

УДК 796.011.3:373.51:371.311.5

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-177-193

**Полулященко Юрій Михайлович,**

кандидат педагогічних наук, доцент; професор кафедри олімпійського та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

spartak\_lg@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4149-5500>

**Саєнко Володимир Григорович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; доктор наук з управління, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

saienko22@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2736-0017>

**Толчєва Ганна Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

asergeeva29@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7023-8194>

**Śliwa Sławomir,**

доктор педагогічних наук, декан педагогічного факультету Вищої школи управління і адміністрування, м. Ополе, Польща.

slawek.sliwa.op@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0465-0644>

**ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ І ПРАКТИК  
В СУЧАСНОМУ ЗАСТОСУВАННІ**

Нова українська школа повинна підключитися більш щільно до сучасних процесів здійснення виховного процесу по насиченню рухливої активності людини. Дефіцит рухливості виникає із-за масштабного поширення і впливу на учнівську молодь електронних технологій і системних механізмів за широким спектром ігор, що є розрахованими на найбільш вишуканий смак людини, захоплюють психіку особистості, концентрують увагу на деякому подразнику і змушують людину впродовж довгого часу утримувати тіло у статичному положенні. У підсумку

здоров'я, адаптаційні реакції і резистентність організму неминуче ставляться в залежність від динаміки двох груп показників, а саме тих, що відображають а) інтенсивність зорового сприйняття простого чи, навіть, диференційованого подразника, що прискорюється в залежності від складності дій, і б) сприйнятність виконання вправ по переробці інформації на рівнях, що теж прискорюються рухом і ускладнюються у повторенні. І та, і інша групи показників утворюється після освоєння прийомів з електронно-обчислювальною технікою не за фізичним рухом, а за нервово-психічним стеженням за зміною ситуації на моніторі пристрою. Корисність від такого заняття в тому, що у людині виробляються уміння, які з раннього віку дозволяють удосконалювати швидко-адаптаційні реакції активізації та тренування функцій, а за цим і резистентність організму до захворювань (Гаркави та ін., 1990), але фізичні риси її розвитку відстають, залишаються розвиненими недостатньо і штучно відсталими (Боднар, 2014). Такий фізичний стан організму взагалі, а за цим і нервової системи людини зокрема, оцінюється як недосконалий, і викликає занепокоєність суспільства, що частково підтверджується у дослідженнях (Глоба та ін., 2014; Дубовой & Саенко, 2013; Полулященко, 2011; Толчева та ін., 2018) та ін. До цього ж додається ще й те положення, що недостатньо окреслюються перспективи, що виходять з такого стану, і проблеми, що пов'язуються з ресоціалізацією особистості (Śliwa, 2013).

З часом, при переміщенні молодого людини з середовища освоєння шкільних дисциплін до середовища, у якому виникає потреба у оволодінні професійними знаннями і набуття навичок у продуктивному віці, її нервово-психічна напруга і тривожність зростає (Дубовой & Саенко, 2013; Полулященко та ін., 2017; Толчева, 2011). Такий психічний стан емоційної напруги виникає, навіть, у разі згадки про потреби щодо виконання нескладної монотонної роботи впродовж нормованого часу. Наведене пов'язує проблему, що висвітлюється, з вирішенням в українській школі трьох наукових завдань, а саме:

1) упорядкування загальних положень інтелектуально-емоційного навантаження, моментів і станів накопичення нервово-психічної напруги у учнівської молоді з врахуванням вікової структури сприйняття реальності. Орієнтовні засоби відображення методичних підходів наведено у джерелах (Дубовой & Саенко, 2013; Киколов, 1967; Саенко, 2007; Толчева, 2013; Шинкарьов & Толчева, 2012);

2) психологічного аналізу найбільш поширених кризових станів, навантажень та стресів з наданням виваженої оцінки потенційних і порівняльних можливостей адаптації людини до них та створенням засобів і узгоджених методичних положень впливу на нейтралізацію їх прояву. Орієнтовні засоби відображення методичних підходів наведено у джерелах (Дубовой та ін., 2016, Злишков та ін., 2016; Ларіонов & Макаренко, 2014; Толчева, 2013);

3) розробки методик діагностування, структуризації і відновлення психічного та фізичного стану учнівської молоді. Орієнтовні засоби

відображення методичних підходів наведено у джерелах (Белко, 2017; Саєнко, 2007; Титаренко & Лепіхова, 2006; Толчева, 2015; Шинкарьов та ін., 2012).

Європейський досвід фізичного виховання молоді, який ввібрав у себе більшість досягнень з науково-методичного обґрунтування найбільш ефективних фізичних засобів, систем і практик, свідчить про таке: відповідний процес структурних перетворень вдосконалюється майже безперервно. Це положення підтверджується у дослідженнях (Базенко, 2017; Саєнко, 2016; Турчик, 2017; Własczyszyn та ін., 2018; Saienko & Britchenko, 2016) та ін. В Україні стан справ корелює, або з положеннями світових досягнень (Вільчовська, 2019; Лукичев, 2000; Саєнко та ін., 2017), або з особистим сприйняттям та тлумаченням досліджуваного явища науковцями (Гусак та ін., 2015; Полулященко та ін., 2017; Саєнко & Жадан, 2013). Оскільки стан здоров'я молоді в мегаполісах з року на рік погіршується (Волкова, 2019), то оцінка стану і вирішення проблеми поліпшення фізичного виховання в школах залишається недостатньо високою і очікує покращення.

Наявною навчальною програмою фізичного виховання для загальноосвітньої середньої школи передбачено уроки, що включають зміст з освоєння найпростіших рухливих вправ. Посилення в педагогічній системі виховного середовища фізичного розвинення учнівської молоді зводиться переважно до форм позакласної та позашкільної роботи. Виключення складають засоби, які впроваджуються на шкільних перервах, що передбачаються нормативно і час яких відводиться для відпочинку і відновлення енергії учнів між уроками. Впродовж деяких хвилин ініціативними педагогами, наприклад, (Твердохліб & Погребенник, 2011), звертається увага на такий ресурс, а за цим впроваджується та виконується спонтанно обраний ряд рухливих вправ і ігор. Але останній ресурс шкільних перерв у якості засобу впливу на школяра як методичний засіб фізичного виховання сприймається не завжди вправно. Не зважаючи на те, що такий засіб оцінюється як стійкий, він має свої вади, а саме: він не є орієнтований на якесь прикінцеве досягнення якості, що конкретизується за нормативним визначенням, та для нього не існують й вимірники здобутку. Переважно з цього приводу такий процес і не піддається більш-менш виваженому педагогічно-виховному контролю. Для поліпшення навчальної програми і зміцнення мотивації до фізичної культури треба в колі повсюдно звертати увагу на найбільш ефективні засоби фізичного розвитку людини, що залишається невирішеним питанням, бо структуризація фізичних вправ не виконувалася.

*Метою дослідження є а) встановлення педагогічних основ і пошук структурних засобів поліпшення фізичного виховання учнівської молоді за педагогічним забезпеченням виховного процесу української школи і б) висвітлення змісту та звернення уваги педагогічних працівників на найбільш ефективні фізичні засоби, системи і практики антропо-*

фізіологічного удосконалення і розвинення школярів за їх віковими групами, що мають високу ефективність впливу на людину, але на сучасному етапі розвитку педагогічної думки застосовуються не в належному обсязі, або, навіть, є не передбаченими у навчально-педагогічній програмі держави. Розробка проблеми дозволяє формулювати і виставляти на дискусію питання сприйняття найбільш ефективних фізичних засобів, систем і практик, якими володіють види єдиноборства, системи йоги та комплекси вправ медитаційної спрямованості.

*Визначення методики дослідження.* У дослідженні застосовуються 1) логіко-технічні засоби виявлення найбільш ефективних фізичних засобів, систем і практик, аналізу їх концептуального змісту і узагальнення корисності схем, які стосовно фізичного розвитку учнівської молоді збагачуються за напрямками культури використання засобів єдиноборств, оздоровчої системи йоги та найбільш поширених медитативних технічних і фізичних вправ, що є виокремленими з їх систем, спрощеними і досяжними для включення в навчальну програму і методики виховання; 2) ідейно-методичні схеми поповнення сучасної педагогічної парадигми інформаційно-комунікативним середовищем новітніх технологій фізичного виховання та педагогічного забезпечення; 3) інструментарієм пропедевтики утвердження і руху знань у навчальному просторі, у якому передбачається сприйняття найбільш ефективних фізичних засобів, систем і практик за програмою нововведень.

У джерелах (Стасюк & Кіндзер, 2012; Саєнко, 2011; Толчева, 2010) та ін., що визнаються за змістом науково-методичними, наводяться факти про ефективність застосування засобів східних єдиноборств, оздоровчої системи йоги та ряду рухливих ігор, які рекомендується застосовувати комплексно при вихованні фізичних якостей чи оздоровленні людини як у ранньому, так і у пізньому віці. Їх використання після педагогічного опрацювання дидактичних положень у навчально-виховному процесі української школи дозволяє перейти до реалізації ряду організаційно-методичних принципів, що є актуальними. Ці принципи пов'язані з:

- створенням найбільших продуктивних дидактичних засад та можливостей для освоєння предметно-виховної і ціннісно-педагогічної основи фізичної культури, що формується педагогічно-виховним середовищем у відповідності до фронтальних особливостей та вікових інтересів учнівського контингенту, рівня загального розвитку учасників та їх фізичної підготовленості;
- виробленням в учнівській молоді осмисленої мотивації до дисциплінованого виконання рухових і фізичних вправ, розрахованих на розвинення у людині фізичних і розумових здатностей;
- вихованням навички до усвідомленого вибору з фізичної культури і ряду оздоровчих заходів найбільш сприйнятної форми руху, зміни вправ і чергування занять;
- розвиненням стійких стимулів і устремлінь з приводу усвідомленого приєднання до руху у середовищі навчально-тренувальної

групи, у якій зайняття фізичною культурою здійснюються поза рамками шкільного закладу.

Технологічний зміст ознайомчих курсів по застосуванню засобів фізичного розвинення школяра за сприйняттям визначених організаційно-методичних принципів зводиться до освоєння деякого кола фізичних вправ і їх комплексів. Таке коло вправ, що рекомендуються для використання в програмному забезпеченні уроків з фізичної культури, складається з наступного:

1) за видами і системами східних єдиноборств, що розглянуті у всіх належних деталях у джерелах (Саєнко, 2011), акцент розвинення школяра робиться на вправи, що покладені в основу спеціальної фізичної підготовки єдиноборця, які спрямовуються на виховання ряду відповідних фізичних і тактичних можливостей, що дозволяють опрацювати, освоювати і виробляти здатність до виконання рухів за технічним змістом, який притаманний чотирьом розділам, а саме: «*кіхону*», «*тамешіварі*», «*ката*» і «*куміте*». До цього ж, додається наступне: у програмах зберігаються також як традиційні рухи фізичного характеру, якими є біг, метання, плавання, стрибки, ходьба тощо, так і рухи, запозичені з таких видів спорту, якими є аеробіка, гімнастика, вправи з додатковим обтяженням чи штангою та спортивні ігри;

2) за системами йоги, що висвітлені у джерелах (Толчева, 2012; Толчева, 2015) вносяться вправи, що притаманні для хатга-йоги, які вдосконалюють людину за вісьмома складовими впливу на неї. Це – «*Яма*», «*Ніяма*», «*Асани*», «*Пранаяма*», «*Прат்யахара*», «*Дхарана*», «*Дхьяна*» і «*Самадхі*». Зміст трьох з цих частин, якими є «*Яма*», «*Ніяма*» та «*Асани*», якраз і є найбільш цінним для звернення на них уваги у дослідженні. Це:

а) «*Яма*», з її п'ятьма аспектами, що сприймаються у якості універсальних моральних заповідей, а саме: *ахімса*, тобто «ненасильство», коли відкривається співчуття і прояв поваги до живого та ставлення до власного тіла; *сатья* – «правдивість», тобто спілкування з чесністю у думці, намірах та поведінці, коли обирається поведінка, відповідна до власного переконання; *астея* – «неворовство», тобто всілякі прояви жадібності, коли досягається відсутність меркантильного ставлення до життя; *брамачар'я* – «нерозпущеність», тобто спрямування енергії на духовне зростання та ін.; *апаріграха* – «не користюлюбство», тобто відокремлення істинної потреби від бажання володіння матеріальними цінностями;

б) «*Ніяма*», з її п'ятьма аспектами, що сприймаються у якості духовних принципів, а саме: *шауча* – «чистота», що розповсюджується на тіло, на оточення і на харчування та думки; *сантоша* – «оптимізм», що означає задовольнятися тим, що маємо, і ставитися з легкістю до того, чого у нас немає; *тапас* – «самодисципліна», якою заохочується розвиток рішучості та ентузіазму, вимагається дотримання дисципліни, наполегливості та самоконтролю; *свадхьяя* – «пізнання», що полягає в зміні самого себе і у самопізнанні, але мається на увазі не тільки самопізнання, а й прийоми постійного вивчення зовнішнього світу, що

досягається самотійно; *шваранпранідхана* – передбачає принцип, за яким вища сила знаходиться як ззовні, так і всередині людини, яка відповідно і наповнює життя змістом;

в) «Асани», за метою яких досягаються процеси очищення тіла і підготовки його до багатогодинної медитації, яка є необхідною для досягнення «самадхі» – цього особливого стану входження психіки людини, що є притаманним для практики йоги. У такому стані, що визнається як вільний, розум може довгий час залишатися зосередженим на певному об'єкті, а за цим і ні на що інше не відволікатися. В процесі медитативного зосередження, досягаючи визначеної мети, розум медитуючого відчує невимовні радість і спокій.

3) за виокремленими вправами, що мають медитаційний характер (Саєнко, 2011; Саєнко, 2013), вносяться ті з них, що дозволяють людині переходити у конкретні форми «входження в себе», що відрізняються за своїми нескінченністю і розмаїттям. Об'єктивний їх підрахунок вказує на те, що таких форм є чисельна безліч і налічується їх стільки, скільки у процес підключається людей з їх нагальними потребами, що ретельно підкоряються здійсненню особистої думки, пошуку істини та руху на шляху пізнання. Тренувальна система вибудовується у відповідності до індивідуальних потреб особи і її особливостей. Наприклад, найчастіше застосовується спосіб медитації сидячи, що одночасно виступає і як функціональна складова тренування, і як органічна складова сеансу концентрації свідомості. На здатності концентрації свідомості якраз і ґрунтуються варіанти медитації людини. Для досягнення цього стану, треба подумки звернутися до деякого образу, що виникає в уяві і ототожнювати його деякий час з іншим явищем, висмикнутим з оточення. Технологічно, сприймаючи дію за типом медитативної практики, у ній розрізняється дві стадії, а саме:

- «концентрація», як процес «звільнення» свідомості від усього того, що визнається матеріальним, крім обраної вигадки, ідеї, теми чи об'єкта споглядання. Таке обмеження штучне і воно сприяє поглибленому пізнанню предмета через активацію мозкового процесу занурення в нього, ототожнення і єднання з ним;

- «входження в себе», як процес «розосередження» і «спустошення» свідомості. Таке сприяє її очищенню й звільненню від схильності до чогось конкретного.

*Висновки.* Наведені аргументи висувають перед програмою української школи ряд завдань, вирішення яких має докорінно змінити систему впровадження фізичної культури в широкі верстви учнівської молоді за рахунок її удосконалення. За втіленням такого підходу виникає необхідність в розробці нової навчальної програми, у якій повинна знайти себе пропедевтична форма представлення фізичних вправ, які базуються на найбільш ефективних фізичних засобах, системах і практиках, що притаманні єдиноборствам, йозі та вправам з медитаційним нахилом. Очікують свого часу для включення в методику

виховання ідейно-методичні схеми поповнення педагогічної парадигми інформаційно-комунікативним середовищем новітніх технологій фізичного виховання учнівської молоді, що будуються за сучасним інструментарієм доведення знань до споживача.

*Перспективи подальших розробок.* Передбачається виконувати уточнення і удосконалювання методики фізичного виховання учнівської молоді за віковим її розподілом на засадах сімейства єдиноборств і йоги, що є найбільш сприйнятними для населення України, та доводити доцільність поширення таких, суто українських, практик, якими є Бойовий гопак, Гопкі спас, Козацький спас, Козацьке багатоборство, Стіна, Фрі-файт, Хортінг. Такі практики сповістили про свою спроможність здавна і підлягають апробації тільки щодо додержання методичних вимог, які висуваються концептуально за педагогічною системою профільного міністерства, затвердженню матеріалів у Методичних радах держави та корегуванню ідейно-методичної схеми поповнення сучасної педагогічної парадигми інформаційно-комунікативним середовищем новітніх технологій фізичного виховання. Окрім того, звертає на себе увагу і положення про доцільність вирішення проблеми розвитку фізичного виховання учнівської молоді в школах України на нових загалах з урахуванням психологічного підґрунтя, що вимагає від суспільства дослідження моментів категоризації нових властивостей особистості, генераційних процесів кумуляції енергії школяра, логістики і феноменологічної редукації змісту підготовки до праці вчителя з фізичної культури у залежності до змін у змісті виховання та цільової спрямованості руху і розвитку суспільства, модулів знань і динаміки завдань.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Гаркави Л. Х.,** Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов-н/Д.: Изд-во Ростов. ун-та, 1990. 223 с.
- 2. Боднар І. Р.** Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 316 с.
- 3. Глоба А. П.,** Полулященко Ю. М., Белоус В. Н. Программа социализации личностей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Освіта та педагогічна наука.* 2014. № 1 (162). С. 44–50.
- 4. Дубовой А. В.,** Саенко В. Г. Применение программ физической культуры и спорта в региональных учебных заведениях. *Dny vedy* – 2013. Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o. Dil 36, 2013. S. 75–79.
- 5. Полулященко Ю. М.** Використання педагогічних технологій адаптивної фізичної культури і спорту в процесі соціальної інтеграції осіб з обмеженими можливостями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки).* 2011. № 14 (3). С. 134–139.
- 6. Толчєва Г. В.,** Саенко В. Г., Полулященко Ю. М., Шевченко М. В., Саракуца Д. В. Конгломерация спортивно-оздоровчих программ в тренинговому процесі представників різних видів спорту.

*Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти.* Київ: НУФВСУ, 2018. С. 168–170. **7. Śliwa S.** Wybrane problemy resocjalizacji nieletnich w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych. Opole: Instytut Śląski, WSZiA w Opolu, 2013. 193 s. **8. Дубовой А. В.,** Саенко В. Г. Улучшение психологического состояния личности студентов средствами силовых видов спорта. *ОРАЛДЫН ФЫЛЫМ ЖАРШЫСЫ.* Уральск: ЖШС «Уралнаучкнига», 2013. №17 (65). С. 114–118. **9. Полулященко Ю. М.,** Саенко В. Г., Толчева А. В. Органическая основа профессиональной подготовки человека к целесообразной деятельности. *Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом.* Ч. 1. Витебск: МИТСО. 2017. С. 262–265. **10. Толчева Г. В.** Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йогою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2011. № 11. С. 128–131. **11. Дубовой О. В.,** Саенко В. Г. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави. *Aktualne problemy nowoczesnych nauk.* 2013. № 23. S. 17–22. **12. Киколов А. И.** Умственно-эмоциональное напряжение за пультом управления. Москва: Медицина, 1967. 176 с. **13. Саенко В. Г.** Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2007. № 9. С. 119–122. Харків: ХДАДМ (ХХП). **14. Толчева А. В.** Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся. *Актуальные проблемы экологии и здоровья человека.* Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2013. С. 30–33. **15. Шинкарьов С. І.,** Толчева Г. В. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. *Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях.* Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. С. 371–375. **16. Дубовой О. В.,** Саенко В. Г., Павлюк О. М. Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки).* Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2016. № 4 (301). С. 87–93. **17. Зливков В. Л.,** Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. **18. Ларіонов С. О.,** Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України.* 2014. № 1 (38). С. 230–234. **19. Толчева Г. В.** Підвищення адаптаційних можливостей людини методами хатха-йоги. *Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях.* Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко. 2013. Ч. 1. С. 92–96. **20. Белко А. Ф.** Музыка для

восстановления: сборник по музыкотерапии. 2017. **21. Саєнко В. Г.** Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Молода спортивна наука України*. Вип. 11, Т. 3. С. 177. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. **22. Титаренко Т. М.,** Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ: Міленіум, 2006. 204 с. **23. Толчева Г. В.** Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йоогою протягом навчального року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1(45). С. 129–133. Харків: ХДАФК. **24. Шинкарьов С. І.,** Толчева Г. В., Вороб'єва М. В. Індекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів. *Олимпизм и молодая спортивная наука Украины*. Луганск: ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. С. 39–42. **25. Базенко В. А.** Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні. *Ефективність державного управління*. 2017. Вип. 1 (50). Ч. 1. С. 156–165. **26. Саєнко В. Г.** Процес організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в Польщі. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення*. Харків: ХГПА, 2016. С. 228–235. **27. Турчик І. Х.** Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с. **28. Błaszczyzyn M.,** Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М. Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2018. № 4 (318), Ч. 1. С. 6–15. **29. Saienko V. G.,** Britchenko I. G. Physical ability of the individual as a needed market factor in the European Union. *Economy and Education of Ukraine: on the road to EU, monograph*. Nowy Sącz: Wyższa Szkoła Biznesu – National Luis University, 2016. Pp. 43–59. **30. Вільчковська А.** Особливості інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3 (47). С. 10–16. **31. Лукичев Г. А.** Интеграция и эффективность – цели реформ в высшем образовании стран Европы. *Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации*. 2000. № 26. С. 13–18. **32. Саєнко В. Г.,** Полулященко Ю. М., Дубовой А. В. Учебно-методические комплексы восточных единоборств в учебных планах университетов Украины. *Образование на основе менеджмента знаний и инноваций*. Минск: БНТУ, 2017. С. 135–139. **33. Гусак В. В.,** Слобожанінов П. А., Слобожанінов А. А. Проблеми розвитку фізичного виховання в Україні. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту*. 2015. Вип. 8. С. 117–122. **34. Полулященко Ю. М.,** Саєнко В. Г., Шунькин О. О., Ковальов Д. О. Досягнення сфери фізичної культури і спорту Луганської області у 2016 році. *Молодь та олімпійський рух*. Київ: НУФВСУ, 2017. С. 299–300.

**35. Сасенко В. Г., Жадан А. О.** Відмінності суб'єктивного стану особистості студентів після відвідування навчальних занять фізичної культури та тренувальних занять у секціях карате. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. № 8 (267). С. 155–160. **36. Волкова Ю. В.** Аналіз захворюваності дитячого населення, що мешкає в промисловому мегаполісі. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. Вип. 1 (1). С. 81–85. **37. Твердохліб Ж. О.,** Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с. **38. Стасюк О. М.,** Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2012. 174 с. **39. Сасенко В. Г.** Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні единоборства: навч. посіб. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 516 с. **40. Толчева А. В.** Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 17 (204), Ч. II. С. 217–223. **41. Сасенко В. Г.** Удосконалення людини за системами східних единоборств: монографія. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 440 с. **42. Толчева Г. В.** Метафізичні основи хатха-йоги як системи і практики. Економічний універсум: метафізика пізнання. Ч. 1. Бердянськ: БДПУ, 2012. С. 73–76. **43. Толчева А. В.** Популярность известных видов йоги среди населения различных стран мира. *Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития*. Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2015. С. 134–138. **44. Сасенко В. Г.** Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 356 с. **45. Сасенко В. Г.** Дихання як медитативний інструмент в бойових мистецтвах. *Фізичне виховання та здоров'я студентів*. Ч. 2. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. С. 88–92.

#### References

**1. Garkavi, L. H.,** Kvakina, E. B. & Ukolova, M. A. (1990). Adaptacionnye reakcii i rezistentnost' organizma [Adaptation reactions and body resistance]. Rostov-n/D.: Izd-vo Rostov-go un-ta [in Russian]. **2. Bodnar, I. R.** (2014). Intehratyvne fizyczne vykhovannia shkolariv riznykh medychnykh hrup [Integrative physical education of students of different medical groups]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian]. **3. Globa, A. P.,** Poluliashchenko, I. M. & Belous, V. N. (2014). Programma socializacii lichnostej s narushenijami oporno-dvigatel'nogo apparata [Program for the socialization of individuals with musculoskeletal disorders]. *Osvita ta pedagogichna nauka*, 1 (162), 44-50 [in Russian]. **4. Dubovoj, A. V. & Saienko, V. G.** (2013). Primenenie programm fizicheskoy kul'tury i sporta v regional'nyh uchebnyh zavedenijah [The use of physical education and sports programs in regional educational institutions]. Dny vedy – 2013. Praha,

Publishing House «Education and Science» s.r.o., 36, 75–79. [in Russian].

**5. Poluliashchenko, I. M.** (2011). Vykorystannia pedahohichnykh tekhnolohii adaptyvnoi fizychnoi kultury i sportu v protsesi sotsialnoi intehratsii osib z obmezhenymy mozhlyvostiamy [Victory of pedagogical technologies of adaptive physical culture and sport in the process of social and integrated functions with shared capacities]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky)*, 14 (3), 134-139. [in Ukrainian].

**6. Tolchieva, H. V.,** Saienko, V. G., Poluliashchenko, I. M., Shevchenko, M. V. & Sarakutsa, D. V. (2018). Konhlomeratsiia sportyvno-ozdorovchykh prohram v trenuvalnomu protsesi predstavnykiv riznykh vydiv sportu [Conglomeration of sports and wellness programs in the training process of representatives of different sports]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhofiziolohichni ta metrolohichni aspekty*. Kyiv: NUFVSU, 168-170. [in Ukrainian].

**7. Śliwa, S.** (2013). Wybrane problemy resocjalizacji nieletnich w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych [Selected problems of juvenile resocialization in youth educational centers]. Opole: Instytut Śląski, WSZiA w Opolu [in Polish].

**8. Dubovoj, A. V. &** Saienko, V. G. (2013). Uluchshenie psihologicheskogo sostojanija lichnosti studentov sredstvami silovyh vidov sporta [Improving the psychological state of the personality of students by means of power sports]. *ORALDYN FYLYM ZhARShYSY*. (Vols. 17 (65)), (pp. 114-118). Ural'sk: ZhShS «Uralnauchkniga» [in Russian].

**9. Poluliashchenko, I. M.,** Saienko, V. G. & Tolchieva, A. V. (2017). Organicheskaja osnova professional'noj podgotovki cheloveka k celesoobraznoj dejatel'nosti [The organic basis of professional training for appropriate activities]. *Aktual'nye problemy professional'nogo obrazovanija v Respublike Belarus' i za rubezhom*, 1, 262–265. Vitebsk: MITSO [in Russian].

**10. Tolchieva, H. V.** (2011). Otsinka psykhofiziolohichnoho stanu studentok z dosvidom zaniat khatkha-iohoiu [Assessment of psychophysiological status of female students with experience of hatha yoga]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 11, 128-131. Kharkiv: KhOVNOKU-KhDADM [in Ukrainian].

**11. Dubovoi, O. V. &** Saienko, V. G. (2013). Zberezhennia zdorov'ia studentskoi molodi – zaporuka efektyvnoho rozvytku derzhavy [Preserving the health of student youth is the key to effective state development]. *Aktualne problemy nowoczesnych nauk*, 23, 17-22 [in Ukrainian].

**12. Kikolov, A. I.** (1967). Umstvenno-jemocional'noe naprjazhenie za pul'tom upravlenija [Mental and emotional stress at the control panel]. Moskva: Medicina [in Russian].

**13. Saienko, V. G.** (2007). Riven nervovo-psykhichnoi stiikosti u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia z kiokushynkai karate [The level of neuro-psyhic stability in athletes of different qualifications who specialize in kyokushinka karate]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 9, 119-122. Kharkiv: KhDADM (XXPI) [in Ukrainian].

**14. Tolchieva, A. V.** (2013). Vlijanie ozdorovitel'noj praktiki hatha-joga na

organizm zanimajushhhsja [The influence of health practices of hatha yoga on the body]. *Aktual'nye problemy jekologii i zdorov'ja cheloveka* (pp. 30-33). Cherepovec: FGBOU VPO ChGU [in Russian].

**15. Shynkarov, S. I. & Tolchieva, H. V. (2012).** Ozdorovchi tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia v pozaaudytoranii roboti zi studentamy vyshchych navchalnykh zakladiv [Wellness technologies in the system of physical education in extra-curricular work with students of higher educational establishments]. *Olympyiskyi sport, fizycheskaia kultura, zdorove natsyy v sovremennykh uslovyiakh* (pp. 371-375). Luhansk: Yzd-vo LNU ymeny Tarasa Shevchenko [in Ukrainian].

**16. Dubovoi, O. V., Saienko, V. G., & Pavliuk, O. M. (2016).** Polipshennia psykhhichnykh vlastyvostei osobystosti studentiv, yaki obraly universytetskyi kurs zaniat zi skhidnykh yedynoborstv [Improvement of the mental properties of the personality of students who have taken a university course in Oriental martial arts]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky)*, 4 (301), 87-93 [in Ukrainian].

**17. Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O. & Fedan, O. V. (2016).** Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnosis of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].

**18. Larionov, S. O. & Makarenko, P. V. (2014).** Psykhichni stany liudyny yak predmet empirychnoho doslidzhennia u psykholohii [Mental states of man as a subject of empirical research in psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 1 (38), 230-234 [in Ukrainian].

**19. Tolchieva, H. V. (2013).** Pidvyshchennia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny metodamy khatkha-iohy [Increasing adaptive capacity of man by the methods of hatha yoga]. *Olympyiskyi sport, fizycheskaia kultura, zdorove natsyy v sovremennykh uslovyiakh*, 1, 92-96. Luhansk: Yzd-vo LNU ymeny Tarasa Shevchenko [in Ukrainian].

**20. Belko, A. F. (2017).** Muzyka dlja vosstanovlenija, sbornik po muzykoterapii [Music for recovery, compilation of music therapy] [in Russian].

**21. Saienko, V. G. (2007).** Rozvytok fizychnykh yakostei u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii lehkoi vahovoi katehorii do 70 kilohram, yaki spetsializuiutsia z kiokushynkai karate [Development of physical qualities in athletes of different qualifications of light weight category up to 70 kg, specializing in kiokushinka karate]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 11 (3), 177. Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii» [in Ukrainian].

**22. Tytarenko, T. M. & Liepikhova, L. A. (2006).** Psykhologichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi [Psychological prevention of stress overload among school youth]. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].

**23. Tolchieva, H. V. (2015).** Polipshennia kharakterystyk hnuchkosti ta koordynatsiinykh zdibnostei studentok universytetiv u protsesi zaniat khatkha-iohoiu protiahom navchalnoho roku [Improving the characteristics of flexibility and coordination abilities of university students in the process of hatha-yoga during the academic year]. *Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk*, 1 (45), 129-133. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

**24. Shynkarov, S. I., Tolchieva, H. V. & Vorob'ieva, M. V. (2012).** Indeks

fizychnoho stanu studentok vyshchikh navchalnykh zakladiv [Index of physical condition of female students of higher educational establishments]. *Olympyzm y molodaia sportyvnaia nauka Ukrainy* (pp. 39-42). Luhansk: LNU ymeny Tarasa Shevchenko [in Ukrainian]. **25. Bazenko, V. A.** (2017). Yevropeiskyi dosvid upravlinnia rozvytkom fizychnoi kultury ta sportu na mistsevomu rivni [European experience in managing the development of physical culture and sport at the local level]. *Efektivnist derzhavnoho upravlinnia*, 1 (50), Ch. 1, 156-165 [in Ukrainian]. **26. Saienko, V. G.** (2016). Protse orhanizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv v Polshchi [The process of organizing students physical and sports activities in Poland]. *Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei i molodi ta shliakhy yikh vyrishennia* (pp. 228-235). Kharkiv: KhHPA [in Ukrainian]. **27. Turchyk, I. Kh.** (2017). Fizyчне vykhovannia i sport u shkilnii osviti Yevropy [Physical Education and Sport in European School Education]. Drohobych: Shvydkodruk [in Ukrainian]. **28. Błaszczyszyn, M., Saienko, V. H. & Poluliashchenko, I. M.** (2018). Utverdzhennia polozhen fizychnoi kultury u Yevropeiskomu pedahohichnomu prostori za dukhovno-moralnoiu tsinnistiu [Approval of the provisions of physical culture in the European pedagogical space of spiritual and moral value]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky)*, 4 (318), Ch. 1, 6-15 [in Ukrainian]. **29. Saienko, V. G. & Britchenko, I. G.** (2016). Physical ability of the individual as a needed market factor in the European Union. *Economy and Education of Ukraine: on the road to EU, monograph* (pp. 43-59). Nowy Sącz: Wyższa Szkoła Biznesu - National Luis University [in English]. **30. Vilchkovska, A.** (2019). Osoblyvosti intehratsii muzyky y rukhovoii diialnosti shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Features of integration of music and physical activity of pupils in the process of physical education]. *Fizyčne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 3 (47), 10-16 [in Ukrainian]. **31. Lukichev, G. A.** (2000). Integracija i jeffektivnost' – celi reform v vysshem obrazovanii stran Evropy [Integration and Efficiency – The Goals of Reforms in Higher Education in Europe]. *Nauchnyj vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta grazhdanskoj aviacii*, 26, 13-18 [in Russian]. **32. Saienko, V. G., Poluliashchenko, I. M. & Dubovoj, A. V.** (2017). Uchebno-metodicheskie komplekxy vostochnyh edinoborstv v uchebnyh planah universitetov Ukrainy [Educational-methodical complexes of martial arts in the curriculum of Ukrainian universities]. *Obrazovanie na osnove menedzhmenta znaniy i innovacij* (pp. 135-139). Minsk: BNTU [in Russian]. **33. Husak, V. V., Slobozhaninov, P. A. & Slobozhaninov, A. A.** (2015). Problemy rozvytku fizychnoho vykhovannia v Ukraini [Problems of development of physical education in Ukraine]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu*, 8, 117-122 [in Ukrainian]. **34. Poluliashchenko, I. M., Saienko, V. G., Shunkyn, O. O. & Kovalov, D. O.** (2017). Dosiahnennia sfery fizychnoi kultury i sportu Luhanskoi oblasti u 2016 rotsi [Achievements of the sphere of physical culture and sports of Lugansk region in 2016]. *Molod ta*

*olimpiiskyi rukh*, 299-300. Kyiv: NUFVSU [in Ukrainian].

**35. Saienko, V. G. & Zhadan, A. O.** (2013). Vidminnosti sub'iektyvnoho stanu osobystosti studentiv pislia vidviduvannia navchalnykh zaniat fizychnoi kultury ta trenuvalnykh zaniat u sektsiakh karate [Differences in the subjective state of students personality after attending physical training and karate training sessions]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky)*, 8(267), 155-160 [in Ukrainian].

**36. Volkova, Yu. V.** (2019). Analiz zakhvoriuvanosti dytiachoho naseleattia, shcho meshkaie v promyslovomu mehapolisi [Analysis of the incidence of infant population living in the industrial metropolis]. *Visnyk problem biologii i medytsyny*, 1(1), 81-85 [in Ukrainian].

**37. Tverdokhlib, Zh. O. & Pohrebennyk, L. I.** (2011). Rukhlyvi ihry dlia suchasnoi shkoly, metodychni materialy [Moving games for the modern school, teaching materials]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].

**38. Stasiuk, O. M. & Kindzer, B. M.** (2012). Osnovy netradytsiinykh metodiv ozdorovlennia [Fundamentals of non-traditional methods of healing]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

**39. Saienko, V. G.** (2011). Sportyvno-pedahohichne vdoskonaliuvannia: skhidni yedynoborstva [Sports and pedagogical improvement: martial arts]. Luhansk: SPD Rieznikov V. S. [in Ukrainian].

**40. Tolchieva, A. V.** (2010). Stanovlenie jogi kak uchebnoj discipliny v obrazovatel'nykh zavedenijah i problemy optimal'noj organizacii zanjatij [The formation of yoga as an educational discipline in educational institutions and the problems of optimal organization of classes]. *Visnik Lugans'kogo nacional'nogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka*, 17(204), II, 217-223 [in Russian].

**41. Saienko, V. G.** (2011). Udoskonalennia liudyny za systemamy skhidnykh yedynoborstv [Improvement of man by the systems of oriental martial arts]. Luhansk: SPD Rieznikov V. S. [in Ukrainian].

**42. Tolchieva, H. V.** (2012). Metafizychni osnovy khatkha-iohy yak systemy i praktyky [The metaphysical foundations of hatha yoga as a system and practice]. *Ekonomichnyi universum: metafizyka piznannia*, 1, 73-76. Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].

**43. Tolchieva, A. V.** (2015). Populjarnost' izvestnykh vidov jogi sredi naselenija razlichnykh stran mira [The popularity of famous types of yoga among the population of different countries of the world]. *Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija* (pp. 134-138). Krasnojarsk: Sib. gos. ajerokosmich. un-t [in Russian].

**44. Saienko, V. G.** (2011). Moralno-etychni zasady pidhotovky sportsmeniv v kiokushynkai karate [Moral and ethical principles of training athletes in kyokushinkai karate]. Luhansk: SPD Rieznikov V. S. [in Ukrainian].

**45. Saienko, V. G.** (2013). Dykhannia yak medytatyvnyi instrument v boiovykh mystetstvakh [Breathing as a meditative tool in the martial arts]. *Fizychni vykhovannia ta zdorov'ia studentiv*, 2, 88-92. Luhansk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].

**Полулященко Ю. М., Саснко В. Г., Толчева Г. В., Śliwa S.  
Педагогічні засоби фізичного виховання та оздоровчих систем і  
практик в сучасному застосуванні**

В статті висвітлюється сукупність питань, що об'єднуються за ідеєю створення моделі Нової української школи, в навчально-педагогічній програмі щодо реалізації намірів посилення блоку педагогічної системи фізичного виховання учнівської молоді. Для здійснення задуму ведеться пошук педагогічних основ, положень і органічних засобів поліпшення фізичного виховання, висвітлюється зміст потреб виховного забезпечення, звертається увага педагогічних працівників на найбільш ефективні фізичні засоби, системи і практики антропо-фізіологічного удосконалення і психоневрологічного розвинення школяра, що володіють достатньою ефективністю. Педагогічні основи розвитку полягають в застосуванні у програмі фізичного виховання дидактичних положень, які можна реалізувати за умови використання організаційно-методичних принципів, що пов'язані зі створенням найбільших продуктивних можливостей для освоєння предметно-виховної і ціннісно-педагогічної основи фізичної культури. У педагогічному середовищі така основа засновується у відповідності до фронтального розподілу особливостей та вікових інтересів, рівня загального розвитку та фізичної підготовленості школярів; до вироблення осмисленої їх мотивації до дисциплінованого виконання рухових вправ розвиваючого призначення; до виховання навички щодо усвідомленого вибору форми руху. Плідне вирішення сукупності завдань, що висувуються, рекомендується здійснювати на підґрунті сприйняття наукових напрямків, які пов'язані з упорядкуванням загальних положень інтелектуально-емоційного навантаження і станів накопичення нервово-психічної напруги в учнівській молоді, з виконанням психологічного аналізу найбільш поширених кризових станів, навантажень і стресів та з розробкою методик діагностування, структуризації та відновлення психічного і фізичного стану учнівської молоді. Рекомендується у функціональну основу навчально-методичної програми української школи покладати засоби єдиноборства, йоги та медитативних вправ. Виховне сприйняття доцільності вибору засобу фізичного розвитку особистості пов'язується з доступністю повторення руху, що здійснюється за послідовністю від простого до складного. Згідно до обраної структури рухів складається порядок навчальних занять, а по її ефективності відтворюється кумулятивна енергія того, хто навчається.

*Ключові слова:* Нова українська школа, педагогічна система, фізична культура, засоби виховання, єдиноборство, йога, медитація.

**Полулященко Ю. М., Саенко В. Г., Толчева А. В., Śliwa S.  
Педагогические средства физического воспитания и  
оздоровительных систем и практик в современном применении**

В статье освещается совокупность вопросов, объединяемых идеей создания модели Новой украинской школы, в учебно-педагогической

программе по реализации намерения относительно усиления блока педагогической системы физического воспитания учащейся молодежи. Для достижения замысла ведется поиск педагогических основ, положений и органичных способов улучшения физического воспитания, освещается содержание потребностей в воспитательном обеспечении процессов, обращается внимание педагогических работников на наиболее эффективные физические средства, системы и практики антропо-физиологического совершенствования и психоневрологического развития школьников, что обладают надлежащей эффективностью. Педагогические основы развития заключаются в применении в программе физического воспитания дидактических положений, которые можно реализовать на условиях использования организационно-методических принципов, связанных с созданием продуктивных возможностей для освоения предметно-воспитательной и ценностно-педагогической основы физической культуры. В педагогической среде эти основы связаны с фронтальным распределением особенностей и возрастных интересов, уровней общего развития и физической подготовленности школьников; с выработкой осмысленной мотивации к дисциплинированному выполнению двигательных упражнений; с воспитанием навыка к осознанному выбору формы движения. Плодотворное решение совокупности задач рекомендуется осуществлять на основе восприятия научных направлений, обусловленных выяснением общих положений интеллектуально-эмоциональной нагрузки, выполнением психологического анализа кризисных состояний, нагрузок и стрессов, разработкой методик диагностирования, структуризации и восстановления психического и физического состояния учащейся молодежи. Рекомендуется в функциональную основу учебно-воспитательной программы украинской школы положить средства единоборств, йоги и медитативных упражнений, обеспечивающие развитие и оздоровление молодого поколения. Воспитательное восприятие целесообразности выбора способа физического развития личности обеспечивается доступностью повторения движения, которое совершается в последовательности от простого к сложному. Согласно выбранной структуры движений принимается порядок учебных занятий, а по ее эффективности воспроизводится кумулятивная энергия обучающегося.

*Ключевые слова:* Новая украинская школа, педагогическая система, физическая культура, способы воспитания, единоборство, йога, медитация.

**Poluliashchenko I., Saienko V., Tolchieva H., Śliwa S. Pedagogical Means of Physical Education and Wellness Systems and Practices in Modern Use**

The article presents a set of questions, united by the idea of creating a model of the New Ukrainian School, in the educational program for the realization of the intention to strengthen the block of the pedagogical system of physical education of students. To achieve the goal, a search is being made for pedagogical foundations, principles and organic ways to improve physical

education, the content of the needs for educational support of processes is highlighted, the attention of pedagogical workers is drawn to the most effective physical means, systems and practices of anthro-physiological improvement and neuropsychiatric development of schoolchildren, which are of proper efficiency. The pedagogical foundations of development are the application of didactic provisions in the physical education program, which can be implemented on the basis of the use of organizational and methodological principles related to the creation of productive opportunities for the development of subject-educational and value-pedagogical foundations of physical education. In the pedagogical environment, these fundamentals are associated with the frontal distribution of characteristics and age interests, levels of general development and physical fitness of students; with the development of meaningful motivation for the disciplined performance of motor exercises; with the upbringing of the skill for a conscious choice of the form of movement. A fruitful solution of the set of tasks is recommended to be carried out on the basis of the perception of scientific areas, due to the clarification of the general provisions of the intellectual and emotional load, the psychological analysis of crisis conditions, stresses and stresses, the development of methods for diagnosing, structuring and restoring the mental and physical condition of students. It is recommended that the functional basis of the educational program of the Ukrainian school be put in martial arts, yoga and meditation exercises, which ensure the development and recovery of the young generation. The educational perception of the appropriateness of choosing a method of physical development of a person is ensured by the availability of repetition of movement, which takes place in a sequence from simple to complex. The technological basis for the development of the program is physical exercises from the martial arts family, which are represented by the sections “kihon”, “tameshivari”, “kata” and “kumite”, from the yoga-sutra system, which make up the eight integral influences “Yama”, “Niyama”, “Asanas”, “Pranayama”, “Pratyahara”, “Dharana”, “Dhyana” and “Samadhi”, and from complexes of exercises of a meditative nature, which make it possible to achieve a state of “getting into oneself”. According to the selected structure of movements, the order of training sessions is adopted, and the student’s cumulative energy is reproduced by its effectiveness.

*Key words:* New Ukrainian school, pedagogical system, physical education, methods of education, martial arts, yoga, meditation.

Стаття надійшла до редакції 03.01.2020 р.

Прийнято до друку 27.01.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ваховський Л. Ц.