – при туберкульозній його поразці, булавоподібну – при

сифілісі. При різних суглобових захворюваннях можуть розвиватися варусні установки колінних суглобів, тобто О-подібні ноги, або вальгусні установки – Х-подібні ноги.

Деформації суглобів можуть бути і природженого походження. При дослідженні суглобів слід звертати увагу на стан симетричного суглоба, по якому можна інколи провести порівняння, якщо він не залучений в патологічний процес. Підвищення шкірної температури свідчить про запальний процес, його активну фазу, яка виявляється при пальпаторному дослідженні. Зниження шкірної температури – симптом спастичного стану регіонарних судин або їх оклюзії в результаті судинної патології.

У нормі колінний і ліктьовий суглоби мають нижчу шкірну температуру, ніж стегно, гомілка і відповідно плече і передпліччя. Якщо шкірна температура, наприклад, стегна, колінного суглоба і гомілки однакова або підвищена над ділянкою колінного суглоба, то це свідчить про запальний процес у суглобі. Глибоку пальпацію можна зробити двома пальцями, що охоплюють суглоб. Даний метод називається ще двопальцевим дослідженням. Цим прийомом можна визначити патологічні зміни суглобової капсули.

Хворобливість всіх відділів суглоба свідчить про поширеність артриту. За допомогою глибокої пальпації можна визначити товщину синовіальної оболонки, її консистенцію і особливості будови. При хондроматозі суглобів можна виявити щільніші утворення, які при рухах суглоба інколи зникають з-під руки дослідника, оскільки «мігрують» в порожнину суглоба. Подібні утворення є суглобовими мишами, які можуть викликати блокади суглоба. Бімануально, тобто двома руками (долонями), визначається вільна рідина в суглобі (частіше в колінному). Для цієї мети хворого вкладають на кушетку на спину, ноги мають бути розслаблені і повністю розігнуті в тазостегнових і по можливості в колінних суглобах, дослідник долонями обох рук стискає бічні стінки колінного суглоба, при

цьому великі пальці рук лікаря лежать на надколіннику досліджуваного суглоба. Потім коротким енергійним рухом лікар великими пальцями штовхає надколінник до передньої поверхні суглобового кінця стегна. Якщо в порожнині суглоба є рідина, то пальці дослідника відчують слабкий поштовх від удару надколінника об стегно. Це і є симптом балотування надколінника. Таким прийомом визначають більш 5 мл синовіального випоту.

Вивчення рухової функції суглобів здійснюють з використанням різних конструкцій *гоніометрів*. Проста модель гоніометра є градуйованою з точністю до 1° півколо, до підставі якого прикріплена рухлива і нерухома бранши. Для виміру рухової функції дрібних суглобів користуються *мініатюрним гоніометром*. Ротаційні рухи вимірюють гоніометром, в якого градуйоване півколо прикріплене до нерухомої бранші перпендикулярно під прямим кутом, а рухлива бранша здійснює рухи по градуйованому півколу.

Вивчають активні і пасивні рухи в суглобах. Активні рухи здійснює сам хворий, пасивні рухи в досліджуваному суглобі робить дослідник при повному м'язовому розслабленні хворого. За допомогою обох видів рухів можна якнайповніше виявити резерви рухової функції суглоба. Суглоби хребта досліджують в сидячому положенні і стоячи. Проводять зовнішній огляд хребта відносно аномалій, вивчають болючість за допомогою обмацування, биття по остистих відростках, починаючи з IV шийного хребця і вниз до куприка. У клінічній практиці важливо знати симптоми обмеження рухливості відділів хребта, визначувані простішими способами. *Симптом «підборіддя – грудина»* – це здатність хворого притиснути підборіддя до грудини; вимірюється в сантиметрах, в нормі дорівнює нулю. Для визначення функції поперекового відділу перевіряють *симптом Шобера*. Для цього нащупують остистий відросток V поперекового хребця і відмірюють відстань в 10 см догори, позначають його точкою на шкірі

досліджуваного. Потім пацієнтові пропонують максимально зігнути спину в поперековому відділі і в такому положенні знов вимірюють відстань від остистого відростка V поперекового хребця до мітки на спині досліджуваного. У нормі, за рахунок зміни кривизни поперекового відділу хребта, ця відстань збільшується на 4 см. Менше збільшення свідчить про обмеження рухливості відділу хребта. Показником рухливості цього відділу є *симптом Томаєра* – хворому пропонують дістати кінчиками пальців кистей до поверхні підлоги при згинанні спини і при повністю розігнутих в колінних суглобах ногах. У нормі досліджуваний може виконати вказану вправу, а у тренованих людей можливе дотикання поверхні підлоги долонями. *Симптом Отта* характеризує рухливість грудного відділу, нащупується остистий відросток I грудного хребця і від нього відмірюється вниз по лінії остистих відростків відстань в 30 см., потім хворому пропонують максимально зігнути спину і в цьому положенні знов вимірюють відстань до мітки. У нормі лінія завдяки більшій кривизні збільшується на 5 см і стає рівною 35 см.

При обстеженні слід звертати увагу на стан м'язів і перш за все на явища їх атрофії. Визначають легку, середню і важку ступені аміотрофії, які можуть бути ознаками активності захворювання і характеризують до певної міри особливості перебігу захворювання [13].

Пальпація. До обстеження хворий вказує здоровою рукою місце найбільшого болю, а лікар, стоячи спереду хворого, пальпує місце, що дозволяє виявити припухлість, болісність, локальне підвищення температури тіла, напруження та атрофію м'язів [5, 6].

Амплітуда рухів. Як один із найважливіших методів дослідження в опорно-руховому апараті вимірювання амплітуди рухів в суглобах складає низку завдань, які виконує з пацієнтом лікар. Вимірювання може відбуватися і активно, тобто, пацієнт сам виконує поставлені завдання, а лікар лише користується гоніометром та записує виявленні дані, а пасивно,

коли, наприклад, пацієнт не може виконати рух самостійно, і для запису будь-якого рівня руху, навіть, мінімального, пацієнту допомагають. Запис таких даних дає змогу спостерігати за прогресом, чи регресом під час захворювання [3, 5]. Наприклад, для оцінки амплітуди рухів у плечового суглоба використовують такі прийоми:

- 1) пацієнт підіймає витягнуті руки доверху по вертикальній дузі та становить долонями над головою;
- 2) пацієнт кистями рук, зігнутими в ліктьовому суглобі, торкається голови (руки за голову);
- 3) пацієнт підіймає руки, розведені в сторони (у фронтальній площині), та з'єднує їх долонями над головою;
- 4) пацієнт заводить руки за спину, торкаючись спини тильним боком кисті, максимально високо до лопаток.

Плечовому суглобу властиві такі рухи: згинання, розгинання, відведення, приведення, ротація. Кут рухів без участі лопатки та хребта характеризує істинний обсяг рухів, а з їх участю – повний. Щоб дослідити істинний обсяг рухів, лікар фіксує лопатку, натискаючи рукою на ключицю та ость лопатки.

Оцінка згинання здійснюється при підйомі витягнутих рук доверху по дузі в сагітальній площині: кут згинання істинний – 90° , кут згинання з участю лопатки – до 150° , а з участю хребта – до 180° . Кут розгинання становить $30-40^\circ$. Для оцінки відведення хворий має підняти руки у фронтальній площині та з'єднати їх долонями над головою. При істинному відведенні руки розміщуються горизонтально та кут становить 90° . Для здійснення відведення $>90^\circ$ потрібна участь лопаток. Сумарний кут зовнішньої та внутрішньої ротації становить $90-135^\circ$.

У *променезап'ястковому суглобі* можливі такі рухи: згинання та розгинання, променеве та ліктьове відведення. Амплітуда рухів визначається при випрямленій кисті стосовно передпліччя (0°). У нормі кут

згинання зап'ястя досягає $80-90^{\circ}$, кут розгинання – 70° , відхилення в ліктьовій бік становить $50-60^{\circ}$, а у променевий – $30-40^{\circ}$ [4, 5].

Для визначення рухливості у *п'ястково-фалангових суглобах*, лівою рукою беремо кисть хворого, а іншою по черзі згинають та розгинають проксимальні фаланги пальців. Для визначення функції кисті хворого просять стиснути її в кулак, потиснути руку лікаря. Про можливість робити точні рухи свідчить можливість з'єднувати кінці великих пальців з іншими пальцями тієї ж руки. Допомагають визначити функцію кисті також можливість писати, малювати, розстібати та застібати гудзики.

Обстеження *кульшового суглобу* починається з огляду – основні ознаки хворих із кокситом та коксартрозом – кульгання через біль, вкорочення кінцівки і наявність згинальних контрактур. Тому дослідження розпочинають з оцінки ходи. Досліджують співвідношення між положенням стегна та таза, визначають довжину ніг та нахил тазу.

Пальпація проводиться з урахуванням кісткових орієнтирів – гребінь здухвинної кістки з його передньою та задньою верхньою вістю, сідничний горб та великий вертлюг.

Амплітуда рухів. Кільшовий суглоб (КС) має велику амплітуду рухів. При випрямленій нозі амплітуда згинання становить 90° , а при зігнутій в КС нозі – 120° . Амплітуда перерозгинання (гіперекстезії) стегна – $10-15^{\circ}$. Повний кут відведення становить $40-50^{\circ}$. У нормі кут внутрішньої ротації – 40° , а зовнішньої – 45° . Обмеження внутрішньої ротації – один із найбільш ранніх та найбільш достовірних симптомів ураження кульшового суглоба. Про його ураження свідчить наявність симптома Вебера чи колінно-п'яткової ознаки, яка визначається таким чином: стегно та коліно ноги, яку досліджують, зігнуті, п'ятка її лежить на коліні іншої розігнутої ноги, стегно відведено та ротовано назовні. При ураженні суглоба з'являється біль, напруження м'язів, обмеження рухливості [5, 6].

У деяких хворих має місце сутулість, у інших навпаки – випрямлення фізіологічних згинів хребта. Часто лікар виявляє сколіоз – скривлення хребта набік, що частіше відзначають у грудному відділі хребта. При анкілозуючому спондилоартриті характерний кіфозний тип деформації, при якому розвивається кіфоз грудного відділу та гіперлордоз шийного відділу хребта, чи ригідний – зменшення чи зникнення поперекового лордозу та грудного кіфозу. При хворобі Бехтерева виявляють напруження та атрофію прямих м'язів спини, симптом віжок.

Під час огляду виявляють зміну форми шийного лордозу – кривошия, що може бути вродженою та набутою (наслідок спазму м'язів ший). Зміни у хребті визначають за симптомом Форест'є. Якщо здорову людину ставлять спиною до стіни, то її п'яти, лопатки та потилиця торкаються стіни. За наявності кіфозу в грудному та гіперлордозу в шийному відділах хребта потилиця до стіни не торкається.

Пальпація. Для виявлення больового синдрому запропоновано низку діагностичних проб: виявлення болісності по ходу остистих відростків хребців та у паравертебральних точках [5, 6].

Амплітуда рухів. Для оцінки рухливості хребта слід враховувати його кривизну. При максимальному нахилі вперед хребет має форму плавної дуги від потилиці до тазових кісток. При максимальному нахилі назад із вертикального положення хребет описує дугу до 30° , при боковому нахилі – 60° . Ротація у грудному та поперековому відділах хребта в середньому становить 30° від середньої лінії.

Кожний відділ і частина цього відділу потребує певних методів обстеження, має свою амплітуду руху та особливості захворювання чи деформації.

Пункція суглоба – діагностична та лікувальна процедура, яка проводиться з метою дослідження стану рідинного вмісту суглоба. Пункція суглоба проводиться за такими показаннями [8, 9]:

- визначення характеру рідкого вмісту – ексудату;
- діагностика стану менісків після їх пошкодження;
- при необхідності видалення надмірної кількості ексудату;
- для введення антибіотиків безпосередньо в порожнину суглоба;
- для введення знеболюючих засобів перед вправленням вивиху;
- для видалення повітря з суглоба до руйнування спайкових процесів.

Проводиться за допомогою довгої голки, яка вводиться в порожнину суглоба. Перед процедурою місце уколу дезінфікують спиртовим розчином і йодом. Виконуючи пункцію, лікар обережно і повільно вводить голку, так як при будь-якому різкому русі існує ризик пошкодження суглобової сумки. Для рідини із суглобової сумки використовується 20-грамовий шприц. Довжина голки 6 см.

Пункцію плечового суглоба проводять з боків, ззаду і спереду, залежно від того, яку частину суглоба необхідно оглянути. Якщо пункція буде проводитися в спину, пацієнта кладуть на кушетку, при пункції з боку суглоба пацієнт лягає на бік. Голка проходить через дельтоподібний м'яз.

Пункція ліктьового суглоба проводиться в зовнішньому і задньому відділах, якщо є можливість зігнути руку в ліктьовому суглобі, це значно полегшує завдання лікаря.

Пункція щиколотки – голка вводиться всередину щиколотки або в її передню сторону. Під час процедури пацієнта кладуть на спину, а його стопа трохи зігнута.

Пункція колінного суглоба виконується в положенні лежачи, нога згинається в суглобі. Якщо людина не може цього зробити через сильне ураження, при цьому відчувається різкий біль, під коліно підкладають валик.

Пункція стегна: пацієнт лежить на спині; це одна з найскладніших процедур, оскільки вводити голку потрібно з особливою обережністю, щоб

не проткнути стегнову артерію, прокол якої загрожує початком сильної внутрішньої кровотечі [8].

Для оцінки функціонального статусу пацієнтів використовують *Стенфордську анкету оцінки здоров'я*, яка складається з 8 запитань щодо можливостей у повсякденному житті. Відповіді підраховуються в балах [11].

Клінічну оцінку функціональної здатності колінного суглоба проводять за 100-бальною шкалою Лісхольма. Складається вона з показників: кульгавість, опороздатність, хода вгору по сходах, можливість повністю присісти, нестійкість, набряклість суглоба, біль, блокада суглоба. За характеристику кожного показника нараховується відповідна кількість балів. При загальному підрахунку балів результат може визначатись як "незадовільний" – 0-64 бали, "задовільний" – 65-83 бали, "добрий" – 84-94 бали, "відмінний" – 95-100 балів.

Для перевірки ефективності фізичної терапії необхідний інструмент, який дає змогу оцінити здатність виконання повсякденних завдань, а також відобразити вплив неповносправності на загальний стан здоров'я і якість життя пацієнта є *визначення координації та рівноваги* [11]. Важливе значення у фізичній терапії має оцінювання балансу тіла за допомогою клінічних шкал як найдоступнішого способу надати об'єктивності суб'єктивному індивідуальному сприйняттю. Цей спосіб має деякі труднощі в діагностуванні, які полягають у тому, що в пацієнтів із різними захворюваннями можуть розвиватися різні форми атаксичних порушень та статико-локомоторних дисфункцій. Отже, клінічні шкали для оцінки статико-локомоторних функцій можуть застосовуватися для виявлення наявності або відсутності порушень статико-локомоторних функцій, визначення ризику падінь; визначення основної причини розвитку порушень рівноваги та ходьби; визначення ефективності проведеного лікування. Одним із таких клінічних тестів є *шкала рівноваги Берга*,

розроблена для вимірювання рівноваги в пацієнтів з порушенням функції рівноваги шляхом оцінювання здатності до виконання функціональних завдань. Доведено чутливість цієї шкали до змін у пацієнтів у період від 14 до 90 днів. Доведено кореляційний зв'язок шкали Берга з індексом Бартела, TUG, підшкалами рівноваги Тінетті та динамічним показником ходьби.

Для проведення тесту Берга потрібні секундомір або годинник із секундною стрілкою, вимірювальна стрічка або лінійка, стільці (один – із підлокітниками, другий – без них) стандартної висоти, сходинка або лава заввишки 16-18 см. Тест містить 14 завдань, які оцінюються від 4 до 0, загальна сума дорівнює 56 балам. Виокремлюють три варіанти оцінювання: 1) 0-20 – високий ризик падінь, при якому переміщення можливе тільки на візку; 2) 21-40 – середній ризик падінь – ходьба з допомогою опікунів або допоміжних засобів; 3) 41-56 – низький рівень – не потребує допомоги при ходьбі й технічного засобу. Фізичний терапевт повинен продемонструвати пацієнтові, як необхідно виконувати кожне завдання, дотримуючись чітких інструкцій. Оцінюючи виконання рухових завдань, необхідно об'єктивно виставляти бали і не підвищувати їх. У деяких завданнях, зокрема стояння не тримаючись, сидіння без підтримки спини, стояння із заплющеними очима, стояння зі стуленими стопами, обстежуваного просять підтримувати певне положення тіла протягом установленого часу.

У дослідженнях також використовують діагностичний тест – *проба Ромберга*, для виявлення порушень функцій систем, органів, що беруть участь у підтримці рівноваги. До них належать вестибулярний апарат (мозочок і внутрішнє вухо), система пропріорецепції (глибокої чутливості), вищі мозкові функції кори мозку. Проба Ромберга дає змогу виявляти як порушення в вестибулярному апараті, так і інші патології (ураження спинного мозку, полінейропатії, психіатричні порушення тощо). При виконанні цієї проби пацієнт стоїть, щільно поставивши ступні разом і заплющивши очі, руки при цьому витягнуті вперед (поза № 1). Для

ускладнення проби особа, яка проводить тестування, може запропонувати поставити ноги на одну лінію за типом «п'ята ноги, що стоїть попереду, торкається до великого пальця ноги, що стоїть позаду» (поза № 2). Найважчим варіантом ускладнення проби Ромберга є стійка на одній нозі (можливо, по черзі) (поза № 3). Варто зазначити те, що в усіх варіантах руки залишаються в одній позиції: «піднятими перед собою» на горизонтальному рівні. Кожен із варіантів можна ускладнити, нахиливши голову назад, що створює додаткове навантаження на руховий аналізатор і вестибулярну систему.

Інструментальні методи діагностики висвітлені у роботах І. Семенів, Є. Складенко [12, 15].

Рентгенологічні методи. Рентгенологічне дослідження суглобів і внутрішніх органів має важливе значення. Для ранньої стадії остеоартрозу – дегенеративного захворювання суглобів – властиві явища підхрящового остеосклерозу з формуванням вираженого остеофітоза (наприклад, загострення краю вертлужної западини при коксартрозі або полюсів надколінника при гонартрозі), початкове звуження суглобових щілин, сплюснення сочленованих поверхонь. У пізніх стадіях остеоартрозу виявляються нерівномірність ширини суглобової щілини, деформація суглобових кінців, виражений остеофітоз, перебудова внутрішньої структури кісткової тканини. При остеоартрозі ніколи не буває кісткового анкілозу. Ранньою рентгенологічною ознакою запальних захворювань суглобів є остеопороз, який має різні види: дифузний, осередковий, плямистий, навколосуглобовий. Інші ознаки – звуження суглобової щілини при прогресі артриту, узурація, кистовидна перебудова субхондрального відділу кисті, підвивихи, вивихи, анкілозування – характерні для пізніх стадій артритів (частіше ревматоїдний артрит). У розгорнутих стадіях деяких захворювань рентгенодіагностика навіть патогномонічна, наприклад, симптом «пробійника» при подагрі, наявність округлих

кістково-хрящових утворень в навколосуглобових тканинах при хондроматозі тощо. У ранніх стадіях захворювання рентгенологічне дослідження потрібно здійснювати в так званих зонах переважної локалізації. Для рентгенодіагностики ранньої стадії ревматоїдного артриту слід зробити знімки суглобів стоп і кистей, при хворобі Бехтерева – дослідження ілеосакрального зчленування, при подагрі – I-го плюснефалангового суглоба.

Набули поширення методи досліджень суглоба за допомогою комп'ютерної томографії, артроскопії, радіоізотопних методів, тепlobачення, вживання рідких кристалів тощо. *Артроскопія* – це метод візуального дослідження внутрішньої порожнини суглоба за допомогою артроскопу, що є оптичною системою з автономним підсвічуванням і що працює в оптично нейтральному середовищі – ізотонічному розчині хлориду натрію. Пряме дослідження порожнини суглоба дозволяє без відкритої артротомії встановлювати травматичні або дегенеративні ураження менісків, зв'язкового апарату, оцінювати стан синовіальної оболонки для подальшого морфологічного аналізу.

Для діагностики з метою більшої точності, оцінки динаміки захворювання та ефективності лікування використовують різні інструментальні методи дослідження: рентгенографію, артроскопію, ультрасонографію, комп'ютерну томографію, магнітно-резонансну томографію, сцинтиграфію, тепlobачення тощо [2, 9].

За допомогою цих методик можна оцінити товщину хряща і синовіальної оболонки, виявити наявність ерозій у субхондральній кістці, визначити кількість і характер рідини у різних відділах суглобів, оцінити кровотік у синовіальній оболонці, який свідчить про активне запалення в суглобі, а також оцінити стан і характер ураження деяких суглобових (наприклад меніски) та позасуглобових (зв'язковий апарат, періартикулярні м'які тканини) структур опорно-рухового апарату [12].

Гістоморфологічні методи – біопсія синовіальної оболонки представлені у роботі В. Коваленко та О. Борткевича [17].

Біопсію синовіальної оболонки проводять двома способами – за допомогою пункції суглоба, чи під час артроскопії.

Радіоізотопну сцинтиграфію суглобів проводять за допомогою остеотропних радіофармацевтичних препаратів (пірофосфат тощо), мічених ^{99m}Tc . Зазначені препарати переважно накопичуються в місцях активного кісткового і колагенового метаболізму. Особливо інтенсивно вони накопичуються в запалених тканинах суглобів, що видно на сцинтиграмах суглобів. Метод радіоізотопної сцинтиграфії використовують для ранньої діагностики артритів, виявлення субклінічних фаз ураження суглобів, диференційної діагностики запальних і дистрофічних уражень суглобів.

Термографія (теплобачення) – метод дослідження інтенсивності інфрачервоного випромінювання тканинами. За допомогою методу дистанційно вимірюється температура шкіри в ділянці суглобів, яка записується на фотопапері у вигляді контурної тіні суглоба. Метод може вважатися візуалізаційним і водночас індикаторним, оскільки дозволяє судити про активність запального ураження суглобів.

На МР-томограмах краще, ніж на комп'ютерних томограмах, відображаються м'які тканини: м'язи, жирові прошарки, хрящі, судини. На деяких апаратах можна одержати зображення судин, не вводячи в них контрастний засіб (МР-ангіографія). Внаслідок невисокого вмісту води у кістковій тканині остання не створює екрануючого ефекту, як при рентгенівській комп'ютерній томографії, тобто не заважає зображенню, наприклад спинного мозку, міжхребцевих дисків тощо.

Ультразвукове дослідження використовується для оцінки патології м'яких тканин і виявлення рідини, візуалізації суглобового хряща, поверхні

кісткових структур, синовіальної оболонки, періартикулярних м'яких тканин тощо.

Таким чином, узагальнення наведеного досвіду, дає підстави стверджувати, що є чимало тестів, методів та способів дослідження, які використовують як достовірні та ефективні спроби оцінити функції опорно-рухового апарату людини. За їх допомогою виявляються порушення чи стадії запалення, а їх знання дає можливість коректно підійти до їх вирішення, лікування чи зменшення.

Література

1. Андрейчин С.М., Бількевич Н.А., Чернець Т.Ю. Методика обстеження терапевтичного хворого : *навч. посіб.* Тернопіль : ТДМУ, 2015. С. 7-64.

2. Алмазан А., Мігель А., Одор А. та ін. Інтраопераційні випадки та ускладнення при первинній артроскопічній реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки. Американська академія ортопедичних хірургів. Рекомендації щодо використання внутрішньовенної антибіотикопрофілактики при первинному тотальному ендопротезуванні суглобів. 2006. 225 с.

3. Бойчук Т., Голубєва М., Левандовський О., Войчишин Л. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: *навчальний посібник*. Л.: ЗУКЦ, 2010. 240 с. <https://fhhns.dspu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/.pdf>

4. Істомін А.Г., Латогуз С.І., Резуненко О.В. Обстеження, методи оцінки та контролю при порушенні діяльності опорно-рухового апарату. Харків, 2021. 22 с.

5. Коваленко В.М., Шуба Н.М. Національний підручник з ревматології. Київ: МОРІОН, 2013. 672 с.

<https://compendium.com.ua/uk/tutorials-uk/natsionalnij-pidruchnik-z-revmatologiyi/rozdil-ii-metodi-diaagnostiki/?srsltid=AfmBOoraeap1qtU34V3-hnyYtd2z3gmb3Z7XZoSp2win6O9NSwbaMYbn>

6. Коваленко В.М., Шуба Н.М., Казимірко В.К. та ін. Практичні навички в ревматології: *навч. посіб.* Київ.: МОРІОН, 2008. 256 с.

7. Кханюк Т. Рентгенологічна характеристика колінних суглобів пацієнтів з моногонартрозом. Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 22(2). С. 35-40.

8. Оспанова Т.С., Хіміч Т.І. Інструментальні методи функціональної діагностики. Харків, 2022. 15 с.

9. Патрісія С. Лай, Емілі М. Денсмор. Nelson Pediatric Symptom-Based Diagnosis, 2018. 55 с. URL: <https://ru.scribd.com/document/708927063/Nelson-Pediatric-Symptom-Based-Diagnosis-by-Kliegman-1>

10. Передерій В.Г., Ткач С.М. Основи внутрішньої медицини: в 3 т. Вінниця, 2010. URL : <https://vue.gov.ua/Анамнез#>:

11. Росолянка Н. Фізична активність, здоров'я і спорт. Клінічні тести для визначення стану рівноваги та координації в осіб із неврологічним дефіцитом. Львів, 2018. №1 (31). С. 37-44.

12. Семенів І.П. Комплексне лікування хворих з ранніми стадіями гонартрозу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук.: спец. 14.01.21 "Травматологія та ортопедія" АМН України. Ін-т травматології та ортопедії. Київ, 2005. 24 с.

13. Сиволап В.В., Доценко С.Я. Основи діагностики, лікування та профілактики захворювань кістково-язової системи та сполучної тканини. *Навчально-методичний посібник* до практичних занять з внутрішньої медицини для студентів 5 курсу медичних факультетів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 193 с.

14. Сітовський А.М., Ходінов В.М. Використання методів оцінки та контролю при порушенні діяльності опорно-рухового апарату у фізичній терапії. *Програма* навчальної дисципліни. Луцьк, 2019, 14 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20657/1/F%D0%A2_ORA_%D

[0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf](#)

15. Скляренко Є.Т. Травматологія і ортопедія: *підручник*. Київ: Здоров'я, 2005. 384 с.

16. Якименко О.О., Кравчук О.Є., Клочко В.В., Себов Д.М., Єфременкова Л.Н.; за ред. О.О. Якименко. *Навч. посібник*. Одеса : Одес. нац. мед. ун-т, 2012. 154 с.

17. Коваленко В.М., Борткевич О.П. Остеоартроз. *Практична настанова* [3-тє видання, доповнене, зі змінами]. К. : МОРІОН, 2010. С. 173-236.

Розділ 8

Наукові ідеї та пошуки вчених і практиків для цілей сталого розвитку України

8.1. Пошук інноваційних ідей та рішень шляхом проведення мозкового штурму для цілей сталого розвитку бізнес-процесів та технологій

Динаміка сучасного світового ринку та постійний розвиток технологій спричиняють необхідність проводити оптимізації і покращення управлінських та технологічних процесів. Для забезпечення процесу постійного покращення та сталого розвитку необхідно володіти інноваційними ідеями чи рішеннями, які могли б забезпечити стійку конкурентоспроможність виробничих та сервісних компаній. Основний виклик полягає в тому, що під час обговорення проблем, менеджмент отримує замість пулу рішень додаткові складнощі. Водночас, генерація рішень не відбувається належним чином через недостатність розуміння організації процесу пошуку ідей.

Мозковий штурм – це процес генерації ідей, направлених на вирішення проблем та на покращення поточного становища. Поняття мозкового штурму, як явища вперше запропонував видатний американський діяч в сфері реклами та мультимедійного бізнесу Алекс Осборн в середині XX століття. Вже тоді бізнесмен зауважив, що в середньому кожна людина здатна згенерувати вдвічі більше ідей в команді, ніж на самоті, якщо буде відсутнє судження або оцінка пропозицій. Таким чином Осборном були запропоновані прості правила мозкового штурму, які сприяють позитивному ефекту шляхом роботи в командах, покращуючи тим самим продуктивність самої команди. Отже, існують чотири правила мозкового штурму за Осборном:

1. *Не оцінювати.* Рекомендується уникати оцінки або критики ідей під час їх представлення. Вважається, що оцінка ідей по мірі їх генерації гальмує потік творчості в процесі їх формулювання. Таким чином генерація ідей повинна бути покращена, оскільки усувається ефект оцінки. Оцінювання під час мозкового штурму не може бути об'єктивним, через відсутність поглибленого аналізу ідеї.

2. *Вільний хід.* Вільне генерування ідей, яке не обмежується практичною значимістю. Така готовність поділитися будь-якими думками має збільшити загальний пул представлених ідей, так як відсутній будь який опір. Також важливим фактором є комфортне оточуюче середовище, де всі учасники можуть вільно висловлювати свої думки без страху критики та висміювання.

3. *Зосередження на чисельності.* Необхідно зосередитися на створенні великого числа ідей, незалежно від якості. Це повинно розглядатися, як головна мета груп, де проводиться мозковий штурм.

4. *Використання успіху.* Учасники команд повинні використовувати ідеї інших людей. Це включає створення ідей, які виникли раніше і не були реалізовані. Члени групи можуть прагнути вдосконалити вже згадані ідеї, або спонукати генерації нових [2].

Важливим фактором для успішного мозкового штурму є прозорість та візуалізація генерованих ідей. Це матиме позитивний вплив на структурування думок.

Ефективність використання мозкового штурму демонструється в системах освіти, де розглядається окрім традиційних методів, й методи номінального та електронного мозкового штурму [3]. До того ж відзначається значимість техніки мозкового штурму для покращення навичок письма учнів у закладах загальної середньої освіти [4].

Мозковий штурм є командною роботою, що передбачає залученість в цей процес всіх дотичних учасників. Дослідження однозначно показують,

що групи мозкового штурму дають менше ідей гіршої якості у порівнянні із тим самим числом учасників, які працюють поодиноці. Незважаючи на це, як і стверджує Furnham [5], компанії продовжують практикувати неефективні підходи до генерування ідей, зокрема, індивідуальні пошуки рішень. Останні дослідження підкреслюють, що генерування ідей у групах має важливу перевагу з точки зору їх якості – оригінальності, що підкреслює наявний творчий потенціал, який в повній мірі не використовується.

Важливу роль відіграє мотивація менеджерів та команд до інноваційного мислення. Встановлено, що високий рівень мотивації сприяє зменшенню часу на пошук рішення та спонукає до креативності, генерації ідей на вирішення проблем. Крім того, відзначається, що менше число учасників, які беруть участь у генеруванні рішень сприяють зменшенню часу на цей процес [8]. Проте, залишається недослідженим питання універсального методу генерації креативних та інноваційних ідей, не залежно від рівня креативності менеджменту.

Останнім часом набуває популярності використання штучного інтелекту (AI) у вигляді чату GPT-4. Мозковий штурм не виключенням. Дослідження демонструють високий рівень оригінальності ідей під час використання Generative language models (GLMs) у поєднанні з GPT-4. Це дає змогу і підвищити рівень інноваційного мислення у людей, які мають низький рівень креативності. Проте, як і зазначають самі автори, використання модифікованих AI призводить до зменшення числа ідей, які генерують люди [9].

Отже, існує проблема, яка полягає у відсутності ефективного верифікованого методу пошуку інноваційних ідей та рішень, що призводить до зниження чисельності і якості покращень технологічних систем і бізнес процесів та уповільненню сталого розвитку.

У зв'язку з цим, у виробничій компанії ТОВ «Костал Україна» було проведено дослідження, сутність якого полягала у визначенні та розробці організаційних рекомендацій щодо проведення мозкового штурму. Подані рекомендації сприяють ефективному проведенню мозкового штурму за рахунок концентрації уваги лише на генеруванні ідей. Варто зазначити, що оцінка ідей та їх розподіл на категорії має відбуватися не раніше наступного дня після проведеного семінару, тобто потрібно декілька зустрічей для мозкового штурму.

У дослідженні доведена ефективність мозкового штурму за правилами Осборна. Показано суттєве зростання чисельності та якості отриманих інноваційних ідей під час генерування у спілкуванні «віч-на-віч» у порівнянні із on-line семінарами. Застосування запропонованих правил та рекомендацій сприятиме підвищенню продуктивності персоналу, зменшенню втрат потенціалу менеджменту та інжинірингу, і як наслідок досягненню належного рівня розвитку зрілості та сталого розвитку компаній в умовах конкурентоспроможності та невизначеності сьогодення.

Мозкові штурми мають велике практичне значення за умов належного використання верифікованих методів. Дане дослідження показало високий рівень ефективності правил Осборна, використання яких позитивно впливає на продуктивність персоналу шляхом побудови здорового психологічного мікроклімату в робочих групах та залучення менеджменту в цей процес.

Література

1. Prystynskyi S., Palyvoda O., Plavan V., Lozovyi O., & Hrytsenko A. (2024). Devising an innovative method for improving decision-making efficiency at polymers processing companies in automotive industry. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*, 6(13 (132), 6–18. <https://doi.org/10.15587/1729-4061.2024.317462>

2. Henningsen David Dryden, Henningsen Mary Lynn. Considering the rules of brainstorming in untrained idea generating groups. *Groupwork*, 2023, 30.2.
3. Al-Samarraie H. & Hurmuzan S. (2018). A review of brainstorming techniques in higher education. *Thinking Skills and creativity*, 27, 78-91.
4. Anggraini F. (2020). Brainstorming technique in teaching writing descriptive text. *Channing: Journal of English Language Education and Literature*, 5(2), 71-74.
5. Furnham A. (2000). The brainstorming myth. *Business strategy review*, 11(4), 21-28.
6. Goldenberg O. & Wiley J. (2011). Quality, conformity, and conflict: Questioning the assumptions of Osborn's brainstorming technique. *The Journal of Problem Solving*, 3(2), 5.
7. Tahiri A., Kovaçi I., Bushi F. & Meha A. (2021). Decision-Making and the applying of decision-making techniques in SMEs in Kosovo. *Calitatea*, 22(180), 64-67.
8. Pavlenchyk N., Pavlenchyk A., Skrynkovskyy R. & Tsyuh S. (2023). The influence of management creativity on the optimality of management decisions over time: An innovative aspect. *Journal of Eastern European and Central Asian Research (JEECAR)*, 10(3), 498–514.
<https://doi.org/10.15549/jeecar.v10i3.1318>
9. Farrokhnia M., Noroozi O., Baggen Y. & Biemans H. (2023). Sparking creativity in Entrepreneurship courses: The effect of using the SCAMPER technique in Brainstorming sessions. In *3E Conference-Inaugural ECSB Entrepreneurship Education Conference*. 2023.
10. Miani M. (2023). Making sense of brainstorming in transnational education: The challenge of contextualization. In *Handbook of research on developments and future trends in transnational higher education* (pp. 21-38). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5226-4.ch002>

11. Schawel C., Billing F., Schawel C. & Billing F. (2014). Osborn-Methode: (Kreativitätstechniken). *Top 100 Management Tools: Das wichtigste Buch eines Managers Von ABC-Analyse bis Zielvereinbarung*, 183-185.
https://doi.org/10.1007/978-3-8349-8185-1_58

8.2. Нові «золоті правила» фізичного розвитку дітей та учнівської молоді

Кожна справа, кожен процес в своїй основі мають спиратися на існуючі об'єктивні закони буття, закони Природи, Господа Бога, Всесвіту, Закони фізичного розвитку дитини!

Той, хто ці закони не знає, а отже їх порушує – той немає шансів отримати правильний, позитивний результат наприкінці будь-якого технологічного процесу. В нашому випадку мова йдеться про педагогіку, про такий її напрям як ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.

Здорове, розумне, перспективне фізичне виховання також повинно спиратися на природні закони, що існують вже давно, й які тисячоліттями впливали на особливості психофізичного розвитку дитини, а потім і дорослої людини.

За 40 років своєї практичної і наукової діяльності я відкрив 11 золотих правил психофізичного розвитку дітей.

Так, наприклад, IX «золоте правило» фізичного розвитку дитини полягає в тому, що в основі його лежить феномен «дзиги», відомої всім іграшки, яка може обертатися. Щоб зберегти стійке вертикальне положення – вона має швидко обертатися навколо своєї вісі. І навпаки, коли оберти дзиги зменшуються і стають зовсім низькими – іграшка падає на підлогу і займає горизонтоване положення.

Відтак, якщо відштовхуватися від законів природи та брати для образності її приклади, маємо вести мову про два типи вестибулярної стимуляції.

Перший тип – це «образ черепахи» та її рухів. Адже, черепаха знаходиться на низькій висоті по відношенню до опори. Сама поверхня опори (грунт, підлога) спрямовує рухи черепахи у низькому горизонтальному просторі. При цьому рухи голови черепахи повільні, а

вестибулярна стимуляція – мінімальна. Черепаха рідко перевертається на панцир.

Другий тип – це «образ мавпи» та її рухів. Адже, мавпа більшу частину свого життя проводить на висоті, на деревах, у вертикальному положенні тіла, у вільному 3D-просторі й тому може швидко рухатись у всіх трьох площинах. Відповідно, вестибулярний апарат при цьому отримує потужну стимуляцію отолітового апарату і напівколових каналів. Низьке положення – «повільна» голова, високе положення – «швидка»! Чим нижче й горизонтальніше вихідне положення дитини по відношенню до опори – тим меншою має бути вестибулярна стимуляція (феномен «черепахи»). І навпаки, чим вище й вертикальніше положення тіла в просторі над опорою – тим активнішою має бути вестибулярна стимуляція (феномен «мавпи»)!

В основі X «золотого правила» фізичного розвитку дитини лежить принцип «їжака»: коли він завмирає і не рухається – то всім тілом просто перетворюється в нерухомий комочок. А коли їжак живе й діє – у нього рухаються всі частини тіла: передні лапки, задні лапки, тулуб, голівка тощо.

Маємо зауважити, що в основі цього правила фізичного розвитку дитини лежить перший постулат ортогенетичного принципу Ханса Вернера «синкретичність – дискретичність».

Синкретичність, синкретизм (від грецької *synkretismos* – з'єднання) – недиференційованість, яка характерна для нерозвинutoго стану явища або функції. Це – змішування неоднорідних елементів разом, яке характерне для початкового стану в розвитку будь-якого процесу.

Дискретичність (від лат. *discretio* – розрізняти, розпізнавати) – це перетворення неперервного процесу в процес перервний, дискретний. Від єдиного руху всім тілом із кінцівками – до диференційованих рухів усіх окремих його біологів!

Отже, на будь-якому занятті фізичними вправами, уроці з фізичної культури, доцільним буде починати рухово-ігрову активність усім тілом

разом з кінцівками і лише потім, поступово переходити до диференційованих і координованих рухів окремими біоланками рук і ніг! Наприклад, якщо взяти за взірець, скажимо будівництво – фундамент будинку формується із великих цільних блоків, на основі яких потім із окремих цеглин будуються різні за розміром і формою кімнати, квартири.

XI «золоте правило» фізичного розвитку дитини базується на третьому постулаті ортогенетичного принципу Х. Вернера – «невизначеність – визначеність». В основі цього постулату лежить феномен «мішені»: стрілок-початківець, на першому етапі підготовки, робить багато пострілів у «молоко», тобто не влучає в «яблучко». І лише пізніше, в процесі регулярних тренувань, досягає відповідного влучання в «десятку»!

Наразі, теж саме можна сказати і про маленьку дитину, яка розвивається після свого народження. Спочатку всі її рухи спонтанні, архаїчні та нецілеспрямовані. Але поступово, накопичуючи особистий досвід спілкування з матеріальним світом, із предметами та оточенням, рухи дитини стають все більш керованими й цілеспрямованими.

8.3. Фізична культура XXI віку: європейський інтегративний вектор розвитку

Пропонуються авторські роздуми щодо розуміння та пошуку шляхів до створення європейської інтегративної моделі фізичної культури в Україні. Так, певними кроками для реалізації роздумів автора є:

- продовження реформування початкової та середньої школи у 2025-2026 рр.;
- старт реформи старшої профільної школи у 2027 році;
- реалізація напрямів Освітнього кола «Фізична культура» у задекларованій політиці МОН «Освіта для життя»;
- спрямованість на об'єднання галузей та можлива відмова від класно-урочної системи;
- впровадження феноменових заходів "phenomenon-based learning" (навчання на основі феноменів), коли замість класичного підходу "теорія + практика", учні занурюються в реальні життєві або цікаві для них явища (феномени) і через дослідження таких ситуацій здобувають нові знання та навички.

Феномен «Освіта для життя» – це не просто «навчальні предмети за розкладом», а конкретні ситуації й життєві кейси, які потребують міждисциплінарного мислення. Ви, як топ-10, можете взяти один життєвий феномен, наприклад, "Як вижити, розвиватися і бути щасливим у сучасному світі" – і розібрати його кожен зі своєї професійної перспективи.

Як виглядає інтеграція? **Фізична культура:** – Тіло для життя: як бути енергійним і здоровим, щоб не просто «виживати», а кайфувати. – Рухові активності як частина work-life balance. – Поради як уникати стресу через активний спосіб життя. **Українська мова:** – Комунікація для життя: як правильно виражати свої думки в житті та роботі. – Практикування навичок публічних виступів та написання офіційних листів. **Математика:** –

Фінансова грамотність: як рахувати бюджет, кредити, відсотки. – Щоденні задачі: як швидко прикинути витрати на відпустку чи розрахувати податки.

Біологія: – Біологія здоров'я: як правильно харчуватися, спати і бути витривалим у рутині. – Перша допомога — як діяти в екстрених ситуаціях.

Історія: – Історичні приклади адаптації суспільств до викликів (кризи, війни, інновації). – Як уроки минулого допомагають вижити сьогодні.

Англійська мова: – Англійська як інструмент для глобального спілкування. – Ситуації «поїхав за кордон – врятував ситуацію знанням мови».

Інформатика: – Цифрова безпека: як не потрапити в пастку шахраїв. – Створення резюме, онлайн-портфоліо та особистого бренду.

Географія: – Орієнтування у світі: як розуміти глобальні тренди та природні ризики (зміна клімату, ресурси, міграції). – Як знайти себе в глобалізованому світі тощо.

Як це презентувати? Можна створити інтегрований проєкт, де кожен вчитель показує учням «життєву навичку» через свій предмет. Разом це складає цілісну модель «Школи для життя».

Можна навіть обіграти у стилі реаліті-шоу: «10 вчителів – одна ціль: вижити та перемогти в реальному житті!»

Авторська думка щодо форм, методів та креативних підходів в організації процесу фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

Гейміфікація: Перетворення завдань з фізичної підготовки у гру для підвищення зацікавленості.

Індивідуалізація завдань: Підбір фізичних вправ з урахуванням рівня фізичної підготовленості, віку та інтересів учнів.

Інтеграція в повсякденне життя: Завдання, які легко виконувати вдома, у дворі чи під час дозвілля.

Використання сучасних технологій: Залучення мобільних додатків, онлайн-платформ і соціальних мереж.

Креативність та міждисциплінарність: Вправи, які поєднують фізичну активність із творчими завданнями.

Очікувані результати:

Підвищення інтересу до фізичної культури та мотивації до виконання домашніх завдань.

Формування потреби до регулярної фізичної активності.

Розвиток співпраці та командного духу.

Інтеграція сучасних технологій в освітній процес.

Удосконаленню процесу фізичного виховання здобувачів закладів загальної середньої освіти, на думку автора, має сприяти впровадження ідей «Follow-up»/фоллоу-ап – це концепція, яка спрямована на продовження та розвиток фізкультурних занять поза межами уроків або спортивних секцій. Вона охоплює різноманітні креативні методи, що підтримують інтерес до фізичної активності і надають можливість учням самостійно удосконалювати рівень фізичної підготовленості в інтерактивному і цікавому форматі. Головною метою є підвищення мотивації до регулярних занять фізкультурою через різноманітні форми взаємодії та підтримки після уроків та тренувань.

«Follow-up» означає "підтримка" або "продовження", що підкреслює основний акцент цієї концепції на тому, щоб учні не припиняли свою активність після основних уроків фізкультури, а мали можливість застосовувати здобуті навички і підтримувати фізичну форму через інші інтерактивні формати.

8.4. Інноваційні підходи до сучасного уроку дистанційного формату в проєкті «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження»

Пропонуються авторські роздуми щодо підвищення якості сучасного уроку фізичної культури, який проводиться у форматі онлайн або дистанційного навчання. Авторка вважає, що очікуваними результатами навчання є:

- підвищення значущості рухової активності:

- зацікавленість дітей до занять фізичною культурою і спортом;
- увагу батьків до проблем фізичного виховання дітей.

- розвиток особистісних рис та якостей:

- уміння взаємодіяти в команді;
- лідерські якості;
- впевненість в собі.

- формування практичних навичок щодо самостійних занять:

- прояв волевих якостей у процесі виконання фізичних вправ;
- уявлення про себе, як про успішну людину;
 - толерантне ставлення один до одного.

- виховання національно-патріотичної особистості.

Формулою успіху педагогиня вважає необхідність використовувати те, що досконало знаєте та творчо застосовуйте професійні компетентності на практиці. Маємо комплексно підходити до реалізації процесу фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти, а саме:

- раціональне поєднання різних способів організації при виконанні фізичних вправ: поточний, груповий, індивідуальний, ігровий, змагальний методи;

- різноманітна система фізичних вправ: елементи степ-аеробіки, бокс-аеробіки, гімнастики, легкої атлетики, футболу, волейболу, настільного тенісу, стретчинг тощо;

- інтерактивні форми навчання і виховання: брейнстормінг ("мозковий штурм"), рольові ігри, інтерактивні ігри, відеоуроки, створення відеороликів, інтерактивна дошка тощо;

- інтегровані уроки (поєднання з елементами інших навчальних предметів: іноземна мова, музичне мистецтво, математика, фізика, біологія, хімія тощо);

- сучасні інформаційні й цифрові технології (мобільні додатки, онлайн платформи тощо);

- рухливі перерви;

- урок-подорож, квест;

- урок-змагання;

- сюжетно-рольові уроки;

- родинні (сімейні) фізкультурні завдання;

- спортивні флешмоби, челенджи, марафони тощо;

- організація спортивних свят, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Післямова

Сучасні виклики, які пов'язані насамперед з пандемією, а потім війною і воєнним станом в Україні, призвели до необхідності використовувати переважно онлайн та дистанційні формати навчання в закладах освіти, які є тимчасово переміщеними. У зв'язку з цим, все більшої актуальності набуває реалізація соціальних функцій фізичної культури і спорту, які пов'язані, в тому числі, з оздоровчою, рекреаційною й реабілітаційною практикою, коли здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем мислення й життя. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі освіти – «Освіта для життя», сутність якої полягає й у вирішенні пріоритетної соціальної проблеми – підвищення стану здоров'я людини засобами фізичної культури і спорту, створення умов для задоволення потреби в рухових заняттях, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя.

Формування гармонійно розвиненої особистості дітей та учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту передбачає:

- забезпечення рівних можливостей в оволодінні надбаннями цінностей фізичної культури і спорту;
- створення умов для розвитку творчої обдарованості щодо фізкультурно-спортивної діяльності;
- захист прав та інтересів соціально неадаптованої молоді, попередження й подолання проявів психоемоційного стресу, викликаного війною; протидії булінгу, бездоглядності, правопорушень, використовуючи засоби фізичної культури і спорту, рекреації;
- надання рівних можливостей для осіб з особливими освітніми потребами вільного доступу до використання фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних послуг;

– здійснення соціальної й фізичної реабілітації осіб, які потрапили в складні життєві ситуації, постраждали внаслідок військових дій тощо.

Гармонійний розвиток особистості в контексті впливу фізкультурно-спортивної діяльності – це цілеспрямований процес оволодіння компетентностями, пов’язаними з руховою активністю, суспільним досвідом; формування ціннісних пріоритетів, засвоєнням норм, принципів і правил здорового способу життя; актуалізації особистісного життєвого і професійного самовизначення, що сприяє формуванню власної соціальної траєкторії та позиції, передбачає успішну інтеграцію в соціальне середовище та реалізацію себе як активного, творчого, здорового суб’єкта життєдіяльності.

Оздоровча функція фізичної культури, ідеї «спорту для всіх», «спорту заради розвитку і миру» мають проявлятися як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування компетентностей щодо збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров’я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;
- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту для досягнення освітніх, реабілітаційних, професійних і життєвих пріоритетів та компетентностей.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту передбачає самовдосконалення компетентностей щодо ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань фізичного виховання, а саме:

- становлення індивідуальної “Я” концепції здоров’я, власної траєкторії здоров’я;

- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні компетентностей ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Багатовіковий досвід людства переконливо доводить, що оздоровча фізична культура і спорт, фізична реабілітація є ефективними засобами зміцнення здоров'я, підвищення опору організму багатьом хворобам та їх наслідкам. Особи, які регулярно займаються фізичними вправами, довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані до нових, не завжди сприятливих, а іноді й небезпечних умов існування. Заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи функціональну діяльність центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет. Рухову активність вважають життєве необхідною потребою людини. Особливо важливим є задоволення потреби в рухах у дошкільному та шкільному віці, коли формуються основні органи та функції організму. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації надходить до центральної нервової системи, що сприяє й інтелектуальному розвитку. Достатня розвиненість рухів є одним з показників оптимального нервово-психічного розвитку організму, одним із важливих засобів виховання особистості.

Відтак, формування фізичної культури особистості – це не тільки турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, а й гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини.

*Тетяна Пристинська,
Донбаський державний педагогічний університет*

Анотації

Розділ 1

Теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту

1.1. Алла Гета. Особливості формування потреби у здоровому способі життя у вищій школі на сучасному етапі. Потреба в здоровому способі життя є інтегральною характеристикою особистості, що проектує необхідність розвитку власної життєвої активності людини, включає заняття різними видами фізичної активності, відмови від шкідливих звичок, дотримання режиму дня, правильне харчування. Модель формування здорового способу життя, що ґрунтується на комплексному, системному, аксіологічному та гуманістичному підходах, дозволяє розглядати процес формування потреби у здоровому способі життя як багатоаспектного феномену, спрямованого на активізацію інтелектуальної, вольової, психічної сфер людини та її здатності розвиватись у постійно змінюваному світі, яка включає наступні компоненти: мету, методологічні походи, педагогічні принципи, процесуальні характеристики, а також форми педагогічної підтримки, що дозволяють ефективно формувати потребу студентів у здоровому способі життя.

Alla Heta. Peculiarities of the formation of the need for a healthy lifestyle in higher education at the present stage. The need for a healthy lifestyle is an integral characteristic of the individual, which projects the need to develop a person's own life activity, includes engaging in various types of physical activity, giving up bad habits, observing the daily routine, and proper nutrition. The model of forming a healthy lifestyle, based on a comprehensive, systemic, axiological, and humanistic approaches, allows us to consider the process of forming the need for a healthy lifestyle as a multifaceted phenomenon aimed at activating the intellectual, volitional, and mental spheres of a person and his ability to develop

in a constantly changing world, which includes the following components: goal, methodological approaches, pedagogical principles, procedural characteristics, and forms of pedagogical support that allow us to effectively form students' need for a healthy lifestyle.

1.2. Олексій Качан. Соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості учнів закладів загальної середньої освіти. Розглядаються соціальні функції фізичної культури і спорту в контексті формування гармонійно розвиненої особистості учнів закладів загальної середньої освіти. Автор досліджує важливість фізкультурної діяльності для розвитку не тільки фізичних, а й соціальних та моральних якостей молоді. Визначено, що фізична культура сприяє розвитку комунікативних навичок, вихованню цінностей здорового способу життя, а також формуванню відповідальності та дисципліни. В роботі подано аналіз основних соціальних функцій фізкультури, таких як соціалізація, інтеграція в суспільство та розвиток моральних якостей. Також акцентується увага на використанні спорту як інструменту для розвитку командної роботи та лідерських якостей. Особлива увага приділяється ролі фізкультури в умовах сучасної освітньої системи та необхідності інтеграції фізкультури з іншими навчальними предметами для досягнення більш високого рівня розвитку особистості. У статті також зазначено важливість створення сприятливих умов для фізкультурної діяльності в школах для всіх учнів незалежно від їх фізичних здібностей.

Oleksiy Kachan. Social Functions of Physical Education and Sports in the Formation of a Harmoniously Developed Personality of Students in General Secondary Education Institutions. The examines the social functions of physical education and sports in the context of forming a harmoniously developed personality of students in general secondary education institutions. The author investigates the importance of physical activities for the development of not only

physical but also social and moral qualities of young people. It is determined that physical education contributes to the development of communication skills, the promotion of healthy lifestyle values, as well as the formation of responsibility and discipline. The paper provides an analysis of the main social functions of physical education, such as socialization, integration into society, and the development of moral qualities. Attention is also drawn to the use of sports as a tool for developing teamwork and leadership qualities. Special focus is placed on the role of physical education in the context of the modern education system and the necessity of integrating physical education with other subjects to achieve a higher level of personal development. The article also emphasizes the importance of creating favorable conditions for physical activities in schools for all students, regardless of their physical abilities.

1.3. Лілія Кабушка, Володимир Пристинський, Ірина Курільченко.
Законодавчі, правові, концептуальні та програмні засади фізичного виховання населення України. Діяльність у галузі фізичної культури в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: постановами, указами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо. Прийняття Верховною Радою України відповідного закону, як правило, супроводжується постановою про порядок введення його в дію. Постановою передбачається створення підзаконних актів, які утворюють механізм функціонування прийнятого закону. Інші підзаконні акти складаються державними органами управління різних рівнів і стосуються питань, що належать до їхньої компетенції. Підзаконні акти не можуть суперечити положенням, викладеним у законі, як і закони не повинні суперечити один одному. За роки незалежності прийнято понад 170 нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту. Це дає підстави констатувати, що зусилля держави спрямовуються на

вдосконалення механізмів правового, наукового, організаційного, медичного, інших видів забезпечення функціонування галузі, та приведення їх у відповідність до соціально-політичних, економічних реалій. На вирішення конкретних питань фізкультурно-спортивної діяльності впливають законодавчі акти економіки, освіти, медицини та інших галузей.

Liliia Kabushka, Volodymyr Prystynskyi, Irina Kurilchenko. Legislative, legal, conceptual and program principles of physical education of the population of Ukraine. Activity in the field of physical culture in Ukraine, like any other activity within the state, is regulated by relevant laws and by-laws developed on their basis: resolutions, decrees, decisions, programs, orders, instructions, statutes, regulations, etc. Adoption of the relevant law by the Verkhovna Rada of Ukraine, as a rule, is accompanied by a resolution on the procedure for putting this law into effect. The resolution envisages the creation of the most necessary by-laws, which form the functioning mechanism of the adopted law. Other by-laws are drawn up by state management bodies of various levels and relate to issues within their competence. By-laws may not conflict with the provisions set forth in laws, as well as laws should not contradict each other. During the years of independence, more than 170 normative legal acts were adopted in the field of physical culture and sports. This gives reason to state that the state's efforts are aimed at improving the mechanisms of legal, scientific, organizational, medical and other types of ensuring the functioning of the industry, and bringing them into line with socio-political and economic realities. Legislative acts of the economy, education, medicine and other fields affect the solution of specific issues of physical culture and sports activities.

1.4. Олександр Холодний, Марія Гатеж. Роль фізичної культури у формуванні моральних цінностей школярів. Фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури людини та суспільства. Вона

охоплює процес засвоєння та створення нових цінностей, спрямованих на фізичний розвиток, оздоровлення та виховання. Основна мета фізичної культури – зміцнення здоров'я людини через поєднання матеріальних (спортивні споруди, обладнання) та духовних (соціальні й культурні досягнення) аспектів. Фізична культура відіграє ключову роль у вихованні моральних якостей школярів завдяки різним чинникам. Зокрема, фізичні вправи, природні оздоровчі фактори (сонце, повітря, вода) та гігієнічні практики мають довготривалий позитивний вплив на дітей і підлітків. Крім того, навчання у школі сприяє формуванню загальної підготовленості учнів до суспільно корисної діяльності, закладаючи основу для їхньої майбутньої професійної та спортивної активності в дорослому житті.

Oleksandr Kholodnyi, Mariia Gatezh. The role of physical culture in shaping students' moral values. Physical culture is an integral part of the general culture of both individuals and society. It encompasses the process of acquiring and creating new values aimed at physical development, health improvement, and education. The primary goal of physical culture is to enhance human health through the combination of material (sports facilities, equipment) and spiritual (social and cultural achievements) aspects. Physical culture plays a key role in cultivating students' moral qualities due to various factors. In particular, physical exercises, natural health-improving factors (such as sunlight, air, and water), and hygienic practices have a long-term positive impact on children and adolescents. Additionally, schooling contributes to the overall preparedness of students for socially beneficial activities, laying the foundation for their future professional and athletic engagement in adulthood.

1.5. Вікторія Вірютіна, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Особливості реалізації заходів Регіональної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту в Донецькій області на 2022-2024 роки. Регіональна програма має на меті розвиток фізичної

культури і спорту на місцевому рівні, враховуючи особливості Донецького регіону. Варто відмітити вплив програми на розвиток суспільства, здоров'я населення та економіки регіону. Наводиться інформація про головні напрямки програми: масовий спорт, активне дозвілля і велнес, фізкультурно-спортивна діяльність, дитячо-юнацький і резервний спорт, спорт вищих досягнень, олімпійська і паралімпійська підготовка, спортивна інфраструктура. Схарактеризовано особливості розвитку фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності регіону в умовах правового режиму воєнного стану. Висновки дають змогу поглибити знання в сфері спорту, а також будуть корисні для подальших наукових розробок.

Viktoria Viryutina, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska.
Implementation of the Regional Target Program for the Development of Physical Culture and Sports in Donetsk region for 2022-2024. The regional program aims to develop physical culture and sports at the local level, taking into account the peculiarities of the Donetsk region. It is particularly worth noting the impact of program on the development of society, public health and the region's economy. The provides information about the main areas of the program: mass sports, active leisure and wellness, physical culture and sports activities, children's and youth and reserve sports, sports of higher achievements, Olympic and Paralympic training, and sports infrastructure. The provides a detailed description of the development of physical culture, health and sports activities in the region under the legal regime of martial law. The conclusions allow us to deepen knowledge in the field of sports and will be useful for further scientific developments.

1.6. ***Віктор Стрельніков, Лариса Крулько.*** Духовні цінності, вектори та рівні розвитку людини. Розглядаються духовні цінності, вектори та рівні розвитку людини в руслі індивідуальної освітньої траєкторії як можливості реалізувати свій потенціал. Проведено аналіз

структури розвитку людини за індивідуальною освітньою траєкторією, який свідчить про те, що рівень сформованості особистості багато в чому визначає можливість самореалізації особистості, її професійну придатність. В індивідуальній освітній траєкторії розвиток людини (зокрема, педагога) відбувається за трьома векторами: «особистісні смисли», «професійний розвиток», «культуротворчість». Виділено чотири рівні розвитку людини за цими векторами: майже не особистісний рівень, групоцентричний, гуманістичний і духовний. Зроблено висновок, що чим вищий рівень розвитку людини, тим вищий ступінь її професійної творчості й більший потенціал самореалізації; особистісно-професійний розвиток є важливим процесом, який визначає успішність діяльності людини.

Viktor Strelnikov, Larisa Krulko. Spiritual values, vectors and levels of human development. Spiritual values, vectors and levels of human development in the context of an individual educational trajectory are considered as an opportunity to realize one's potential. The analyzes the structure of human development along an individual educational trajectory, which indicates that the level of personality formation largely determines the possibility of self-realization of the individual, his professional suitability. In an individual educational trajectory, human development (in particular, of a teacher) occurs along three vectors: "personal meanings", "professional development", "cultural creativity". Four levels of human development along these vectors are distinguished: almost non-personal level, group-centric, humanistic and spiritual. It is concluded that the higher the level of human development, the higher the degree of his professional creativity and the greater the potential for self-realization; personal and professional development is an important process that determines the success of human activity.

Розділ 2

Національно-патріотичне виховання молоді в умовах сучасних викликів

2.1. *Ольга Лучанінова. Виховання громадянина й патріота: наскрізний досвід освіти.* Виховання громадянина й патріота є завданням у державній політиці кожної країни. У воєнний період України ще більш актуальним постають питання національно-патріотичного виховання, зокрема військово-патріотичного. Виховання громадянина через громадянську освіту є складовою державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності. Багатовекторність національно-патріотичного, громадянського виховання у працях науковців, педагогів свідчить про важливість цієї виховної проблеми. Описано важливість участі воїнів-ветеранів в Іграх Нескорених, їхній вплив на формування й розвиток патріотизму молоді; охарактеризовано мистецтво бойового хортингу як приклад розвитку сили волі, фізичної майстерності, готовності протистояти будь-яким викликам. Зазначено, що досвід освіти на сучасному етапі має суттєві здобутки, системний підхід у національно-патріотичному вихованні.

Olha Luchaninova. Education of a citizen and patriot: a cross-cutting educational experience. Educating a citizen and a patriot is a task in the state policy of every country. In the wartime period of Ukraine, the issues of national and patriotic education, in particular military and patriotic education, become even more relevant. Civic education through civic education is a component of the state policy in the field of strengthening Ukrainian national and civic identity. The multi-vector nature of national-patriotic and civic education in the works of scholars and teachers demonstrates the importance of this educational problem. The importance of the participation of veteran soldiers in the Invictus Games, their influence on the formation and development of youth patriotism is

described; the art of combat horting is characterized as an example of the development of willpower, physical skills, and readiness to face any challenges. It is noted that the experience of education at the present stage has significant achievements and a systematic approach to national and patriotic education.

2.2. Інна Найда. Вплив навчальних предметів «Фізична культура», «Захист України» та обов'язкова військова підготовка в закладах вищої освіти на формування національно-патріотичного виховання молоді. В умовах триваючої збройної агресії проти України необхідність комплексної підготовки молоді до можливих викликів стає все більш актуальною. Національно-патріотичне виховання молоді є важливим елементом формування громадянської свідомості, відповідальності та готовності до захисту своєї держави. В умовах військової агресії проти України особливої значущості набуває його інтеграція в освітній процес не лише загальноосвітніх шкіл, але і закладів вищої освіти. Важливу роль у цьому відіграють такі дисципліни, як «Фізична культура», «Захист України» та обов'язкова військова підготовка, яка вводиться з нового навчального року. Залучення студентів до таких навчальних дисциплін сприятиме підготовці формування свідомих, відповідальних та фізично підготовлених громадян. Це в свою чергу не лише зміцнить обороноздатність держави, а й сприяє консолідації суспільства та вихованню нового покоління українців, які розумітимуть сутність національно-патріотичного виховання та цінність незалежності.

Inna Naida. The influence of the subjects "Physical Culture", "Defense of Ukraine" and mandatory military training in higher education institutions on the formation of national-patriotic education of youth. In the context of ongoing armed aggression against Ukraine, the need for comprehensive preparation of youth for possible challenges is becoming increasingly urgent. National and patriotic education of youth is an important element in the formation

of civic consciousness, responsibility and readiness to defend one's state. In the context of military aggression against Ukraine, its integration into the educational process not only of general schools but also of higher education institutions is of particular importance. An important role in this is played by such disciplines as "Physical Culture", "Defense of Ukraine" and mandatory military training, which is being introduced from the new academic year. Involving students in such academic disciplines will contribute to the formation of conscious, responsible, and physically fit citizens. This, in turn, will not only strengthen the defense capability of the state, but also contribute to the consolidation of society and the education of a new generation of Ukrainians who will understand the essence of national-patriotic education and the value of independence.

Розділ 3

Особливості впровадження інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті під час дистанційного та онлайн навчання

3.1. *Лариса Єгорова, Алла Кушнір, Ірина Чубаха.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку під час дистанційного навчання. Проаналізовано проблему мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом під час дистанційного навчання. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підтримувати достатній рівень рухової активності учнів в умовах карантинних обмежень та онлайн-освіти, що стали поширеними під час пандемії COVID-19 та воєнних дій. Визначено основні виклики дистанційного формату навчання для уроків фізичної культури (низька залученість учнів, брак безпосереднього контролю, обмеженість простору та обладнання, зростання сидячого способу життя тощо). На основі аналізу останніх досліджень окреслено сучасні підходи і методики підвищення мотивації школярів: ігрові технології, використання ІТ-інструментів, змагальні елементи, підтримка з боку вчителів і батьків. Розкрито результати опитувань, які свідчать про фактори, що стимулюють дітей до фізичних занять онлайн (зацікавленість змістом уроків, авторитет учителя, можливість спілкування з однолітками, застосування відеоматеріалів тощо). Надано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та батьків щодо формування стійкої мотивації до рухової активності у молодших школярів засобами заохочення, урізноманітнення вправ, встановлення зворотного зв'язку та створення сприятливого середовища вдома. Зроблено висновок, що комплексний підхід за участі педагогів, учнів та їхніх родин є запорукою успішного залучення дітей до здорової рухової активності в дистанційному форматі.

Larysa Yehorova, Alla Kushnir, Iryna Chubakha. Motivation for physical education and sports among primary school children during distance learning. The examines the issue of motivating younger school-age children to engage in physical culture and sports during distance learning. The relevance of the study is driven by the need to maintain an adequate level of pupils' physical activity under the conditions of quarantine restrictions and online education, which became widespread during the COVID-19 pandemic and periods of remote schooling. The main challenges of the distance format for physical education lessons are identified, including low pupil engagement, lack of direct supervision, limited space and equipment at home, and increased sedentary behavior. Based on an analysis of recent research, modern approaches and methods for enhancing students' motivation are outlined: gamified activities, use of IT tools, competitive elements, and support from teachers and parents. The results of surveys are presented, indicating factors that encourage children to participate in online physical activities (interest in lesson content, teacher's authority, opportunity to socialize with peers, use of video materials, etc.). Practical recommendations are provided for physical education teachers and parents on forming sustained motivation for motor activity in young pupils through encouragement, variety of exercises, establishing feedback, and creating a supportive home environment. It is concluded that a comprehensive approach involving educators, students, and their families is key to successfully engaging children in healthy physical activity in a distance learning format.

3.2. Дмитро Климов, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. STEAM-освіта на уроках фізичної культури як фактор підвищення мотивації учнів до рухової активності. Розглядається використання технологій STEAM-освіти на уроках фізичної культури як ефективного методу підвищення мотивації учнів до рухової активності. Обґрунтовується важливість інтеграції фізичного виховання з

технологічними, інженерними та творчими дисциплінами для комплексного розвитку особистості. Запропоновано проєктно-орієнтований підхід, який відповідає Концепції нової української школи. Запропоновані методи сприятимуть підвищенню мотивації учнів до фізичної активності.

Dmytro Klymov, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska. STEAM education in physical education lessons as a factor in increasing students' motivation for physical activity. The examines the use of STEAM-education in physical education classes as an effective method for increasing students' motivation for physical activity. The importance of the integration of physical education with technological, engineering and creative disciplines for the comprehensive development of the personality is substantiated. A project-oriented approach that corresponds to the Concept of the New Ukrainian School is proposed. The proposed methods contribute to increasing the motivation of students and promoting the development of their motivation for physical activity.

3.3. *Володимир Пристинський, Маргарита Козуб, Тетяна Пристинська. Інформаційно-комунікаційні технології в удосконаленні освітнього процесу закладу освіти.* Упровадження сучасних інформаційних технологій у практику фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи закладів освіти є надзвичайно актуальною проблемою. Це обумовлено, наразі, нагальною потребою оновлення й удосконалення змісту процесу фізичного виховання, що задекларовано в концепції Нової української школи, інтеграцію України в європейський освітній простір, підвищення якості фізкультурної освіти, особливо в умовах онлайн та дистанційного навчання.

Volodymyr Prystynskyi, Margaryta Kozub, Tetyana Prystynska. Information and communication technologies in improving the educational process of an educational institution. The introduction of modern information technologies

into the practice of physical culture, health and sports and mass work of educational institutions is an extremely urgent problem. This is due to the urgent need to update and improve the content of the physical education process, which is declared in the concept of the New Ukrainian School, the integration of Ukraine into the European educational space, and improving the quality of physical education, especially in the context of online and distance learning.

3.4. Вероніка Книш, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Новітні інформаційні технології в освітньо-реабілітаційній практиці осіб з особливими потребами. На підставі вивчення, аналізу та узагальнення даних літературних джерел наведено досвід використання інформаційно-комунікаційних технологій у забезпеченні навчання, виховання й реабілітації осіб з особливими освітніми потребами. Доведено актуальність впровадження принципів STEM-освіти, використання мультимедійних технологій, технологій поєднання віртуальної і доповненої реальностей в освітньо-реабілітаційну практику осіб з різними нозологіями.

Veronika Knysh, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska. The latest information technologies in the educational and rehabilitation practice of persons with special needs. Based on the study, analysis and generalization of these literary sources, the experience of using information and communication technologies in providing education, upbringing and rehabilitation of persons with special educational needs is presented. The relevance of implementing the principles of STEM education, the use of multimedia technologies, and technologies combining virtual and augmented realities in the educational and rehabilitation practice of individuals with various nosologies has been proven.

Розділ 4

Технології формування здоров'язбережувального освітнього середовища закладу освіти

4.1. *Катерина Гордєєва. Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасному науковому просторі.* Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. Нині багатьма громадськими і державними організаціями проводиться робота у напрямі створення умов широким верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. Це такі види діяльності: 1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон); 2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту); 3) активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи); 4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи «Веселі старту»).

Kateryna Gordeeva. Modern physical culture and health technologies in the scientific space. Rapid processes of globalization, integration and informatization of society, socio-economic changes in Ukraine, Europeanization of the sphere of science and education became the factors that caused the spread of new concepts. The need for the formation of professional vocabulary in various fields of knowledge arises together with this knowledge and goes through a long and difficult path in the formation of a system of concepts of a particular field. New concepts in the field of physical culture are no exception in this sense.

4.2. Вячеслав Івахненко. Теоретико-методичні положення розвитку фізичних якостей здобувачів закладів загальної середньої освіти. Розглянуто теоретико-методичні засади розвитку фізичних якостей учнів закладів загальної середньої освіти. Аналізується актуальність проблеми фізичного виховання в умовах Нової української школи, зокрема розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності. Досліджено вікові особливості формування фізичних здібностей, враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей у дітей та підлітків. Визначено значення домашніх тренувань та їх роль у підтримці фізичної активності школярів. Окреслено основні педагогічні принципи організації уроків фізичного виховання, зокрема інтеграцію інноваційних методик. Представлено практичні рекомендації щодо планування занять, вибору вправ та оцінювання фізичних показників учнів. Дослідження підкреслює важливість фізичного виховання для гармонійного розвитку особистості та формування здорового способу життя.

Viacheslav Ivakhnenko. Theoretical and Methodological Principles of Developing Physical Qualities in Students of General Secondary Education Institutions. The examines the theoretical and methodological foundations of developing physical qualities in students of general secondary education institutions. The relevance of the issue of physical education in the context of the New Ukrainian School is analyzed, particularly focusing on endurance, strength, speed, flexibility, and agility. The study explores age-related peculiarities in the formation of physical abilities, considering the sensitive periods for the development of motor skills in children and adolescents. The significance of home training and its role in maintaining students' physical activity is highlighted. The key pedagogical principles for organizing physical education lessons are outlined, including the integration of innovative methods. Practical recommendations for lesson planning, exercise selection, and student performance assessment are presented. The study emphasizes the importance of

physical education for the harmonious development of personality and the formation of a healthy lifestyle.

4.3. Руслан Жалій. Особливості організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання в сучасних закладах вищої освіти. У закладах вищої освіти освітній процес з фізичного виховання організовується по-різному. Це залежить від низки факторів: як реалізується автономія закладів освіти, яким чином здійснюється робота щодо згуртування колективів фізичного виховання, яка мотивація до навчальної діяльності здобувачів освіти тощо. До 2019 року організація навчальних занять відбувалася відповідно до «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Нині завдяки впровадженню важливого принципу автономії закладів освіти, моделі організації таких занять можуть варіюватися. Тому з метою забезпечення викладання фізичного виховання на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання.

Ruslan Zhaliy. Features of the organization and conduct of physical education classes in modern higher education institutions. In higher education institutions, the educational process in physical education is organized differently. This depends on a number of factors: how the autonomy of educational institutions is implemented, how work is carried out to unite physical education teams, what is the motivation for educational activities of education seekers, etc. Until 2019, the organization of educational classes in higher education institutions was carried out in accordance with the “Regulations on the Organization of Physical Education and Mass Sports in Higher Education Institutions”. Currently, thanks to the introduction of the important principle of the autonomy of educational institutions, models for organizing such classes may vary. There fore, in order to ensure the teaching of physical education in higher

education institutions at the proper level, the following basic models can be proposed to resolve this issue or various forms of their combination.

4.4. *Аліна Репенко, Юлія Мухаріна. Черліденг як ефективний засіб фізичного розвитку та мотивації молоді до занять спортом.* Розглядається черліденг як ефективний засіб фізичного розвитку та мотивації молоді до занять спортом. Аналізуються сучасні тенденції щодо зниження фізичної активності серед дітей та підлітків, а також негативні наслідки цього явища для здоров'я. Особлива увага приділяється ролі черліденгу у формуванні фізичних, психологічних та соціальних навичок у молоді. Досліджуються особливості фізичної підготовки спортсменів, значення командної взаємодії, а також вплив цього виду спорту на розвиток гнучкості, витривалості, сили та координації. Розглядаються перспективи розвитку черліденгу в Україні, включаючи його інтеграцію в систему фізичного виховання Нової української школи.

Alina Repenko, Yuliia Muskharina. Cheerleading as an effective means of physical development and motivation for youth to engage in sports. The examines cheerleading as an effective means of physical development and motivation for youth to engage in sports. It analyzes current trends in declining physical activity among children and adolescents, as well as the negative consequences of this phenomenon for health. Special attention is given to the role of cheerleading in shaping physical, psychological, and social skills in young people. The article explores the physical training of athletes, the importance of team interaction, and the impact of this sport on the development of flexibility, endurance, strength, and coordination. The prospects for the development of cheerleading in Ukraine are considered, including its integration into the physical education system of the New Ukrainian School.

4.5. *Єгор Новиков, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська.* Організація та керівництво процесом фізичного виховання в дошкільному закладі освіти. Фізичне виховання в дошкільних закладах освіти є важливим компонентом загального розвитку дітей, оскільки сприяє їх фізичному, соціальному та емоційному становленню. Організація цього процесу передбачає створення безпечного і сприятливого середовища, в якому діти можуть вільно рухатися, грати та навчатися. У процесі керівництва фізичним вихованням вихователі повинні враховувати вікові особливості дітей і використовувати різноманітні методи навчання, такі як інтерактивні ігри та рухливі заняття, щоб підтримувати інтерес дітей до фізичної активності. Важливо також залучати батьків до процесу, щоб забезпечити цілісний підхід до фізичного розвитку дитини. Окрім традиційних фізичних вправ, акцент робиться на ігрових формах діяльності, які стимулюють фізичну активність і сприяють соціалізації. Впровадження здоров'язберігаючих технологій, таких як правильне харчування і режим дня, також є складовою успішного фізичного виховання в дошкільних закладах освіти. Організація та керівництво процесом фізичного виховання в дошкільному закладі освіти вимагає комплексного підходу, що включає планування, адаптацію програм до потреб дітей, підтримку їх активності в процесі навчання.

Yehor Novikov, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska. Organization and management of the process of physical education in a preschool educational institution. Physical education in preschool institutions is an important component of the overall development of children, as it contributes to their physical, social and emotional development. The organization of this process involves the creation of a safe and favorable environment in which children can freely move, play and learn. In the process of guiding physical education, educators should take into account the age characteristics of children and use a variety of teaching methods, such as interactive games and active activities, to

maintain children's interest in physical activity. It is also important to involve parents in the process to ensure a holistic approach to the child's physical development. In addition to traditional physical exercises, emphasis is placed on playful forms of activity that stimulate physical activity and promote socialization. The implementation of health-preserving technologies, such as proper nutrition and daily routine, is also a component of successful physical education in preschool institutions. The organization and management of the process of physical education in a preschool educational institution requires a comprehensive approach, which includes planning, adapting programs to the needs of children and supporting their activity in the learning process.

4.6. Сергій Віцько, Олександр Зінов'єв. Формування здорової особистості студента в умовах навчання у вищому освітньому навчальному закладі. Піднімається проблема здоров'я людини, нації в цілому. Автори наводять дані досліджень стану здоров'я студентів і роблять висновок про необхідність розгляду питання формування та збереження стану здоров'я студентів вищого навчального закладу та формування у студентів потреби здорового способу життя як першочергового завдання педагогічної громадськості, зокрема й викладачів фізичної культури. Метою є формування наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я людини та відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного функціонування людини; оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій.

Serhii Vitsko, Oleksandr Zinoviev. Formation of a healthy personality of the student in conditions of study in a higher educational institution. The raises the problem of human health, nation as a whole. The authors provide data from

students' health studies and conclude that they need to consider the formation and preservation of the health of students of a higher education institution and the formation of students' need for a healthy lifestyle as a primary task of the pedagogical community, including physical education teachers. The purpose of the article is to form scientific ideas about psychological features of human health and appropriate methodological means to ensure the full functioning of a person; Mastering the theoretical and practical bases of preserving and promoting human health, mastering methods and techniques for the identification of physical, social and mental health levels, maintaining performance, self-influencing on the body with the help of modern wellness technologies.

4.7. *Альона Вітченко, Людмила Лисенко, Наталія Шумська.*
Розвиток координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіпінгу. Проаналізовано ґрунтовні дослідження вітчизняних та закордонних науковців щодо позитивного досвіду використання засобів роуп-скіпінгу в освітньому процесі учнів різного віку. Висвітлено багатовекторний вплив засобів роуп-скіпінгу на організм людини. На підставі теоретичного аналізу літературних джерел та власних досліджень (впровадження засобів роуп-скіпінгу в навчально-тренувальний процес танцівниць сучасної хореографії) обґрунтовано значення засобів роуп-скіпінгу на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку та методичні підходи до впровадження елементів роуп-скіпінгу в практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Окреслено методику розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку, яка ґрунтується на варіативному використанні, як засобів роуп-скіпінгу, так і педагогічних умов діяльності.

Alona Vitchenko, Liudmyla Lysenko, Natalia Shumska. **The development of coordination primary school children's movements by means of rope skipping.** The article analyzes the thorough research of domestic and foreign

scientists on the positive experience using the means of rope skipping in the educational process students different ages. The multidirectional impact of the use rope skipping on the human body is highlighted. On the basis of theoretical analysis of literary sources and own research (introduction of rope skipping means into the educational and training process of modern choreographers) the importance of rope skipping means for the development coordination abilities of primary school children and methodological approaches to the introduction of rope skipping elements into the practice physical education primary school children are substantiated. The methodology for the development coordination of primary school children's movements based on the variable use both the means rope skipping and pedagogical conditions of activity is outlined.

4.8. Євген Миценко. Зв'язок між рівнем теоретичних знань та рівнем мотивації до занять фізичною культурою у дітей 11-14 років. Мотивація до занять фізичними вправами загалом, і на шкільних уроках з фізичної культури зокрема – важлива риса особистості підлітка. Але у фізичному вихованні недостатньо вивчена відповідна наукова проблема. Так само і на практиці відчувається брак конкретних рекомендацій і розробок, котрі дозволили б вчителям, викладачам фізичної культури, батькам, обґрунтовано і успішно формувати у школярів прагнення до здорового образу життя. Основною метою дослідження є розробка рекомендацій з підвищення мотивації в учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. Реалізація зазначеної мети передбачає вирішення наступних завдань: виявити найсуттєвіші чинники, які впливають на формування мотивації в учнів середнього шкільного віку до рухової діяльності; розробити засоби та методи формування мотиваційної сфери учнів основної школи у процесі фізичного виховання; обґрунтувати методичні рекомендації щодо виховання у дітей 10-14 років мотивації до занять фізичною культурою.

Yevhen Mytsenko. The relationship the level of theoretical knowledge and the level of motivation for physical education in children aged 11-14. Motivation for engaging in physical exercise is an important aspect of the life of a modern school student. However, this issue remains insufficiently explored in the context of physical education. In practice, there is a noticeable lack of specific recommendations and developments that would enable teachers, physical education instructors, and parents to effectively and successfully foster in students a desire for a healthy lifestyle. The primary aim of this study is to develop recommendations for enhancing the motivation of middle school-aged students to participate in physical education. Achieving this goal involves addressing the following objectives: identifying the most significant factors that influence the formation of motivation for physical activity in middle school students; developing tools and methods to shape the motivational sphere of mainstream school students during physical education; and substantiating methodological recommendations for cultivating motivation for physical exercise in children aged 10-14.

Розділ 5

Психолого-педагогічні засади та технології забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки

5.1. Владислав Гейтенко, Володимир Гейтенко, Андрій Треус.

Психологічна підготовка спортивної діяльності баскетболістів групи початкової підготовки. Розглядаються особливості психологічної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Проаналізовано основні методи розвитку психологічної стійкості, мотивації та впевненості в собі, що є ключовими факторами успішної спортивної діяльності. Окрема увага приділяється ролі тренера у створенні сприятливого психологічного клімату, застосуванню методів саморегуляції, розвитку концентрації уваги та стресостійкості у юних спортсменів. Визначено значення спеціально організованих тренувальних ситуацій, що моделюють реальні ігрові умови, для підвищення адаптації баскетболістів до змагальної діяльності. Також розглянуто вплив позитивної комунікації між тренером і спортсменами на їхню психологічну впевненість. Формування навичок управління емоціями сприяє кращій реалізації потенціалу юнаків молодшого шкільного віку під час тренування. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення підходів до тренувального процесу в юнацькому баскетболі.

Vladislav Heitenko, Volodymyr Heitenko, Andriy Treus. Psychological training of sports activities of basketball players of the initial training group.

The discusses the features of the psychological training of young basketball players at the initial training stage. The basic methods of development of psychological stability, motivation and self-confidence, which are key factors of successful sports activity, are analyzed. Special attention is paid to the role of the coach in creating a favorable psychological climate, the use of self-regulation methods, the development of concentration and stress resistance in young

athletes. The value of specially organized training situations that simulate real game conditions is determined to increase the adaptation of basketball players to competitive activity. The influence of positive communication between the coach and athletes on their psychological confidence is also considered. Formation of emotion management skills contributes to better realization of the potential of young men of primary school age during training. The obtained results can be used to improve approaches to the training process in youth basketball.

5.2. Юлія Ковальова. Спрямований розвиток координаційних здібностей гімнастів 5-6 років на етапі початкової підготовки. Розглянуті поняття координація, координаційні здібності, фізіологічні основи розвитку цих здібностей у дітей 5-6 років; методичні прийоми та засоби розвитку координаційних здібностей юних гімнастів. У експерименті приймало участь 30 гімнастів. Для факторного аналізу було відібрано шість найбільш значущих показників для даного вікового періоду. Визначно показники розвитку: здібності до відтворення динамічних та просторово-часових параметрів рухів, здатності до вестибулярної стійкості, здатності до орієнтування в просторі, здатності до відтворення м'язових зусиль, координованість рухів. Запропоновано програму їхнього розвитку на етапі початкової підготовки. Доведено, що в результаті експерименту динаміка розвитку рівня координаційних здібностей у експериментальної групи вища ніж у контрольній. Це говорить про те, що вплив програми на розвиток координаційних здібностей у дітей 5-6 років, які займаються спортивною гімнастикою, є ефективним.

Yuliia Kovalova. Directed development of coordination abilities of male gymnasts 5-6 years old at the stage of initial training. The deals with the concepts of coordination, coordination abilities, physiological bases of development of these abilities in children of 5-6 years old; methodical techniques and means of development of coordination abilities of young male gymnasts were

considered. The experiment involved 30 male gymnasts. Six most significant indicators for this age period were selected for factor analysis. The following development indicators were identified: the ability to reproduce dynamic and spatio-temporal parameters of movements, the ability to vestibular stability, the ability to orientation in space, the ability to reproduce muscle efforts, and the coordination of movements. The program of their development at the stage of initial training is proposed. It has been proved that as a result of the experiment, the dynamics of development of the level of coordination abilities in the experimental group is higher than in the control group. This suggests that the influence of the program on the development of coordination abilities in children of 5-6 years old engaged in sports gymnastics is effective.

5.3. Владислав Гейтенко, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Інтерактивні тренувальні програми спеціальної фізичної підготовки юних баскетболістів. Координаційні здібності є ключовим елементом успішного виконання технічних баскетбольних прийомів. Пошук нових форм та методів розвитку координаційних здібностей у групі початкової підготовки баскетболістів має включати використання сучасних технологій, інтерактивних тренувальних програм та спеціалізоване обладнання для розвитку координаційних навичок. Однак розробка комплексних навчально-тренувальних програм, що поєднують фізичні, психомоторні вправи, ігри та спеціальні баскетбольні тренування аеробної спрямованості для покращення координації юних баскетболістів є критично важливими. Мета дослідження полягає в аналізі впливу тренувань з аеробіки на координаційні здібності юних баскетболістів. Одержані експериментальним шляхом дані засвідчують статистично достовірне підвищення рівня показників за контрольним тестуванням у представників експериментальної групи, на відміну від контрольної, у межах $t = 2,09-2,95$ ($P \leq 0,05-0,001$). Результати проведеного дослідження підтверджують

доцільність включення засобів аеробіки у тренувальні заняття з юними баскетболістами для поліпшення їхньої загальної та спеціальної координації.

Vladyslav Geitenko, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska. Interactive training programs for special physical training of young basketball players.

Coordination abilities are a key element in the successful performance of technical basketball techniques. The search for new forms and methods of developing coordination abilities in the initial training group of basketball players should include the use of modern technologies, interactive training programs, and specialized equipment for developing coordination skills.

5.4. *Тетяна Маленюк. Розвиток гнучкості у спортсменок на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці.* Мета дослідження: покращити показники гнучкості художніх гімнасток 5-6 років. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Результати дослідження. Розроблено програму розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років: підібрано засоби і методи, розроблено методичні положення щодо впровадження програми у тренувальний процес. Доведено ефективність програми на основі достовірного ($P < 0,05$) покращення середньогрупових показників гнучкості хребта і кульшових суглобів, рухливості у гомілковостопних та плечових суглобах. Впроваджено програму розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років у групах початкової підготовки першого року навчання у комунальному закладі «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Кропивницької міської ради».

Tetiana Maleniuk. Development of flexibility in female athletes at the stage of initial training in rhythmic gymnastics. Research objective: to improve the flexibility indicators of rhythmic gymnasts aged 5-6. Research methods: analysis

of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. Research results. A program for developing the flexibility of female gymnasts aged 5-6 was developed: means and methods were selected, methodological provisions were developed for implementing the program in the training process. The effectiveness of the program was proven based on a significant ($P < 0.05$) improvement in the average group indicators of flexibility of the spine and hip joints, mobility in the ankle and shoulder joints. A program for developing the flexibility of female gymnasts aged 5-6 was implemented in the groups of initial training of the first year of study at the municipal institution "Complex Children's and Youth Sports School №3 of the Kropyvnytskyi City Council".

5.5. *Наталія Собко. Програмування швидкісно-силової підготовки юних спортсменів 10-11 років у шин-кіокушинкай карате.* Здійснений аналіз літературних джерел щодо фізичної підготовки у єдиноборствах. Проведено педагогічне тестування, проконтрольований стан та визначений рівень швидкісно-силової підготовленості юних каратистів 10-11 років. Розроблена та впроваджена програма розвитку швидкісно-силових якостей досліджуваного контингенту. Проаналізована динаміка змін рівня швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів 10-11 років у шинкіокушинкай карате протягом досліджуваного періоду.

Nataliya Sobko. Programming of speed and strength training for young athletes aged 10-11 in Shin-Kyokushinkai karate. An analysis of literary sources on physical training in martial arts was carried out. Pedagogical testing was carried out, the state of speed-power training of young karatekas aged 10-11 years was checked; the specified quality level has been determined. A program for the development of speed and strength qualities of the studied contingent was developed and implemented. The dynamics of changes in the level of speed and

strength training of young athletes aged 10-11 years in shinkyokushinkai karate during the studied period were analyzed.

5.6. Тетяна Пристинська, Володимир Пристинський, Олексій Журавльов. Організація навчально-тренувального процесу на засадах оцінювання рівня підготовленості в заняттях футболом. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту як в Україні, так і у світі, який потребує від спортсменів високого рівня підготовленості. Професійні футболісти демонструють відмінну фізичну підготовленість, технічні навички та тактичне мислення, що дозволяє їм успішно змагатися на високому рівні. Наразі, досягнення високих спортивних результатів потребує методично грамотної організації навчально-тренувального процесу, який має відбуватися на засадах всебічного й систематичного контролю за рівнем підготовленості футболістів.

Tetyana Prystynska, Volodymyr Prystynskyi, Oleksiy Zhuravlev. Organization of the educational and training process based on the assessment of the level of preparedness in football classes. Football is one of the most popular sports both in Ukraine and in the world, which requires a high level of preparedness from athletes. Professional football players demonstrate excellent physical fitness, technical skills and tactical thinking, which allows them to compete successfully at a high level. Currently, achieving high sports results requires a methodically competent organization of the educational and training process, which should take place on the basis of comprehensive and systematic control over the level of fitness of football players.

5.7. Сергій Собко. Застосування допоміжного обладнання в процесі підготовки юних футболістів. Проаналізовано широкий спектр використання допоміжного обладнання у процесі фізичної й технічної підготовки юних футболістів; зроблено методичний аналіз застосування даного обладнання у процесі їх підготовки. Проведено педагогічний експеримент з юними футболістами ДЮФШ “Академія Зірка” м. Кропивницький, в якому взяло участь 32 особи у віці від 16 до 17 років. Розроблено й експериментально обґрунтовано програму розвитку фізичної й технічної підготовки юних футболістів для даної вікової категорії з використанням допоміжного обладнання. Прослідковано динаміку змін показників перебудови і пристосування рухових дій юних футболістів 16-17 років контрольної й експериментальної груп за допомогою математико-статистичних методів, де достовірність відмінностей результатів визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента при $P < 0,05$.

Serhiy Sobko. The use of auxiliary equipment in the process of training young football players. A wide range of use of auxiliary equipment in the process of physical and technical training of young football players has been analyzed; a methodological analysis of the use of this equipment in the process of their training has been made. A pedagogical experiment was conducted with young football players of the Youth and Sports School “Academy Zirka” in Kropyvnytskyi, in which 32 people aged 16 to 17 years took part. A program for the development of physical and technical training of young football players for this age category using auxiliary equipment has been developed and experimentally substantiated. The dynamics of changes in the indicators of restructuring and adaptation of motor actions of young football players aged 16-17 years of the control and experimental groups has been traced using mathematical and statistical methods, where the reliability of the differences in the results was determined using the Student's t-test at $P < 0,05$.

Розділ 6

Освітні практики та технології професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту

6.1. *Сергій Черненко, Юрій Долинний, Олег Олійник.* Загальна характеристика педагогічних умов і моделі розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів. Суспільно-політичні зміни, що відбулися в Україні, суттєво змінили сутність професійної діяльності тренерів фізичної культури і спорту. Водночас, традиційні зміст, форми і методи їхньої підготовки не повністю відповідають вимогам сьогодення, не сприяють формуванню тренера як активної, творчої особистості. Тому особливо відчутні потреби вдосконалення навчання майбутніх тренерів фізичного виховання. *Мета дослідження* – створити модель системи професійної підготовки тренерів-викладачів. *Методи дослідження*: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, загально-наукові методи теоретичного рівня. *Висновки*. На основі теоретичних і навчально-методичних розробок, інноваційних та технологічних засобів, а також методів їх діагностування дали можливість запропонувати модель підготовки тренерів-викладачів фізичної культури і спорту в академії.

***Serhii Chernenko, Iuriy Dolynnyi, Oleg Oliynyk.* The fundamental characteristics of pedagogical minds and models for the development of professional competence of future trainers and presenters.** The ongoing political changes that have taken place in Ukraine have completely changed the essence of the professional activity of physical education and sports coaches. At the same time, traditional places, forms and methods of their training do not correspond to the possibilities of today, do not represent the trainer's style as an active, creative individuality. Therefore, the thorough training of future physical training trainers is especially important. *The purpose* of the research is to create a model of the system of professional training of trainers at the Western Military

District. *Research methods*: analysis and advanced scientific and methodological literature, behind-the-scenes scientific methods of theoretical level. *Conclusions*. Based on theoretical and initial methodological developments, innovative and technological methods, as well as methods for their diagnosis, it was possible to establish a model for training trainers in physical culture and sports in academies.

6.2. Тетяна Плачинда. Формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Акцентується, що задля розвитку системи освіти та спорту необхідно формувати педагогічну майстерність у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Зазначається, що цей процес складний і багатогранний і вимагає інтеграції академічних знань, практичних умінь і психологічної чуйності до потреб учнів і спортсменів. У дослідженні виокремлено структурні елементи та компоненти педагогічної майстерності фахівців фізичної культури та спорту, окреслено необхідні ланки їх педагогічної майстерності тощо. Пропонується впровадження сучасних методів і засобів, які уможливають формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Наголошується, що у професійній діяльності сучасний педагог повинен керуватися етичними нормами та принципами, дотримуватися академічної доброчесності й професійних стандартів, а також сприяти формуванню моральних і соціальних цінностей як у себе, так і в здобувачів освіти. Зважаючи на необхідність у педагогічній діяльності пролонгованого самовдосконалення, майбутнім фахівців фізичної культури та спорту надані рекомендації щодо підвищення власної компетентності.

Tetiana Plachynda. Developing Pedagogical Mastery in Future Physical Culture and Sports. It is emphasized that in order to develop the education and sports system, it is necessary to cultivate pedagogical mastery in future specialists in physical education and sports. It is noted that this process is complex and multifaceted, requiring the integration of academic knowledge, practical skills,

and psychological sensitivity to the needs of students and athletes. The study highlights the structural elements and components of pedagogical mastery in physical education and sports specialists, outlining the essential aspects of their pedagogical expertise. It proposes the implementation of modern methods and tools that facilitate the development of pedagogical mastery in future professionals in this field. It is emphasized that in professional activities, a modern educator should adhere to ethical norms and principles, maintain academic integrity and professional standards, and contribute to the formation of moral and social values both in themselves and in their students. Considering the need for continuous self-improvement in pedagogical practice, recommendations have been provided for future physical education and sports specialists to enhance their competencies.

6.3. Ольга Шевченко. Ігрові технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Надається інформація щодо професійної підготовки вчителя фізичної культури засобами ігрових технологій. Проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури виявляється в необхідності піднесення престижу та ролі цінностей, які сприяють пропаганді здорового способу життя широких верств населення, залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. З'ясовано, що педагогічні інновації у професійній підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту є результатом творчого пошуку оригінальних і нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем. Безпосереднім продуктом творчого пошуку можуть бути нові педагогічні технології, оригінальні педагогічні ідеї, нестандартні підходи до форм, методів та організації навчання. Доведено, що саме ігрові технології навчання створюють в аудиторії за допомогою ігрових прийомів та ситуацій умови для стимулювання та поживлення навчальної діяльності.

Olha Shevchenko. Game technologies in the training system of future physical education teachers. Provides information on the professional training of physical education teachers using game technologies. The problem of professional training of future physical education teachers is manifested in the need to raise the prestige and role of values that contribute to the promotion of a healthy lifestyle among the general public, to involve students in systematic physical education and sports. It has been found that pedagogical innovations in the professional training of future specialists in the field of physical education and sports are the result of a creative search for original and non-standard solutions to various pedagogical problems. The direct product of creative search can be new pedagogical technologies, original pedagogical ideas, non-standard approaches to forms, methods and organization of learning. It has been proven that it is game learning technologies that create conditions in the classroom with the help of game techniques and situations for stimulating and revitalizing educational activities.

6.4. Анна Бубен, Тетяна Пристинська, Володимир Пристинський.
Обґрунтування актуальності проблеми професійної підготовки вчителя фізичної культури в контексті ідей концепції Нової української школи. Зростання соціальної значущості оздоровчої функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві пред'являє все зростаючі вимоги до якості професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури з цілеспрямованою орієнтацією його на практичну діяльність. У зв'язку з цим, випускник вищої педагогічної школи повинен йти до сфери практичної діяльності з конкретним рівнем педагогічної майстерності, зі знанням прогресивних педагогічних теорій і технологій. Це в повній мірі відноситься і до якості підготовки вчителя фізичної культури Нової української школи, якому суспільство довіряє збереження здоров'я,

формування життєво важливих рухових навичок і вмінь, формування гармонійно розвинутої особистості.

Anna Buben, Tetyana Prystynska, Volodymyr Prystynskyi. Justification of the relevance of the problem of professional training of a physical culture teacher in the context of the ideas of the concept of the New Ukrainian School. The growing social significance of the health-improving function of physical culture and sports in modern society presents ever-increasing demands on the quality of the professional and pedagogical training of the physical culture teacher with a purposeful orientation to his practical activities. In this regard, a graduate of a higher pedagogical school should enter the field of practical activity with a specific level of pedagogical skill, with knowledge of progressive pedagogical theories and technologies. This fully applies to the quality of the training of the physical culture teacher of the New Ukrainian School, whom society trusts with the preservation of health, the formation of vital motor skills and abilities, the formation of a harmoniously developed personality.

6.5. *Лариса Оніщук, Оксана Баштовенко.* Професійно-педагогічна підготовка та особливості діяльності тренера зі спортивного туризму та скелелазіння. У дослідженні розглянуто особливості професійно-педагогічної підготовки тренерів зі спортивного туризму та скелелазіння, проаналізовано останні дослідження, які стосуються різних аспектів розвитку, навчальні плани та програми. Визначено ключові компетентності, необхідні для ефективної діяльності в цій сфері, зокрема методичні, психологічні та фізичні вектори підготовки. Роль тренера є визначальною у формуванні спортсменів. Професійна майстерність тренера включає спеціалізовані знання, навички, морально-вольові якості, емпатію, толерантність та комунікативні які забезпечують ефективність психолого-педагогічного впливу. Аналізуються специфічні виклики, з якими

стикаються тренери, та надаються рекомендації щодо вдосконалення навчальних програм, безпеки та сучасних технологій.

Larysa Onishchuk, Oksana Bashtovenko. Professional and pedagogical training and peculiarities of activity of a sports tourism and climbing coach.

The study examines the peculiarities of professional and pedagogical training of coaches in sports tourism and climbing, analyzes the latest research on various aspects of development, curricula and programs. The key competencies necessary for effective work in this area, including methodological, psychological and physical vectors of training, are identified. The role of the coach is crucial in the formation of athletes. The professional skill of a coach includes specialized knowledge, skills, moral and volitional qualities, empathy, tolerance and communication skills that ensure the effectiveness of psychological and pedagogical influence. The specific challenges faced by coaches are analyzed and recommendations for improving curricula, safety and modern technologies are provided.

6.6. Андрій Макаренко, Вікторія Яковенко, Влад Гершун. Сутність, структура та критерії готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності. Актуальною проблемою сучасної вищої освіти в Україні є пошук шляхів, методів та засобів формування кваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця, який має такі професійно-важливі якості, як ініціативність, самостійність, стресостійкість, готовність до саморозвитку та самореалізації. Трансформації, які відбуваються у галузі національної освіти, вимагають розвитку творчої особистості, яка здатна до здійснення інноваційної діяльності в умовах глобальних цивілізаційних перетворень. Якісна підготовка здобувачів вищої освіти до майбутньої педагогічної діяльності це складний, цілісний, багатофакторний процес, який потребує розуміння індивідуально-типологічних властивостей особистості, її психічних станів, здібностей, психологічних ресурсів, рівня

інтелектуального розвитку, мотиваційних прагнень тощо. Феномен «готовності до діяльності» є традиційним об'єктом дослідження педагогіки та психології. У зв'язку з цим, виділяється велика кількість підходів до розуміння та трактування цього явища.

Andriy Makarenko, Viktoriya Yakovenko, Vlad Gershun. The essence, structure and criteria of readiness of future coaches for professional activity.

The current problem of modern higher education in Ukraine is the search for ways, methods and means of forming a qualified, competitive specialist who has such professionally important qualities as initiative, independence, stress resistance, readiness for self-development and self-realization. Transformations taking place in the field of national education require the development of a creative personality capable of carrying out innovative activities in the context of global civilizational transformations. High-quality preparation of higher education applicants for future teaching activities is a complex, holistic, multifactorial process that requires understanding the individual typological properties of the personality, its mental states, abilities, psychological resources, level of intellectual development, motivational aspirations, etc. The phenomenon of "readiness for activity" is a traditional object of research in pedagogy and psychology. In this regard, a large number of approaches to understanding and interpreting this phenomenon are distinguished.

6.7. *Леся Лебедик. Підготовка майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку до надання психологічної підтримки вихованців, котрі постраждали внаслідок бойових дій.* Подається резилієнтність майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку у шести значеннях: якість особистості як здатність подолання стресу; процес копінгу; адаптаційно-захисний механізм особистості; концепція; процес; результат. Визначено складники резилієнтності майбутніх педагогів

закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку – адаптивність, стійкість, надія, оптимізм; окреслено мету та завдання підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку; виокремлено теоретичні засади підготовки педагогів до психологічної підтримки вихованців; визначено стратегії психологічної підтримки вихованців засобами фізкультурно-спортивної діяльності; здійснено пошук методів та форм підготовки майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку до надання психологічної підтримки вихованцям в умовах війни; обґрунтовано доцільність дотримання правил для розвитку складників резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку при вивченні професійних навчальних дисциплін; обґрунтовано доцільність дотримання правил для розвитку резилієнтності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку; окреслено основні проблеми та виклики у підготовці педагогів до психологічної підтримки вихованців; вироблено рекомендації щодо вдосконалення підготовки педагогів.

Lesya Lebedyk. Training of future teachers of out-of-school physical education institutions to provide psychological support to students who have suffered as a result of hostilities. The presents the resilience of future teachers of out-of-school physical education institutions in six meanings: personality quality as the ability to overcome stress; coping process; adaptive and protective mechanism of the personality; concept; process; result. The components of the resilience of future teachers of out-of-school physical education institutions are determined - adaptability, resilience, hope, optimism; the goal and objectives of training future teachers of out-of-school physical education institutions are outlined; the theoretical principles of training teachers for psychological support of students are highlighted; strategies for psychological support of students through physical education and sports activities are defined; a search was made

for methods and forms of training future teachers of out-of-school education institutions of physical culture and sports to provide psychological support to pupils in war conditions; the expediency of following the rules for developing the components of resilience of future teachers of out-of-school education institutions of physical culture and sports when studying professional academic disciplines was substantiated; the expediency of following the rules for developing the resilience of future teachers of out-of-school education institutions of physical culture and sports was substantiated; the main problems and challenges in training teachers to provide psychological support to pupils were outlined; recommendations were made for improving teacher training.

Розділ 7

Технології фізичної культури і спорту, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні осіб з особливими освітніми потребами

7.1. Андрій Бабенко. Фізична рекреація як важливий інструмент для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей в умовах війни. Обґрунтована актуальність проблеми рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення й доведено, що в умовах війни вона є важливим інструментом для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей, сприяння їх відновленню та розвитку, а також повернення до нормального життя після пережитого травматичного досвіду. Визначено рекреаційно-оздоровчі заходи, які допомагають знизити рівень стресу, покращити настрій та емоційний стан, а також відновити психологічну рівновагу, підтримувати фізичну форму, зміцнювати імунітет та запобігати розвитку різних захворювань. Розкрито сутність понять «рекреація» та «фізична рекреація». Визначена важливість, доцільність та особливість використання різних видів тренажерів у системі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури з метою поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я різних груп населення. Зроблено висновок, що рекреаційна фізична культура набуває особливого значення в умовах війни та сприяє розвитку й популяризації здорового способу життя.

Andriy Babenko. Physical recreation as an important tool for maintaining the physical and psychological health of people in wartime. The relevance of the problem of recreational and health-improving physical culture of various population groups is substantiated and it is proven that in war conditions it is an important tool for supporting the physical and psychological health of people, promoting their recovery and development, as well as returning to normal life after a traumatic experience. Recreational and health-improving activities have been identified that help reduce stress levels, improve mood and emotional state, as well as restore psychological balance, maintain physical fitness, strengthen

immunity, and prevent the development of various diseases. The essence of the concepts of "recreation" and "physical recreation" is revealed. The importance, expediency and peculiarity of using various types of simulators and training devices in the system of recreational and health-improving physical culture with the aim of improving physical development and strengthening the health of various population groups are determined. It is concluded that recreational physical culture acquires special importance in war conditions and contributes to the development and popularization of a healthy lifestyle among the population.

7.2. Вероніка Книш, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я людини. У всіх розвинутих країнах іде інтенсивна пропаганда здорового способу життя, який, за оцінкою Всесвітньої організації охорони здоров'я, забезпечує 50% здоров'я населення. Одним з найбільш важливих факторів, які сприяють цьому, є фізична культура. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – це рівень здоров'я й фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення. Нині й рекреація є самостійним науковим напрямком, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії і методики фізичного виховання. Систематизовані знання про фізичне виховання, рекреацію та реабілітацію та їх вплив на організм людини. Методи і матеріали: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, інтернету, індукція. Результати: Доведено ефективність впливу засобів фізичного виховання та їх значущість для реабілітації та рекреації. Висновки: у зв'язку із суб'єктивними показниками рівня здоров'я маємо розуміти значущість впливу фізичних вправ за різним

спрямуванням, тобто зміцнення, укріплення, відновлення чи збільшення та покращення можливостей організму.

Veronika Knysh, Volodymyr Prystynsky, Tetyana Prystynska. The relationship between physical education, physical rehabilitation and recreation in preserving and strengthening human health. In all developed countries, there is intensive promotion of a healthy lifestyle, which, according to the World Health Organization, ensures 50% of the population's health. One of the most important factors contributing to this is physical culture. The main indicators of the state of physical culture in society are the level of health and physical development of people, the degree of use of physical culture in the field of upbringing and education, in production, everyday life, and sports achievements. Today, recreation is an independent scientific direction that is formed at the border of many sciences: geography, economics, sociology, medicine, physiology, ecology, balneology, theory of physical education. Systematizes knowledge about physical education, recreation and rehabilitation and their personal impact on the body of each person. Methods and materials: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, the Internet, induction. Results: what exactly physical education affects, why rehabilitation is needed and what are the features of recreation are considered and described. Conclusions: due to the subjective fluctuations in the health indicators of each individual, all people should understand the impact of physical exercises in different directions, that is, there are those that are aimed at strengthening, strengthening, renewing or increasing and improving the body's capabilities and such goals allow you to consciously work on yourself.

7.3. *Анатолій Мартиненко, Ліна Рибалко, Лариса Оніщук.*
Реінтеграція ветеранів війни засобами фізичної культури та спорту в умовах закладів вищої освіти. Досліджено роль фізичної культури та спорту в процесі реінтеграції ветеранів війни в умовах закладів вищої

освіти. Розглянуто основні проблеми, з якими стикаються ветерани при адаптації до цивільного життя, та визначено ефективність використання спортивно-оздоровчих заходів для їхньої фізичної та психосоціальної реабілітації. Узагальнено основні публікації з даної теми та програми підтримки ветеранів на державному та на рівні громадянського суспільства, зокрема державні ініціативи підтримки ветеранів через спорт. Проаналізовано позитивний вплив фізичної активності на психологічний стан, соціальну взаємодію та професійну підготовку ветеранів. Окреслено перспективи розвитку програм реінтеграції, що ґрунтуються на комплексному підході до фізичної культури та спорту. Викликами є необхідність забезпечення доступу до психологічних послуг в країні, розвиток адаптивного спорту, залучення фінансування та підтримки з боку держави та приватного сектору.

Anatolii Martynenko, Lina Rybalko, Larysa Onishchuk. Reintegration of war veterans through physical education and sports in higher education institutions. The examines the role of physical culture and sports in the process of reintegration of war veterans in higher education institutions. The main problems faced by veterans in adapting to civilian life are considered, and the effectiveness of using sports and recreational activities for their physical and psychosocial rehabilitation is determined. The main publications on this topic and programmes to support veterans at the state and civil society levels, including state initiatives to support veterans through sport, are summarised. The positive impact of physical activity on the psychological state, social interaction and professional training of veterans is analysed. Prospects for the development of reintegration programmes in higher education institutions based on an integrated approach to physical culture and sports are outlined. Challenges include the need to ensure access to psychological services in the country, the development of adaptive sports, and the attraction of funding and support from the state and the private sector.

7.4. Вікторія Бабаліч. Силова підготовка і відновлення працездатності плавців із травмами спини. Розглянуто проблему відновлення працездатності спортсменів-плавців засобами силового тренування. Використовуючи комплексне силове тренування мали на меті знизити рівень спортивних травм спини та здійснити профілактику їх виникнення. Комплексне силове тренування, спеціально розроблене для плавців, сприяє більш ефективному відновленню після травм спини, зменшенню рівня болю та поліпшенню фізичної працездатності порівняно з традиційними методами відновлення. Мета дослідження полягає у визначенні ефективності комплексного силового тренування для відновлення після травм спини у спортсменів-плавців. Запропонована програма комплексного силового тренування для плавців різної кваліфікації забезпечила ефективне відновлення після травм спини та сприяла покращенню фізичної підготовленості спортсменів. Особливий акцент робився на зміцненні м'язів корпусу та стабілізації хребта, що є важливим для запобігання травм у майбутньому. Індивідуальний підхід до навантажень та вправ, а також поступове збільшення інтенсивності дозволили уникнути повторних травм і сприяти плавному відновленню функціональності спини.

Viktoriya Babalich. Strength training and recovery of swimmers with back injuries. The addresses the problem of recovering the performance of swimmers using strength training. Using complex strength training, the aim was to reduce the level of sports back injuries and prevent their occurrence. Complex strength training, specially designed for swimmers, contributes to more effective recovery after back injuries, reducing the level of pain and improving physical performance compared to traditional recovery methods. To determine the effectiveness of complex strength training for recovery after back injuries in swimmers. The proposed complex strength training program for swimmers of various qualifications ensured effective recovery after back injuries and

contributed to improving the overall physical fitness of athletes. Special emphasis was placed on strengthening the muscles of the body and stabilizing the spine, which is important for preventing injuries in the future. An individual approach to loads and exercises, as well as a gradual increase in intensity, allowed to avoid repeated injuries and contribute to the smooth restoration of back functionality.

7.5. Вероніка Книш, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Особливості фізичної реабілітації осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. На підставі вивчення, аналізу й узагальнення даних літературних та Інтернет-джерел наводиться досвід застосування засобів лікувальної фізичної культури, інших реабілітаційних заходів у лікуванні та відновленні функцій опорно-рухового апарату.

Veronika Knysh, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynskya. Peculiarities of physical rehabilitation of persons with musculoskeletal system disorders. Based on the study, analysis and generalization of data from literary and Internet sources, the experience of using therapeutic physical education and other rehabilitation measures in the treatment and restoration of musculoskeletal system functions is presented.

7.6. Марина Рябокiнь, Оксана Шелудешева. Впровадження елементів художньої гімнастики та степ-аеробіки на заняттях фізичної культури в закладах дошкільної освіти з вадами зору. Висвітлюються особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями зору, наголошуючи на необхідності адаптації фізичних вправ до їхніх потреб та можливостей. Автори аналізують науково-методичні підходи до фізичного розвитку таких дітей та підкреслюють важливість організації спеціальних занять у дошкільних навчальних закладах компенсувального типу. Розглядаються традиційні та інноваційні технології фізичного виховання, зокрема використання елементів степ-аеробіки та художньої гімнастики. Особлива увага приділяється питанням індивідуального

підходу до фізичних навантажень залежно від характеру та ступеня порушення зору. Пропонується система диференціації дітей за рівнем фізичного розвитку та наявними обмеженнями, що дозволяє ефективно коригувати рухову активність. Описано структуру занять з фізичної культури та роль зорової гімнастики у зміцненні здоров'я дітей. Розглянуто вплив художньої гімнастики на фізичний та емоційний розвиток дошкільників, її роль у покращенні координації, рівноваги та загальної фізичної підготовки. Стаття підкреслює значущість інтеграції фізичної активності у корекційно-реабілітаційний процес, що сприяє підготовці дітей до подальшої соціалізації.

Marina Ryabokin, Oksana Sheludesheva. Introduction of elements of rhythmic gymnastics and step aerobics in physical education classes in preschool educational institutions for visually impaired people. The highlights the features of physical education of preschool children with visual impairments, emphasizing the need to adapt physical exercises to their needs and capabilities. The authors analyze scientific and methodological approaches to the physical development of such children and emphasize the importance of organizing special classes in compensatory preschool educational institutions. Examines traditional and innovative technologies of physical education, in particular the use of elements of step aerobics and rhythmic gymnastics. Special attention is paid to the issues of an individual approach to physical activity depending on the nature and degree of visual impairment. Propose a system of differentiation of children according to the level of physical development and existing limitations, which allows for effective correction of motor activity. The structure of physical education classes and the role of visual gymnastics in strengthening children's health are described. Rhythmic gymnastics on the physical and emotional development of preschoolers, its role in improving coordination, balance, and general physical fitness is separately considered. Emphasizes the importance of integrating physical activity into the correctional

and rehabilitation process, which contributes to the preparation of children for further socialization.

7.7. *Марія Гатеж, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська.* Організація та методи дослідження рухової сфери дітей з особливим освітніми потребами. Розглядаються різноманітні методи оцінки рухових навичок, а також підходи до корекції рухових порушень. Особлива увага приділяється індивідуальному та комплексному підходам до корекції, а також ролі інклюзивної освіти в розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Матеріали будуть корисними для фахівців у галузі дефектології, фізичної реабілітації, педагогів та батьків дітей з особливими потребами.

***Maria Gatezh, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska.* Organization and methods of research in the motor sphere of children with special educational needs.** It considers various methods of assessing motor skills, as well as approaches to the correction of motor disorders. Particular attention is paid to individual and integrated approaches to correction, as well as the role of inclusive education in the development of children with special needs. The article will be useful for specialists in the field of defectology, physical rehabilitation, teachers, and parents of children with special needs.

7.8. *Вероніка Книш, Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська.* Методи та організація дослідження фізичного стану осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату. Методи дослідження фізичного стану осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату (ОРА) надають спеціалісту інформацію щодо діагностики та спостереження пацієнтів з даною проблемою. Систематизовано та виокремлено кожний метод та особливості обстеження осіб з порушенням функцій ОРА. Знаючи всі ці методи фахівець, зокрема, зможе: надавати невідкладну медичну допомогу, при необхідності; проводити обстеження; знати основні

положення фізичної терапії, її методи та особливості; скласти програму реабілітації відповідно до захворювання та адекватну до періоду відновлення; вести відповідну документацію; проводити корекцію деформацій; володіти техніками, які будуть безпосередньо впливати на проблемні зони; проводити процедури з фізичної терапії та здійснювати експертизу стійкої чи тимчасової непрацездатності та реабілітацію хворих. Матеріали і методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, інтернету, індукція.

Результати: розглянуто та описано застосування методів дослідження пацієнтів із порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Висновки: огляд, збір анамнезу, вимірювання амплітуди рухів в суглобах, вимірювання температури, пальпація, різні інструментальні форми діагностики тощо є достовірними та ефективними способами дослідження стану людини, зокрема, при різних видах артритів чи викривленнях хребта, різних деформаціях як можливі порушення функцій опорно-рухового апарату.

Veronika Knysh, Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska. Methods and organization of research on the physical condition of persons with impaired musculoskeletal function. Methods of researching the physical condition of persons with musculoskeletal disorders provide a specialist with all the necessary knowledge for diagnosing and monitoring patients with this problem. In Each method and features of examination of persons with impaired ORA functions are systematized and singled out. Knowing all these methods, the specialist, in particular, will be able to: provide emergency medical assistance, if necessary; conduct an examination; to know the basic provisions of physical therapy, its methods and features; draw up a rehabilitation program in accordance with the disease and adequate to the recovery period; keep appropriate documentation; carry out correction of deformations; to have techniques that will directly affect

problem areas; carry out physical therapy procedures and carry out examination of permanent or temporary incapacity and rehabilitation of patients.

Materials and methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, the Internet, induction.

Results: the use of research methods for patients with disorders of the locomotor system functions is considered and described.

Conclusions: examination, history taking, measurement of the amplitude of movements in the joints, temperature measurement, palpation, various instrumental forms of diagnosis, etc. are reliable and effective methods of examining the condition of a sick or healthy person, in particular, with various types of arthritis or curvature of the spine, with various deformations, etc., as possible disorders of the musculoskeletal system.

Розділ 8

Наукові ідеї та пошуки вчених і практиків для цілей сталого розвитку України

8.1. *Сергій Пристинський. Пошук інноваційних ідей та рішень шляхом проведення мозкового штурму для цілей сталого розвитку бізнес-процесів та технологій.* Метою дослідження є верифікація ефективності та придатності методу пошуку інноваційних ідей та рішень шляхом проведення мозкового штурму за Осборном. Запропоновані прості правила мозкового штурму, які сприяють позитивному ефекту шляхом роботи в командах, покращуючи тим самим продуктивність самої команди. Існують основні чотири правила мозкового штурму за Осборном: «*не оцінювати*», адже оцінювання під час мозкового штурму не може бути об'єктивним, через відсутність поглибленого аналізу ідей; «*вільний хід*» – генерування ідей, яке не обмежується практичною значущістю; «*зосередження на чисельності*» ідей, незалежно від якості; «*використання успіху*» полягає у створення ідей, які виникли раніше і не були реалізовані.

Serhii Prystynskyi. Finding innovative ideas and solutions through brainstorming for the purposes of sustainable development of business processes and technologies. The purpose is to verify the effectiveness and suitability of the method of finding innovative ideas and solutions through brainstorming according to Osborne. Simple brainstorming rules are proposed that promote a positive effect through working in teams, thereby improving the performance of the team itself. There are four main rules of brainstorming according to Osborn: "not to evaluate", because evaluation during brainstorming cannot be objective, due to the lack of in-depth analysis of the idea; "freewheeling" – generating ideas that is not limited to practical significance; "focusing on the number" of ideas, regardless of quality; "using success" consists in creating ideas that have arisen previously and have not been implemented.

8.2. Микола Ефименко. Нові «золоті правила» фізичного розвитку дітей та учнівської молоді. Представлено роздуми автора щодо розуміння того, що здорове, розумне, перспективне фізичне виховання має спиратися на природні закони, що існують вже давно, й які тисячоліттями впливали на особливості психофізичного розвитку дитини, а потім і дорослої людини (презентація за покликанням

<https://drive.google.com/drive/folders/1YlM76EhJTkpEzEREWM4Q2kzbhPvSZV0C?usp=sharing>).

Mykola Efymenko. New «golden rules» of physical development of children and schoolchildren. The author's reflections on the understanding that healthy, intelligent, promising physical education should be based on natural laws that have existed for a long time and which have influenced the features of the psychophysical development of a child and then an adult for millennia are presented (presentation by vocation

<https://drive.google.com/drive/folders/1YlM76EhJTkpEzEREWM4Q2kzbhPvSZV0C?usp=sharing>).

8.3. Олексій Качан. Фізична культура XXI віку: європейський інтегративний вектор розвитку. Пропонуються авторські роздуми щодо розуміння та пошуку шляхів до створення європейської інтегративної моделі фізичної культури в Україні. Так, певними кроками для реалізації роздумів автора є продовження реформування початкової та середньої школи у 2025-2026 рр.; старт реформи старшої профільної школи у 2027 році; реалізація напрямів Освітнього кола «Фізична культура» у задекларованій політиці МОН «Освіта для життя»; спрямованість на об'єднання галузей та можлива відмова від класно-урочної системи; впровадження феноменових заходів "phenomenon-based learning" (навчання на основі феноменів), коли замість класичного підходу "теорія + практика", учні занурюються в реальні життєві або цікаві для них явища (феномени) і

через дослідження таких ситуацій здобувають нові знання та навички (презентація за покликанням

<https://drive.google.com/drive/folders/1YlM76EhJTkpEzEREWM4Q2kzbhPvSZV0C?usp=sharing>).

Oleksiy Kachan. Physical Culture of the 21st Century: European Integrative Vector of Development. The author's reflections on understanding and finding ways to create a European integrative model of physical culture in Ukraine are offered. Thus certain steps for the implementation of the author's reflections are the continuation of the reform of primary and secondary schools in 2025-2026; the start of the reform of the senior specialized school in 2027; implementation of the directions of the Educational Circle "Physical Culture" in the declared policy of the Ministry of Education and Science "Education for Life"; focus on unifying industries and possible rejection of the classroom system; implementation of phenomenal measures "phenomenon-based learning", when instead of the classical approach "theory + practice", Students immerse themselves in real-life or interesting phenomena and, through the study of such situations, acquire new knowledge and skills (presentation by calling <https://drive.google.com/drive/folders/1YlM76EhJTkpEzEREWM4Q2kzbhPvSZV0C?usp=sharing>).

8.4. Галина Синецька. Інноваційні підходи до сучасного уроку дистанційного формату в проєкті «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження». Пропонуються авторські роздуми щодо підвищення якості сучасного уроку фізичної культури, який проводиться у форматі онлайн або дистанційного навчання. Вважається, що очікуваними результатами навчання мають бути підвищення значущості рухової активності, розвиток особистісних рис та якостей, формування практичних навичок щодо самостійних занять видами рухової активності, виховання національно-патріотичної особистості. Формулою успіху є необхідність

використовувати те, що досконало знаєте та творчо застосовуйте професійні компетентності на практиці (презентація за покликанням <https://drive.google.com/drive/folders/1YlM76EhJTkpEzEREWM4Q2kzbhPvSZV0C?usp=sharing>).

Halyna Sapetska. Innovative approaches to a modern distance learning lesson in the project "Interesting Physical Education 2.0 - Reboot". The author's thoughts are offered on improving the quality of a modern physical education lesson, which is conducted in the online or distance learning format. It is believed that the expected learning outcomes should be an increase in the significance of motor activity, the development of personal traits and qualities, the formation of practical skills for independent study of motor activity types, and the upbringing of a national-patriotic personality. The formula for success is the need to use what you know perfectly and creatively apply professional competencies in practice (presentation by vocation <https://drive.google.com/drive/folders/1YlM76EhJTkpEzEREWM4Q2kzbhPvSZV0C?usp=sharing>).

Відомості про авторів

Розділ 1

Теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту

1.1. *Алла Гета* – доцент кафедри фізичної культури та спорту, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Alla Heta – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Associate Professor, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports; Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine (avg2901ne@gmail.com).

1.2. *Олексій Качан* – аспірант Донбаського державного педагогічного університету, асистент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження Донбаського державного педагогічного університету, вчитель фізичної культури комунального закладу Жмеринський ліцей № 3; м. Вінниця, Україна. *Oleksiy Kachan* – PhD student at Donbas State Pedagogical University, Assistant Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education and Health Preservation at Donbas State Pedagogical University, and a physical education teacher at the municipal institution Zhmerynka Lyceum № 3; Vinnytsa, Ukraine.

1.3. *Лілія Кабушка* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» м. Слов'янськ. Україна. *Lilia Kabushka* – Master's degree student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (lilia.kabushka392@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук;

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological of Physical Education and health preservation, Professor, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynski@gmail.com).

Ірина Курільченко – доцент кафедра фізичної терапії, фізичного виховання, спорту та біології; доцент, кандидат біологічних наук; «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Irina Kurilchenko – Associate professor of the department of physical therapy, physical education, sports and biology; associate professor, Candidate of biological sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (irina82203@gmail.com).

1.4. *Олександр Холодний* – завідувач 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).

Марія Гатеж – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Mariia Gatezh* – aster's student of the faculty of natural and mathematical education and physical culture; SHEE "Donbas state pedagogical university"; Sloviansk, Ukraine (2002maria.maria@gmail.com).

1.5. *Вікторія Вірютіна* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Victoria Viryutina* – Master's degree student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (victoria.pobeda.777@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological of Physical Education and health preservation, Professor, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання, спорту і біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer at the Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

1.6. *Віктор Стрельников* – доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри філософії і економіки освіти; Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського; м. Полтава, Україна.

Viktor Strelnikov – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Philosophy and Economics of Education; M.V. Ostrohradskyi Poltava Academy of Continuous Education; Poltava, Ukraine (strelnikov.poltava@gmail.com ; strelnikov@pano.pl.ua).

Лариса Крулько – кандидат біологічних наук; доцент кафедри соціокультурної діяльності, завідувач відділення фахової передвищої

освіти; Комунальний заклад вищої освіти «Академія культури і мистецтв» Закарпатської обласної ради; м. Ужгород, Україна.

Larysa Krulko – candidate of Biological Sciences; Associate Professor of the Department of Socio-Cultural Activity Head of the Department of Professional Pre-Higher Education; Municipal institution of higher education «Academy of Culture and Arts» of the Transcarpathian Regional Council; Uzhhorod, Ukraine (krulkolarisa@ukr.net).

Розділ 2

Національно-патріотичне виховання молоді в умовах сучасних викликів

2.1. *Ольга Лучанінова* – доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти, Державна науково-педагогічна бібліотека імені В.О. Сухомлинського.

Olha LUCHANINOVA – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Leading Researcher of the Department of Scientific Information and Analytical Support of Education, V. Sukhomlynskyi State Scientific and Educational Library of Ukraine, Kyiv, Ukraine (<https://orcid.org/0009-0005-2205-547X>).

2.2. *Інна Найда* – декан економіко-правового факультету, доцент кафедри права; доцент, кандидат наук з державного управління; Київський кооперативний інститут бізнесу і права; м. Київ, Україна.

Inna Naida – Dean of the Faculty of Economics and Law, Associate Professor of the Department of Law, Associate Professor, PhD in Public Administration; Kyiv Cooperative Institute of Business and Law; Kyiv, Ukraine (Innanaida@ukr.net).

Розділ 3

Особливості впровадження інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті під час дистанційного та онлайн навчання

3.1. *Лариса Єгорова* – учитель фізичної культури вищої кваліфікаційної категорії, старший учитель Іллінівського закладу загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської селищної ради Краматорського району Донецької області.

Larysa Yehorova – physical education teacher the highest qualification category senior teacher Illinivka insitution of general secondary education with advanced studies of foreign languages Illinivka village council, Kramatorsk district, Donetsk region (yehorovalarisa@gmail.com).

Алла Кушнір – заступник директора з навчальної роботи, вища кваліфікаційна категорія, старший учитель; Іллінівський заклад загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської селищної ради Краматорського району Донецької області, Україна.

Alla Kushnir – deputy director for academic affairs the highest qualification category, senior teacher; Illinivka insitution of general secondary education with advanced studies of foreign languages, Illinivka village council, Kramatorsk district, Donetsk region.

Ірина Чубаха – заступник директора з навчально-виховної роботи, друга кваліфікаційна категорія; Іллінівський заклад загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської селищної ради Краматорського району Донецької області. *Iryna Chubakha*, deputy director for educational work, the second qualification category; Illinivka insitution of general secondary education with advanced studies of foreign languages, Illinivka village council, Kramatorsk district, Donetsk region, Ukraine.

3.2. *Дмитро Климов* – магістр фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Dmytro Klymov – Master's degree of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine.

Володимир Пристинський – професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological of Physical Education and health preservation, Professor, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і спорту та біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer at the Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

3.3. *Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Theoretical and Methodological Physical Education and health preservation; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Маргарита Козуб – здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна. *Margaryta Kozub* – Obtaining a Bachelor's Degree of Higher Education; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine.

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і спорту та біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна.
Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer at the Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine.

3.4. *Вероніка Книш* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Veronika Knysh – master's student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (knishxleb@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Professor, Candidate of Pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і спорту та біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна.
Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer at the Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

Розділ 4

Технології формування здоров'язбережувального освітнього середовища закладу освіти

4.1. *Катерина Гордєєва* – доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; Слов'янськ, Україна.

Kateryna Gordeeva – Associate Professor, Donbas State Pedagogical University; Sloviansk, Ukraine (katrinzzz83@gmail.com).

4.2. *Вячеслав Івахненко* – викладач фізичного виховання; Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради; м. Берестин, Україна. *Viacheslav Ivakhnenko* – Physical Education Teacher; Berestyn Pedagogical Vocational College of the Municipal Institution «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council; Berestyn, Ukraine (ivahnenkovaycheslav@gmail.com).

4.3. *Руслан Жалій* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Ruslan Zhaliy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava (ruslanzalij1967@gmail.com).

4.4. *Аліна Репенко* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Alina Repenko* – Master's degree student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (alya2232@ukr.net).

Юлія Мусхаріна – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yuliia Muskharina – associate professor of the department of theory and methods of physical culture and health preservation; associate professor, candidate of pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (uliyamusharina@gmail.com).

4.5. *Єгор Новиков* – здобувач вищої освіти бакалаврського рівня; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Yehor Novikov* – is a student of higher education; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine (novikovegor103@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Professor, Candidate of Pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer at the Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology; Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine.

4.6. *Сергій Віцько* – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ.

Serhii Vytsko – Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Savings; Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk.

Олександр Зінов'єв – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; кандидат педагогічних наук; 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 Savings; Candidate of Pedagogical Sciences; Donbas State Pedagogical University.

4.7. *Альона Вітченко* – старший викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання; кандидат педагогічних наук; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; м. Чернігів, Україна. *Alona Vitchenko* – PhD in Pedagogical Sciences, Senior Teacher; Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv (Ukraine) (www.alzar89@gmail.com).

Людмила Лисенко – доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання; кандидат педагогічних наук; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; м. Чернігів, Україна. *Liudmyla Lysenko* – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor; Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv (Ukraine) (lllysenkol@gmail.com).

Наталія Шумська – магістерка середньої освіти (Фізична культура); Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; м. Чернігів, Україна. *Natalia Shumska* – Master of Secondary Education (Physical Education) Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv (Ukraine) (Shum_natalia@ukr.net).

4.8. *Євген Миценко* – старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, факультет фізичного виховання; ЦДУ ім. Володимира Винниченка м. Кропивницький, Україна. *Yevhen Mytsenko* – Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Recreational Health Work, Candidate of

Sciences in Physical Education and Sport, Faculty of Physical Education;
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytskyi.
(JuraChub@Gmail.com).

Розділ 5

Психолого-педагогічні засади та технології забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки

5.1. *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 number 18; Kramatorsk, Ukrain (volodymyrgeitenko@gmail.com).

Андрій Треус – вчитель фізичної культури; загальноосвітня школа № 18; м. Краматорськ, Україна. *Andriy Treus* – physical education teacher; secondary school number 18; Kramatorsk, Ukraine (19treys70@gmail.com).

5.2. *Юлія Ковальова* – старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи; кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; Заслужений тренер України з плавання; м. Кропивницький; Україна. *Yuliia Kovalova* – the department of Physical Education and Health-Recreational work; Candidate of Pedagogical; of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University; Honored Coach of Ukraine; Kropyvnytskyi; Ukraine (80662388196y@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-4649-294X>

5.3. *Владислав Гейтенко* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії. *Vladyslav Heitenko* – candidate of pedagogic sciences; Donbas state engineering academy; Kramatorsk; Ukraine <http://orcid.org/0000-0001-5449-2715> (geytenko52@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543> (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і спорту та біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer Senior Lecturer of the Department of physical therapy, physical education and biology Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013> (t.prystynska@gmail.com)

5.4. *Тетяна Маленюк* – доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту; доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна.

Tetiana Maleniuk – Associate Professor Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports, Associate Professor, PhD in Physical Education and Sport; Central Ukrainian State University name Volodimir Vinnichenko, Kropyvnytskyi, Ukraine (tmaleniuk@gmail.com).

5.5. *Наталія Собко* – доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту; доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна.

Nataliya Sobko – associate professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports; associate professor, Candidate of sciences in physical education and sports; Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko; Kropyvnytskyi, Ukraine (sobkonat20@gmail.com).

5.6. *Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і спорту та біології; Донбаський державний педагогічний університет; м. Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer Senior Lecturer of the Department of physical therapy, physical education and biology Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013> (t.prystynska@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education Donbas State Pedagogical University; Slov'yansk, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543> (v.prystynskyi@gmail.com).

Олексій Журавльов – керівник фізичного виховання; Відокремлений структурний підрозділ "Донбаський аграрний фаховий коледж Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля". *Oleksiy Zhuravlov* – head of physical education; Separated Structural Subdivision

"Donbass Agrarian College of Eastern Ukrainian National University named after Volodymyr Dahl".

5.7. *Сергій Собко* – доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи; доцент, кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна. *Serhiy Sobko* – associate professor of the department of physical education and recreation and health work; associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko; Kropyvnytskyi, Ukraine (sobkos78@gmail.com).

Розділ 6

Освітні практики та технології професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту

6.1. *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 – ст. 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).

6.2. *Тетяна Плачинда* – професор кафедри фізичної культури та спорту; професор, доктор педагогічних наук; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; м. Полтава, Україна.

Tetiana Plachynda – Professor Department of Physical Culture and Sports; Professor, Doctor of Pedagogical Sciences; National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Ukraine (praydtan@ukr.net)

6.3. *Ольга Шевченко* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук; Центральнотуркранський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна. *Olha Shevchenko* – associate professor of the department of theory and method of physical education; candidate of pedagogical sciences; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University; Kropyvnytskyi, Ukraine.

6.4. *Анна Бубен* – здобувачка магістерського рівня вищої освіти факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; Донбаський державний педагогічний університет. *Anna Buben* – Master’s degree student; Donbas State Pedagogical University; Slov’yansk, Ukraine (buben.anya@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання; Донбаський державний педагогічний університет. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer; Donbass State Educational University; Slov’yansk, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров’язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов’янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor; Donbas State Pedagogical University; Slov’yansk, Ukraine) (<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543> (v.prystynskyi@gmail.com))

6.5. *Лариса Оніщук* – завідувач кафедри фізичної культури та спорту; доцент, кандидат педагогічних наук; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна. *Larysa Onishchuk* – is the Head of the Department of Physical Culture and Sports; Associate Professor, PhD in Pedagogy; National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”, Poltava, Ukraine (larpolt_turizm@ukr.net).

Оксана Баштовенко – завідувач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я; доцент, кандидат біологічних наук; Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл, Україна.

Oksana Bashtovenko – Head of the Department of Physical Education, Sports and Human Health; Associate Professor, PhD in in Biological Sciences; Izmail State University of Humanities, Izmail, Ukraine (osiabasht@gmail.com).

6.6. *Андрій Макаренко* – кандидат пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Andrii Makarenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation, Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (makarenko.slavyansk@gmail.com).

Вікторія Яковенко – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; кандидат медичних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Viktoria Yakovenko – Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Health Preservation, Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; Candidate of Medical Sciences, Assistant Professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (viktoij280675@gmail.com).

Влад Гершун – студент факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Vlad Gershun* – student of the Faculty of Natural and Mathematical Education and Physical Culture; State Higher

Educational Institution “Donbass State Pedagogical University”; Slov’yansk, Ukraine.

6.7. *Леся Лебедик* – доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка»; м. Полтава, Україна. *Lesya Lebedyk* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Art Studies and Extracurricular Education; Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University; Poltava, Ukraine (lebedyk_lesya@ukr.net).

Розділ 7

Технології фізичної культури і спорту, фізичної реабілітації й рекреації в забезпеченні осіб з особливими освітніми потребами

7.1. *Андрій Бабенко* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання; доцент, кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна. *Andriy Babenko* – Associate Professor of the department of theory and methods of physical education; Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko; Kropyvnytskyi, Ukraine.

7.2. *Вероніка Книш* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Veronika Knysh – master's student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (knishxleb@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Professor of the Department of Theoretical and Methodological of Physical Education; Professor, Candidate of Pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання; Донбаський державний педагогічний університет. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer Donbass State Educational University; Slov'yansk, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com)

7.3. *Анатолій Мартиненко* – проректор з науково-педагогічної роботи; доцент, кандидат військових наук; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна. *Anatolii Martynenko* – Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work; Associate Professor, D. in Military Science; National University ‘Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic’, Poltava, Ukraine (martynenko@nupp.edu.ua).

Ліна Рибалко – декан факультету фізичної культури та спорту; професор, доктор педагогічних наук; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Lina Rybalko – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic» (Poltava, Ukraine) (lina-rybalko@ukr.net)

Лариса Оніщук – завідувач кафедри фізичної культури та спорту; доцент, кандидат педагогічних наук; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Larysa Onishchuk – Head of the Department of Physical Culture and Sports; Associate Professor, PhD in Pedagogy; National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”, Poltava, Ukraine (larpolt_turizm@ukr.net)

7.4. *Вікторія Бабаліч* – доцент, кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; м. Кропивницький, Україна. *Viktoriya Babalich* – Associate Professor, Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University; Kropyvnytskyi, Ukraine (vikababalich@gmail.com).

7.5. *Вероніка Книш* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Veronika Knysh* – master's student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (knishxleb@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Professor, Candidate of Pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання; Донбаський державний педагогічний університет. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer Donbass State Educational University; Slov'yansk, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

7.6. *Марина Рябокін* – інструктор з фізичної культури СДНЗ № 46 «Краплинка» м. Кропивницький, директор ДЮСШ м. Слов'янська, Україна. – *Marina Ryabokin* – Physical education instructor at specialized preschool educational institution № 46 «Kraplynka» in Kropyvnytskyi, director of the Youth and Sports School in Slov'yansk, Slov'yansk, Ukraine (riabokinmaryna@gmail.com).

Оксана Шелудешева – студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Oksana Sheludesheva* – SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (sheludeshevaoksana@gmail.com)

7.7. *Марія Гатеж* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Maria Gatezh* – Master's degree student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine.

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Professor, Candidate of Pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання; Донбаський державний педагогічний університет. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer Donbass State Educational University; Slov'yansk, Ukraine (<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com).

7.8. *Вероніка Книш* – магістрантка факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Veronika Knysh – master's student; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (knishxleb@gmail.com).

Володимир Пристинський – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Professor, Candidate of Pedagogical sciences; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slov'yansk, Ukraine (v.prystynskyi@gmail.com).

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання; Донбаський державний педагогічний університет. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer Donbass State Educational University; Slov'yansk, Ukraine.

(<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>; t.prystynska@gmail.com)

Розділ 8

Наукові ідеї та пошуки вчених і практиків для цілей сталого розвитку України

8.1. *Сергій Пристинський* – доктор філософії, начальник відділу підтримки виробничих процесів та оптимізації; ТОВ «Костал Україна», 2, Покровська вул., Переяслав 08400, Україна.

Serhii Prystynskyi – Doctor of Philosophy, Head of the Production Process Support and Optimization Department; «Kostal Ukraine» LLC, 2, Pokrovska St., Pereyaslav 08400, Ukraine (<https://orcid.org/0000-0002-1387-8352>)

8.2. *Микола Єфименко* – доктор педагогічних наук, професор, керівник авторського педагогічного Центру реабілітації рухом (АПЦРР), професор кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету; Запоріжжя, Україна.

Mykola Yefymenko – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Author's Pedagogical Center for Movement Rehabilitation (APPRR), Professor of the Department of Applied Psychology and Speech Therapy of Berdyansk State Pedagogical University; Ukraine (efimnn1958@gmail.com).

8.3. *Олексій Качан* – президент громадської організації «Українська федерація «Спорт заради розвитку»; національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін в програмі «Спорт заради розвитку» в рамках проєкту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні» під представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні; лауреат X Всеукраїнського конкурсу наукових, навчальних і методичних праць з проблем післядипломної освіти за посібник «Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків» у номінації «Новаторська освітня ідея»; призер Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок та урок з елементами футболу» - 2024; фіналіст премії

Global Teacher Prize Ukraine – Топ 10; фіналіст Всеукраїнського конкурсу Physical Education Teacher Award 2024 Топ 25; автор та координатор Національного проєкту «Цікава фізкультура» та «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження»; переможець премії «Ранкові зорі» в номінації «Креативний вчитель» - 2025.

Oleksiy Kachan – President of the public organization “Ukrainian Federation “Sport for Development”; national trainer on issues of partnership development in sport for social change in the “Sport for Development” program within the framework of the project “Strengthening social cohesion and integration of internally displaced persons in Eastern Ukraine” under the representation of the United Nations Children’s Fund (UNICEF) in Ukraine

8.4. *Галина Сапецька* – вчитель фізичної культури Комунальний заклад Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради.

Halyna Sapetska – physical education teacher, municipal institution Kharkiv Lyceum No. 85 of the Kharkiv City Council.

Наукове видання

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

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

Відповідальний за випуск *Володимир Пристинський*

Комп'ютерний набір *Тетяна Пристинська*

Підписано до друку 20.03. 2025 р. Тираж 50 ел. прим.

Умовн. друк. арк. 33,75. Формат 60x84/16.

Гарнітура Таймс.

Copyright © 2025, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет".

[Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)

вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.

Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: sgpi@slav.dn.ua