

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»



Українська федерація «Спорт заради розвитку»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
Національна федерація бойового хортингу України
Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova
Pondicherry University, India
Samarkand State University,
Retraining and Advanced training institute on Physical Education and
Sport Specialists, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan
Національний університет «Запорізька політехніка»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**VI Міжнародна науково-практична конференція
«Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної
підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і
спорту в умовах ступеневої освіти»
(Modern Trends and Prospects for the Development of
Quality Training of Future Specialists in Physical
Education and Sports in the Conditions of Graduate
Education)**

18-19 квітня 2024 р.

ПОЛТАВА – ЛУБНИ

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
(протокол № 10 від 26 квітня 2024 р.)*

Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 257 с.

Збірник підготовлено за доповідями учасників УІ міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.), в якій взяли участь відомі науковці, викладачі, тренери, вчителі, директори та завучі, здобувачі різних закладів освіти та наукових установ України і закордонних держав (India, Kazakhstan, Moldova).

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

ЗМІСТ

ЯКІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Olga Aftimichuk, Varvara Polyakova PROFESSIONAL ORIENTATION OF STUDENTS MAJORING IN FITNESS AND RECREATIONAL PROGRAMMES».....	10
Khudayberdiyeva Hurriyat Karimberdiyevna WAYS TO DEVELOP THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION.....	12
Olena Otravenko, Iryna Skrypchenko, Ram Mohan Singh MODERN ASPECTS OF THE TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR RECREATION AND HEALTH CLASSES WITH ELEMENTS OF TOURISM AND ANIMATION.....	15
Toshpulatova Aziza Toyirovna CONDITIONS FOR THE FORMATION OF MODERN COMPETENCES IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	19
Zarif Begimqulov, Farruh Ahmedov DEVELOPMENT OF SOCIO-CULTURAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT AS A SOCIO-PEDAGOGICAL NECESSITY.....	24
Зубченко Людмила Вікторівна ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КУРСАНТІВ.....	28
Карпенко Марина Ігорівна САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА ЙОГО ГОТОВНОСТІ ДО ПОБУДОВИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА.....	31
Отравенко Олена Вікторівна, Годжаєв Валерій Валерійович ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35
Соколенко Олена Іванівна, Антонов Сергій Віталійович ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ.....	38

Чорний Сергій Сергійович

СИСТЕМА ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ ЯК ОСНОВА

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....41

Шевцов Петро Валерійович, Білецький Олексій Анатолійович,

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НА СХОДІ УКРАЇНИ У XX СТОЛІТТІ.....44

Шинкарьов Сергій Іванович, Брусак Олександр Михайлович

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....48

Школа Олена Миколаївна, Калініченко Олександр Олександрович

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ 51

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

Грибан Григорій Петрович

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....53

**Дубовой Володимир Володимирович, Сіпакова Дар'я Олександрівна,
Васюра Валентина Сергіївна**

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНИХ НАВИЧОК
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....57

**Дубовой Олександр Володимирович, Дубовой Володимир Володимирович,
Нескородєв Антон Андрійович**

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗВИТОК МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....60

Іванов Кирило Олександрович

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У
РОБОТУ З УЧНЯМИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ПІД ЧАС
ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....65

Мокринська Лариса Федорівна, Отравенко Олена Вікторівна

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....69

Отравенко Олена Вікторівна, Греков Роман Костянтинівч ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
Очкалов Олександр Федорович ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	76
Сіпакова Дар'я Олександрівна, Дубовой Володимир Володимирович, Дубовой Володимир Олександрович РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	78
Соколенко Олена Іванівна ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	82
Чередниченко Інна Анатоліївна Напалкова Тетяна Валентинівна, Ізотов Данило Олексійович ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В МЕЖАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	86

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Березуєва Тетяна Сергіївна ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	90
Карасевич Марина Петрівна ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	93
Лопуга Ганна Володимирівна, Ніловка Катерина Денисівна БОДІБЛІНГ. КОРИСТЬ ТА ШКОДА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	98
Мороз Юрій Миколайович ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАПРЯМУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	102

Фоменко Олена Валеріївна, Жамардій Валерій Олександрович «СПОРТИВНА МЕДИЦИНА» ЯК ФАХОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ.....	106
Шинкарьова Олена Дмитрівна НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	107
Шинкарьов Сергій Іванович, Пантелєєва Юлія Олександрівна ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	111

МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Oleksandr Hadiuchko MODERN CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF TACTICAL ACTIONS IN VOLLEYBALL.....	116
Боженко Марина Олександрівна, Селіванов Костянтин ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	119
Гончаренко Володимир Іванович СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ.....	124
Гордієнко Павло Юрійович, Павлюк Олена Михайлівна ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ПРИСТРОЇВ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	127
Мохов Ігор Геннадійович ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	130
Осадча Лариса Анатоліївна, Гребінюк Наталія Миколаївна НЕЙРОДИНАМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАХИСНИКІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	132
Павлюк Олена Михайлівна, Гордієнко Павло Юрійович ФОРМУВАННЯ ОСНОВ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	135

Полулященко Тетяна Леонідівна, Гайдай Анастасія Сергіївна СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОРИ РОКУ.....	138
Полулященко Тетяна Леонідівна, Баранчук Богдан Олександрович ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	143
Шеревеня Андрій Дмитрович, Крижановська Олена Миколаївна ВПЛИВ АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ПРИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ ВИПУСКНИКІВ ЕКОНОМІЧНОГО НАПРЯМКУ.....	148
Шинкарьова Олена Дмитрівна, Вчорашній Вадим Володимирович ОСНОВИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	151
Шинкарьова Олена Дмитрівна, Катков Олег Ігорович ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	155
Янович Ірина Вікторівна, Королькова Марина Іванівна СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ МАСОВОГО СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	159

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Васильченко Тетяна Іванівна, Васильченко Ігор Ігорович ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ.....	164
Врадій Олена Олегівна НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	167
Ганчева Владислава Ігорівна ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ І ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	171
Деркач Валентина Федорівна ТВОРЧЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ В.О. СУХОМЛІНСЬКОГО З ПИТАНЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	174

Коротенко Наталя Володимирівна РОЛЬ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ПРИ ФОРМУВАННІ У МОЛОДІ ВИСОКОЇ ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ.....	178
Ливацький Олександр Васильович, Ливацька Світлана Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	184
Пелипась Дмитро Сергійович СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....	187
Явтушенко Людмила Степанівна НЕВИЧЕРПНЕ ДЖЕРЕЛО ВИХОВАННЯ ПАТРІОТА ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ.....	190

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Белікова Тетяна Василівна, Діхтяренко Катерина ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС» ДЛЯ ЗЗСО. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В ЖИТТЄВО АКТИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ.....	194
Борсукова Дарина Миколаївна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ЗНАЧЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9-Х КЛАСІВ – ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	200
Веровчук Олександр Олександрович, Діхтяренко Зоя Михайлівна ВПЛИВ ВІТАМІНІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ- СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	205
Гарбуз Катерина Андріївна, Минькова Єлизавета Володимирівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ (УЧНІ 6-х КЛАСІВ – ПІДЛІТКИ-СПОРТСМЕНИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ.....	211

Грибан Григорій Петрович, Єршовенко Едуард Анатолійович, Отравенко Олена Вікторівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: ЗАПИТАННЯ, РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ.....	217
Довгань Надія Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В АСПЕКТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ	222
Малиновський Максим Станіславович, Діхтяренко Зоя Михайлівна ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР	226
Отравенко Олена Вікторівна, Радьков Вадим Євгенович ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛЦЕЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ.....	231
Петрова Оксана Олександрівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ З УЧНЯМИ 5-6-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ.....	234
Пустолякова Лариса Миколаївна ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ.....	239
Сергієнко Михайло Вікторович, Діхтяренко Зоя Михайлівна ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ.....	245
Шило Олексій Миколайович, Єлін Сергій Миколайович РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ «СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ».....	251

ЯКІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Olga Aftimichuk,

*Doctor Habilitat of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Gymnastics,
State University of Physical Education and Sport
of the Republic of Moldova, Chisinau, Moldova*

Varvara Polyakova,

*Lecturer of the Department of Gymnastics,
State University of Physical Education and Sport
of the Republic of Moldova, Chisinau, Moldova*

PROFESSIONAL ORIENTATION OF STUDENTS MAJORING IN FITNESS AND RECREATIONAL PROGRAMMES

Professional personality formation predetermines a holistic process originated in the intention to engage in professional activity and continuing at all stages of its realisation. Each stage is accompanied by formation and improvement of sets of qualities, both personal and professional (Fonarev, 2004).

It should be noted that the organisation of training in educational institutions provides measures to stimulate students to include them in the activities of professional self-education, which, in turn, contributes to the development of their independence, consciousness, activity in the learning process, forms a focus on the continuous improvement of their personality and the attitude to continuous self-education.

From this perspective, a sociological study of students majoring in *Fitness and Recreation* was carried out at the State University of Physical Education and Sport of the Republic of Moldova.

All respondent students (100%) are confident in the right decision to choose their profession. The communicative side of his professional activity is very important for students in the work of a fitness coach (88%). The communicative side of communication in fitness is understood as the very process of information exchange between people. This exchange is carried out with the help of verbal, non-verbal and situational-behavioural means of communication. The former includes the word which has its own means like diction, tone, paralinguistics (intonation, voice pitch, voice range, timbre, rhythm, tempo, and pauses); the non-verbal ones include gesticulation, pantomimicry, facial expressions; the situational-behavioural ones include pose, location, distance from the interlocutor (social distance), movements (personal space), and the environment (Aftimichuk, 2011).

The professional preparation and expertise of a fitness coach are quite versatile. Graduating from the university, students noted that they are 100% professionally prepared for work. Evaluating their acquired knowledge on the scale of 9-10 points (according to the 10-point system), they are sure that after graduation their professional level will be so high that they will be accepted for a prestigious and highly paid position of a fitness coach.

However, it should be noted that first year students do not fully possess the professional knowledge to correctly identify what components make up the professional activity of a fitness coach (gnostic, designing, constructive, organisational, communicative and motor). The majority of senior students (48%) are more interested in improving their level of training and already work in fitness clubs, attend courses and conferences, as well as develop independently (100%). At the same time, among first and second year students, (68%) are also engaged in self-improvement in various forms (Polyakova, Aftimichuk, 2021).

A number of students work as coaches in fitness clubs without changing their focus in sport, for example, those ones involved in dancing conduct such programmes as Zumba, Step, Deep Work, Dance mix, Belly-Dance; those who have been involved in gymnastics are engaged with Pilates, Yoga, Stretching; sports games like tennis, squash, volleyball, football; martial arts like Kickboxing, Karate, Boxing, etc.

Consequently, reaching the summit in professional activity stipulates the constituent qualities of a fitness coach's personality, which are the basis for the formation of their professional aptitude during education and practical activity, eventually developing into an individual professional skill/competence.

Key words: professional orientation, students, fitness coach.

References

1. Aftimichuk O. E. Osobennosti professionalnoj deyatel'nosti lichnosti trenera-prepodavatelya po ozdorovitel'noj aerobike. Ozdorovitel'naya aerobika [Features of the professional activity of the personality of a trainer-teacher in health aerobics. Health aerobics]. *Teoriya i metodika*: [uchebnoe posobie]. Kishinev: «Valinex» SRL, 2011. 254–278.
2. Polyakova V. P., Aftimichuk O. E. Dinamika professionalnoj orientacii studentov po specialnosti «Fitnes i rekreativnye programmy» [Dynamics of professional guidance for students majoring in «Fitness and Recreational Programs»]. *Visnik Luganskogo nacional'nogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauki*. №2.(340). Ch.2. 2021. S.65-73. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-65-73.
3. Fonarev A. R. Razvitie lichnosti v processe professionalizacii. [Personal development in the process of professionalization]. *Voprosy psihologii*. 2004. № 6. 72-83.

Khudayberdiyeva Hurriyat Karimberdiyevna,
*Specialists in physical education and sports
Institute of retraining and advanced training
Samarkand branch associate professor,
Samarkand city, Uzbekistan*

WAYS TO DEVELOP THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION

In modern times, scientific and technical progress has developed to such a level that, as a result, people's need to have a job has increased more than ever. The unprecedented development of scientific and technical development, in turn, requires personnel with a high level of intellectual ability. The training of such personnel is directly connected with the effectiveness of the education of each country, the competence of the pedagogues working in it, their worthiness and dignity. From this point of view, today in our country, there are a number of measures related to the formation of the professional competence of pedagogues and its scientific and methodological support, the improvement of the pedagogical and psychological mechanisms of training competitive personnel, including the improvement of the individual capabilities of specialists based on the formation of professional competence in pedagogues, the development of professional, communicative, and intellectual competence in pedagogues. A number of studies are being conducted in the areas of psychological scientific research, research-oriented education in the implementation of professional development, the development of the skills of designing the educational process based on the development of competence, and their results have been studied and compiled based on modern requirements to improve the qualifications of physical education teachers and develop their professional competence to a certain extent. is serving. A priority position in the labor market in the conditions of market relations to be able to withstand strong competition, professional from every specialist having competence requires its consistent improvement. So what is competence? What qualities are reflected in the basis of professional competence? It is necessary for a teacher to be able to highlight the qualities of his competence. In this place, we will talk about these and related ideas [1-4].

The English concept of "competence" literally means "ability". The content serves to illuminate "the effective use of theoretical knowledge in the activity, the ability to demonstrate high-level professional skills, skills and talent." The concept of competence entered the field of education as a result of psychological research. Therefore, competence means "having a plan for how to behave in unconventional situations, unexpected situations, to communicate, to take a new way in relations with opponents, to perform uncertain tasks, to move in consistently developing and complex processes" [5].

Professional competence is acquired not only by the teacher's knowledge of his

specialty and its methodology, but also by the changes in the social and political life of our republic, the presidential forms and decisions adopted in the field of education, the government's decisions, the people's orders and other regulatory documents of the Ministry of Education, economy and politics of the country, pedagogy, psychology and related sciences require them to have integrative knowledge. Based on the teacher's professional competence, the following qualities are formed: Social competence – the ability to show activity in social relations, the ability to communicate with subjects in professional activities [5].

Personal competence – consistently achieving professional growth, increasing the level of competence, demonstrating one's existing internal capabilities at a high level in professional activity.

Special competence – preparation for organizing professional-pedagogical activity, solving professional-pedagogical tasks at the divergent and convergent level, correct assessment of activity results, consistent development of knowledge, skills and competence. The special competence itself is invisible on the basis of the following 6 psychological, methodical, informational, creative, innovative and communicative competencies.

Technological competence – mastering advanced technologies that enrich professional and pedagogical knowledge, skills and competence, ability to effectively use modern tools, techniques and technologies. Extreme competence is the ability to make rational decisions and act correctly in emergency situations (natural disasters, technological process failure), when pedagogical conflicts arise [5].

In acquiring professional-pedagogical competence, on oneself continuous work, self-development is important. The teacher is systematic about his professional and personal activities performance of voluntary effort, mental and physical strain overcome consists of an individual psychological trait that requires transition. Working on yourself can be seen in:

- improving professional knowledge, skills and qualifications;
- critical and creative approach to activity;
- achieving professional and creative cooperation;
- mastering new ideas;
- mastering positive qualities;
- formation of a certain personal outlook.

The teacher's work on himself is carried out in the following stages:

- analyzing the implemented pedagogical activities, making appropriate decisions based on the identification of mistakes, shortcomings and achievements;
- in accordance with the adopted decisions, not to repeat mistakes made during pedagogical activities, to prevent new ones, and to creatively develop one's own achievements;
- establishing personal control over the permanent implementation of the decision.

Self-analysis is the process of identifying mistakes and achievements made by

the teacher based on the analysis of his professional and personal activities. Through self-analysis, the pedagogue has the opportunity to objectively evaluate himself. Self-assessment is a divergent analysis of the teacher's activities, which leads him to draw correct conclusions based on convergent opinions, that is, allows for an objective assessment of his pedagogical activity. Self-efficacy factors:

- to understand oneself and have accurate information about oneself;
- to correctly determine one's value as a person, achievements and shortcomings in one's professional and personal activity;
- it is very important that the assessment given to him based on the analysis of his teaching activity corresponds to the assessments given to him from outside.

Correct self-evaluation leads the teacher to new successful goals, protects from possible mistakes. To work successfully, every teacher must have high pedagogical skills and a broad worldview. Only then will he achieve a great result by spending little work, and creativity will always be his partner.

Key words: pedagogue, skill, competence, professional competence, self-development, flexibility, ability, ability, talent.

References

1. Mirziyoyev Sh.M. Development strategy of new Uzbekistan. Third edition.- Tashkent: "Uzbekistan" publishing house, 2022. 440 p.
2. Mirziyoyev Sh.M. We will build our great future together with our brave and noble people. T.: "Uzbekistan". 2017. 488 p.
3. Mirziyoyev Sh.M. We will resolutely continue our path of national development and raise it to a new level T.: "Uzbekistan". 2017. 592 p.
4. Address of the President of the Republic of Uzbekistan Sh.M. Mirziyoyev to the Oliy Majlis and the people of Uzbekistan on December 20, 2022.
5. B.Kh. Khodjayev Theory and practice of general pedagogy. Textbook. T.: "Sano-standard" publishing house, 2017, 416 p.

Olena Otravenko,

*Ph.D in Pedagogics, Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education,
State Institution Luhansk Taras Shevchenko National University,
Poltava, Ukraine*

Iryna Skrypchenko,

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education and Tactical and Special Training,
Dnipro State University of Internal Affairs, м. Dnipro, Ukraine*

Ram Mohan Singh,

*Associate Professor Pondicherry University.
Department of Physical Education and
Sports/ School of Humanities India*

MODERN ASPECTS OF TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FOR RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES WITH ELEMENTS OF TOURISM AND ANIMATION

Currently, training highly qualified specialists meeting the requirements of the job market is one of the key tasks in the field of education. This is especially important for future teachers, who must provide quality education and upbringing of the next generation. Professional training of future physical education teachers should be focused on the acquisition of not only theoretical knowledge, but also practical skills that will allow them to work effectively in the modern educational environment. Particular attention should be paid to the development of their professional competences, such as the ability to work with different groups of students, the use of modern educational technologies in physical education lessons, the organisation of interaction with parents and the community, etc. To achieve this goal, it is important to constantly update the content and methods of teaching, introduce innovative approaches to the educational process, and promote the professional development of future teachers through internships, advanced training courses, and participation in international projects and conferences. Such approach will guarantee high-quality training of physical education teachers who will be able to work successfully in the job market and meet the modern requirements of the educational process [1; 3; 5].

Therefore, the modern system of professional training of future specialists in the field of physical education and sports is recognised as a priority of values and national interests. This system is based on the construction of a long-term educational process that uses variable means and modern methods, and actively introduces innovative technologies.

The problem of the quality of training of future physical education teachers is becoming a subject of attention and needs to be dealt with. It is essential that they not only have in-depth knowledge and a sufficient level of physical fitness, but also know

how to apply this knowledge and practical skills in their future work. Therefore, the system of professional training should be aimed at forming a creative personality of a specialist capable of self-development and lifelong learning, as well as competitive in the job market [6; 7].

To achieve this goal, it is necessary to continue to search for and implement innovative pedagogical approaches, stimulate teacher training, promote their professional development and support their self-education. It is also vital to provide proper conditions for the practical training of future teachers and their interaction with professionals in the sphere of physical education and sport. The curriculum of the first (bachelor's) level of higher education in the educational programme.

"Physical Education" includes the educational components "Tourism and Orienteering", "Organisation and Methods of Recreational and Sports Work", "Workshop on Health Tourism". The second (master's) level includes the discipline "Recreation of different population groups", "Organisation of sports and mass sports and animation work". Practical classes include climbing walls, rope parks, classes in sports orienteering, learning the basics of tourist equipment, working with tourist knots, overcoming special obstacles, and learning the basics of organising and conducting sports competitions in various types of tourism (hiking, mountaineering, water tourism).

Practices involving hiking and excursions are widely used. Based on the results of the internship, students complete individual research projects and qualification works. In the process of taking industrial pedagogical practice in a general secondary education institution, future specialists can apply their professional knowledge in physical education lessons and after school hours, using games and competitions with elements of tourism (animation activities) [2; 4].

The main problems of preparing future physical education teachers for recreational and health classes with elements of tourism and animation are the lack of educational and methodological literature; material resources, including ones for introducing students to the main types of recreational active tourism (hiking, animated tourist routes), climbing; a small number of classroom and practical hours, which does not allow solving important issues of tourism and health work with young people [4].

Solving these problems requires a complex approach that includes the engagement of additional resources, updating curricula, increasing funding, and creating favourable conditions for students' self-development. This is the only way to ensure that future physical education teachers are trained in this important field.

Over the past few years, due to the martial law imposed by Russian aggression and the prevalence of distance and blended learning, the latest information technologies have been used more widely in educational institutions, attracting the best practitioners to create distance courses and expanding the audience of students. Online lectures, virtual excursions, guest lectures, webinars and trainings are now promoting the creativity of students. Among the innovative pedagogical technologies for the professional development of future teachers, a special place is taken by case

echnologies.

Correcting a low level of knowledge and skills in future physical education teachers on the use of recreational and animation tourism is critical for the training of highly qualified specialists in this sphere. This requires improving teaching methods, revising curricula and programmes, and upgrading practical training.

Teaching methodology: There is a need to develop and implement new teaching methods that actively incorporate elements of recreational and animation tourism. This could include the use of interactive methods, research-based learning and practical exercises.

Review of curricula and programmes: Curricula and programmes should be constantly reviewed and updated. This will allow students to gain more practical skills in this field.

Practical training: it is important to provide students with the opportunity to acquire practical experience in the field of recreational tourism and animation. This can be done through the organisation of internships, workshops and professional workshops. Enhancing the role of practical training will increase the volume of practical classes, internships and international exchanges to provide students with practical experience in real-life educational and recreational settings.

Use of modern computer technologies: implementation of computer technologies to ensure effective monitoring and evaluation of the educational process, including the use of online courses, virtual tours, distance learning and electronic learning platforms.

Continuous professional development of lecturers: providing opportunities for professional development of lecturers, including participation in international conferences, seminars and internships at leading universities and organisations.

It is also necessary to use foreign experience in enhancing teacher training. Some promising directions for revamping may include: adapting programmes to international standards; introduction of innovative teaching methods: active methods, problem-based learning, etc., which stimulate the participation of higher education students and the development of their professional skills.

Such a comprehensive approach will not only enhance the quality of professional training of future physical education teachers, but also prepare them for the challenges and opportunities in the sphere of educational, recreational, tourism and animation activities. Furthermore, it is planned to study foreign experience in training specialists to work in children's and youth tourism and involve physical education teachers in active leisure and recreational activities.

Key words: training, future physical education teachers, recreational and health classes, tourism, animation.

References

1. Конох А. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури з спеціалізацією спортивно-

оздоровчого туризму. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2015. С. 290-295.

2. Кравець О. М. Організація анімаційних послуг в туризмі: навч. посібн. /О. М. Кравець, С. І. Байлик; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. 2-ге вид., перероб. і доп. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 335 с.

3. Вплив сучасних інформаційних технологій на якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Отравенко О. В. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, Випуск 2 (2018). С. 70-73.
<http://ujdvc.com.ua/index.php/wissn009/article/view/132522>

4. Скрипченко І. Т. Туристська анімація, як складова професійної підготовки фахівців до роботи у сфері дитячо-юнацького туризму. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2016. №4. С. 57-62.

5. Скрипченко І. Т. Застосування інноваційних технологій у теоретичній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 К (110) 2019. С. 523-527.

6. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.
<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>.

7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(3). 146-154.

Toshpulatova Aziza Toyirovna,
*Teacher of the Samarkand branch of the Institute of Retraining and Advanced
Training of Physical Education and Sports Specialists,
Samarkand city, Uzbekistan*

CONDITIONS FOR THE FORMATION OF MODERN COMPETENCES IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

In recent years, we can see that research in the field of training future personnel in the field of physical education and sports has reached a new level. A series well-known scientists deal with the issues of professional training of future physical education teachers. The problem of preparing future physical education teachers for competitive activities was revealed in the scientific research. General aspects of the professional training of future teachers have been considered by many scientists, therefore, the structure of pedagogical activity was studied by some studies was interested in the professional activity of teachers. At the same time, existing studies, as well as the analysis of scientific sources devoted to the problems of preparing future physical education teachers to organize competitive activities of students, do not fully explain its impact on improving the quality of professional training of students at the university.

In practice, physical education teachers face difficulties in organizing competitive activities of students. This is one of the reasons why pedagogical universities do not provide enough theoretical and practical training for graduates, which determines the urgency of looking for ways to modernize the training of future physical education teachers to organize competitive activities of students. This requires the expansion of knowledge, skills and qualifications necessary for students of the faculty of physical education, sports and tourism [1; 2; 4].

In the modern education system, the indispensable quality of a teacher should be his professional competence, that is, he should have "knowledge and authority in one or another field of his activity." (Dictionary of V.I. Dahl). In the psychological dictionary, professional pedagogical competence is defined as "having the necessary knowledge, skills and qualifications as a carrier of certain values and ideals, which determine the teacher's pedagogical activity, pedagogical communication and the formation of the teacher's personality." is rified.

In accordance with modern trends in education, pedagogical competencies include:

- independent study;
- improve your skills or completely retrain;
- rapid assessment of the situation and their possibilities;
- making decisions and taking responsibility for them;
- adapting to changing living and working conditions;
- Develop new ways of working or modify old ones to optimize them.

According to experts, the first steps in the formation of competencies are "life skills" (personal problems, coping with stress; time management; understanding instructions, following rules; documenting, processing and organizing text and digital information;

writing and speaking texts; implementation of business relations; being active, offering a non-standard solution, being able to intelligently defend one's point of view) and teaching one's subject.

The tasks of the educational process were solved at the interpersonal level, in the process of close communication: student - student, student - team, student - teacher.

V.A. Sukhomlinsky believed that the essence of education is communication, dialogue, communication with the child [5]:

- teacher and student should be on equal terms, there are no priorities, communication is on an equal basis;

- communication with the student should be based on knowing his main mental core, conscious mental preferences;

- in the process of communication, the teacher should learn and strengthen the student's personal qualities, and then teach him to self-evaluate;

- the student and the teacher should always be sincere in their feelings.

It is a free implementation of competencies, but the document is formed in practice.

The problem of providing personnel training for the school is related to the economic and socio-cultural changes in the society of Uzbekistan. At the current stage of Uzbekistan, education is becoming a strong national force aimed at the development of economic growth, economy and process stability, inextricably linked with science.

Access to competency-based education involves a series of consistent actions by all subjects of the educational process, and first of all, teachers. What methods and technologies should a modern teacher acquire in order for students to take responsibility, participate in joint decision-making, be able to use experience, have a critical attitude to natural and social phenomena, that is, to implement basic competencies? What professional and pedagogical competencies should the teacher have in order to ensure his professional growth and development? Under what conditions do competencies pass to the level of professional competence? The problem of determining professional competence and its interrelationship with the concept of competence has recently become a topic of discussion in the scientific pedagogical environment and among practicing teachers. Let's try to understand this issue.

In the most general sense, "competence" means the ability to comply with requirements, established criteria and standards, to have the necessary active knowledge, to confidently achieve results and master the situation in the relevant fields of activity and in solving a certain type of task. The concept of "competency" was used for the first time in the 60s in the USA in the context of active education, the purpose of which was to prepare specialists who can successfully compete in the labor market.

Thus, competence can be considered as a personal category; competencies as the

"anatomy" of competence. From the point of view of the modern approach to the organization of labor activities, a qualified specialist (including a teacher) should be distinguished by critical thinking, that is, the ability to choose the most optimal among various solutions, the ability to work with them. information, a block of forecasting and analytical skills to successfully solve professional problems "here and now".

1. Competence – knowledge, abilities, skills, as well as methods and methods of their implementation in activities, communication, personal development (self-development).

2. The work of a teacher whose pedagogical activity, pedagogical communication is carried out at a sufficiently high level, the personality of the teacher is realized, and good results are achieved in the education and training of schoolchildren is considered qualified. At the same time, the teacher's qualification is determined by the ratio of his professional knowledge and skills, on the one hand, and his professional positions and psychological qualities, on the other hand.

3. Competence is the ability of an employee to perform his tasks with quality and precision under normal and extreme conditions, to learn new things successfully, and to quickly adapt to changing conditions.

4. Competence is a complex formation that includes a set of knowledge, skills, characteristics and qualities of a person, which ensures variability, optimality and efficiency in the construction of the educational process [3].

Competence – is a combination of professional and pedagogical competencies. Noting above that competence is a specific "anatomy" of competence, it makes sense to additionally consider the issue of the essence of competence. The following professional and pedagogical competencies are distinguished: Social-psychological competence is related to the desire to solve professional problems, including in the development mode. Professional and communicative competence that determines the level of success of pedagogical communication and interaction with the subjects of the educational process. General pedagogical professional competence, which includes psychological and pedagogical preparation for the application of individual characteristics of the psychology and psychophysiology of a person's cognitive processes; to know the basics of pedagogy [3].

Scientific competence in the field of science:

- knowledge in the field of the taught subject, its teaching methodology.
- management competence, i.e. having the skills to conduct pedagogical analysis, set goals, plan and organize activities.
- reflective competence, that is, the ability to see the process and result of one's own pedagogical activity.
- Information and communication competence related to the ability to work in the field of IR technologies.
- competence in the field of innovation that characterizes the teacher as an experimenter.

- creative competence, that is, the teacher's ability to bring the activity to a creative, research level. Currently, there are various diagnostic methods that are used to some extent to solve the most pressing problem of evaluating the professional skills of the teacher and his level of professional skills.

On the one hand, teachers cannot be motivated by the "knowledge-skill-skill" formula, there is no tool that can measure all the nobility of a teacher's heart, unique moments of his creativity in the process of repeated education and training. Nothing is measured by the work and perception of the teacher, they do not appear out of nowhere, but are prepared by all the previous experience of the teacher, endless communication with himself. On the other hand, the work of a teacher collects a "success file", which reflects "all the joyful, interesting and worthwhile things that happen in the life of a teacher".

The changes taking place in the modern education system create the need to increase the teacher's qualifications and professional skills, that is, his professional competence. The main goal of modern education is to meet the current and future needs of the individual, society and the state, to become a citizen of his country who is capable of social adaptation in society, starting work, self-education and self-education. is to prepare a faceted personality. – improvement. A teacher who thinks freely, predicts the results of his activity and models the learning process is a guarantee of achieving the goals. It is for this reason that in the modern, rapidly changing world, the demand for a qualified, creatively thinking, competitive person capable of educating a person has increased sharply.

Based on modern requirements, it is possible to determine the main ways of developing the professional competence of the teacher:

- work in methodological associations, creative groups;
- research activities;
- innovative activity, development of new pedagogical technologies;
- various forms of pedagogical support;
- active participation in pedagogical competitions and festivals;
- translating one's pedagogical experience;
- Use of ICT, etc.

But none of the listed methods will be effective if the teacher himself does not realize the need to improve his professional skills, hence the need to create motivation and favourable conditions for pedagogical growth. It is necessary to create conditions in which the teacher independently realizes the need to improve the level of his professional qualities. Analysing one's pedagogical experience activates the teacher's professional self-development, as a result of which research skills are formed, which are then combined with pedagogical activity. The teacher should participate in the process of managing the school development, which will help to improve his professional skills.

Development of professional competence is a dynamic process of assimilation and modernization of professional experience, which leads to the development of

individual professional qualities, accumulation of professional experience, including continuous development and self-improvement.

The stages of formation of professional competence can be distinguished:

- introspection and awareness of need;
- planning of self-development (goals, tasks, solutions);
- self-expression, analysis, self-correction.

The formation of professional competence is a cyclical process, because in the process of pedagogical activity it is necessary to constantly improve professional skills, and each time the listed stages are repeated, but on a new scale. In general, the process of self-development is determined biologically and is related to the socialization and individuation of a person who consciously organizes his life, therefore his own development. The process of formation of professional competence is also strongly dependent on the environment, so it is the environment that should stimulate professional self-development. The school should have a democratic management system. This is a staff incentive system and various forms of pedagogical monitoring (not control!), including questionnaires, tests, interviews, experience sharing, competitions and in-school events to present one's achievements. These forms of stimulation reduce the level of emotional anxiety of the teacher, affect the formation of a beneficial psychological environment in the team.

Key words: competence, information technology, modern system, education, qualification.

References

1. Joksimović, M., Skrypchenko, I., Yarymbash, K., Fulurija, D., Nasrolahi, S., & Pantović, M. (2019). Anthropometric characteristics of professional football players in relation to the playing position and their significance for success in the game. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 23(5), 224-230.
2. Aksović, N., Bjelica, B., Milanović, F., Cicović, B., Bubanj, S., Nikolić, D., ... & Zelenović, M. (2022). Evaluation and comparative analysis of the results of a vertical jump between young basketball and handball players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2), 126-133.
3. Rahimova Nargiza Sharafiddinovna MODERN COMPETENCES OF THE TEACHER. *International Conference on Innovations in Applied Sciences, Education and Humanities*. Hosted from Barcelona, Spain <https://conferencea.org> May, 26th 2023. 17-22.
4. Скрипченко, І. Т. Основні дефініції в дитячо-юнацькому туризмі. *Педагогічні науки*. Вип. 121. 2014. С.218-230. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11807/Skrypchenko.pdf?sequence=1>.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори. В 5-ти т. Т.2. Київ:«Рад. школа», 1976. 670 с.

Zarif Begimqulov,
*Retraining and Advanced training institute on Physical Education and Sport
Specialists, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan*

Farruh Ahmedov,
*Samarkand State University, Uzbekistan
Retraining and Advanced training institute on Physical Education and Sport
Specialists, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan*

DEVELOPMENT OF SOCIO-CULTURAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT AS A SOCIO-PEDAGOGICAL NECESSITY

Today, modernizing the sports education system is necessary in order to ensure the comprehensive competitiveness of physical education and sports specialists in the International and domestic labor markets in the context of globalization all over the world, to develop their socio-cultural competence, to adapt the requirements for the quality of education to international standards, and to make widespread use of information and communication technologies.

Approved by the decree of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated July 4, 2022, «On measures to further improve the system of retraining and professional development of physical education and sports specialists», № 355, «Regulations on the procedure for retraining and professional development of physical education and sports specialists of state preschool educational organizations» [1], noted.

From the analysis of scientific literature, it can be seen that competence is an indicator of improving the skills and performance of a particular person. According of the traditional definitions given by scientists, competence is a set of standards by which a specialist clearly understands what is necessary to perform his work very well, covering skills, knowledge, and a number of concepts [5].

Socio-cultural competence characterizes the interaction of a person with society and other people, allowing him to adequately fulfill the norms and rules of life in society, find his place in society, establish new relationships with others, serve for self-awareness and understanding, and determine the correct definition of life goals. Socio-cultural competence is considered the basis of a person's achievement of new success, manifested in understanding the other person, communicative adaptation to the behavior of representatives of other cultures, and, in essence, representing society, the place of a person in it, and the humane values and norms of different cultures.

The socio-cultural competence of a person is his friendly attitude on the basis of tolerance with representatives of various cultures and traditions throughout his life and professional career, patience with the difficulties that arise in the process of communication with them, the ability to quickly adapt to the language environment,

and cultural characteristics. In order to successfully build communication with people who have their own perception of the world, cultural characteristics, and the difference between language barriers, and to carry out effective cooperation, an individual is required to have such qualities as tolerance, care, sincerity, and honesty.

Usually, a sociocultural competency physical education and sports professional is said to have his own strict principles before our eyes, is focused on complex areas of professional activity, is ready to adopt suitable solutions in problematic situations, to constantly professional growth, is selfless, independent-minded to his homeland, his people, his nation, consciously, responsibly solving some issue, striving for innovation, has the ability to solve simple and complex, capable of self-education and improvement, capable of social and professional communicative, with a level that meets the specialty and level, competent, competent, responsible, tolerant of others, enterprising, well-known for right, confident in strength and reason, possessing modern knowledge and complex technology, energetic in will, full of faith, thoughtful, high potential, able to independently think out of the situation, make reliable decisions, appreciate the culture of other peoples [2]. Under the concept of a specialist in physical education and sports with socio-cultural competence, we are physically and spiritually brought up, have the ability to involve their students in sports, professionalism in their specialty, and the ability to adapt to various life situations, are ready for cultural and social norms and traditions of society, values, and traditions, and are improving their communicative competence. We understand that we are able to overcome the various difficulties faced in personal and professional activities, resist socially oriented, professional determinism, and perfectly know information and communication technologies, and one of the foreign languages.

The main purpose of education for preschool children is to educate the younger generation as physically healthy, mentally mature, spiritually rich, and comprehensively competent people and prepare them for school education.

It is extremely relevant that the physical education instructor of a preschool educational institution be armed with theoretical and methodological knowledge to carry out physical education and sports training with preschool children at the level of the current requirements and identify and study advanced work experiences in this area [4].

From practice, it is known that the process of professional development is the deepening and updating of professional knowledge, skills, and qualifications of physical education and sports specialists in accordance with the requirements of state education, which are put not only on the level and quality of education but also on the search for information for application in the conditions of continuing education, finding, analyzing, processing, and obtaining. It also serves to improve volitional-moral qualities and professional activities. The process of professional development ensures the level of competitive qualities, knowledge, and skills of specialists in physical education and sports in accordance with the requirements of the present time, introduces them to the latest achievements and innovations in their specialty, sets the

stage for their mastery, and helps them learn new practical methods of work and advanced work experiences.

This aspect is known from our scientific research, which shows that the socio-cultural competence of most physical education instructors operating in preschool educational organizations today lags behind the requirements of today's period. Part of the physical education routers who are coming to the training courses are not even fully aware of the «state requirements for the development of children of Primary and preschool age», regulatory and legal documents, methodological documents on current physical education in the field of preschool education, the basics of pedagogy and psychology, the physiology of preschool children, and the theory and practice of physical education for children.

In the process of our conversations with listeners coming to the training courses, they noted that most preschool educational organizations do not organize a systematic work process for physical education instructors to work on their own after the periodic training course; this is considered a «secondary task», there is practically no literature on physical education and sports even in nominally existing libraries. In the seminars, they note that no favorable conditions have been created for the conduct of physical education training and sports events, and a healthy competitive environment has not been formed to improve the quality and effectiveness of training. This indicates that most physical education teachers operating in preschool educational organizations still have many tasks to be done to develop socio-cultural competence, and urgent problems that are waiting for their solution need to be solved. Therefore, the process of professional development is important in the development of socio-cultural competence in most physical education teachers operating in preschool educational organizations.

In the process of professional development, the development of socio-cultural competence of the physical education instructor of the preschool educational organization is becoming a social necessity today. Improving educational and methodological manuals in physical education and sports training and training institutions on the basis of modern requirements, revising the requirements for the content and quality of the educational process, as well as training programs for each direction of professional development, researching and finding a solution to scientific problems related to the development of socio-cultural competence of listeners, organizing scientific and practical conferences, seminars, meetings, it is necessary to regularly increase the professional level, qualifications of professors and Methodists. It is also one of the tasks of the present day to attract experienced scientists from the leading educational, research institutions, state bodies and public organizations of the Republic to develop recommendations for the study and implementation of advanced field experiments, organize and carry out Educational, Scientific and methodological work. These aspects serve to further improve the system of training specialists in physical education and sports, to constantly update their professional knowledge and practical skills in working with information technology, to develop their socio-cultural

competence [3]. The need to develop new conceptual approaches aimed at the development of socio-cultural competence of the physical education instructor operating in preschool educational organizations in institutions of retraining and professional development of specialists in physical education and sports is sharply put on the agenda in the context of final globalization.

In the process of professional development, the development of the socio-cultural competence of physical education instructors is a complex process. The basis for the development of socio-cultural competence in the audience is created in the process of training in the educational system.

We believe that in the process of developing the socio-cultural competence of physical education instructors, it is important first of all to pay attention to the following aspects:

- age, gender, and psychological characteristics of a specialist;
- distinctive features of the profession;
- type of preschool organization;
- the mode of work of the preschool educational organization and the duration of the presence of children in it;
- the age of students in the group of the preschool organization.

Usually, the process of professional development is interpreted as ensuring the training of physical education and sports specialists in the chosen sport at a high scientific and methodological level in accordance with the qualification requirements, introducing new principles and modern methods of organizing the educational process, qualification requirements, and regulatory legal acts. Today, the high need for a wide worldview and thoughtful physical education guidance socialized in preschool educational organizations increases the relevance of the development of socio-cultural competence in the audience and the creation of a scientifically based system based on an innovative approach and modern methods in the process of professional development. In particular, to arm the physical education instructor of a preschool educational institution with new theoretical and methodological knowledge to carry out physical education and sports training with preschool children at the level of the current requirements, in conjunction with the deepening of professional knowledge, skills, and qualifications in accordance with the requirements of state education, to improve personal, volitional-moral qualities, and professional skills by improving the educational process through innovative creative technologies, it is important to develop their pedagogical intuitions, independent movement, flexibility, and socio-cultural competence.

Key words: globalization, specialists in physical education and sports, socio-cultural competence, international standards.

References

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini

oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida’gi 355-sonli Qarori. <https://lex.uz/docs/-6093267>.

2. Begimqulov Z. A. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligining mazmun-mohiyati. “Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar” mavzusidagi xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallar to‘plami-S.: JTSBMQTMOI Samarqand filiali, 2023. 255-258.

3. Begimqulov Z. Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya yo‘riqchisining ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirish. Maktabgacha ta’lim metodikasi va nazariyasi. Toshkent, 2021. № 12. 5-7.

4. Nuriddinova M. M. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun me‘yoriy hujjatlar majmui. Toshkent : Muharrir, 2013. 80 b.

5. Hayitov O.E. Psixologik kompetentlikni shakllantirishga zamonaviy yondashuv (nazariy jihat). Fan-sportga. Toshkent, 2019. № 1. 59–64. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41585837>.

Зубченко Людмила Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 Криворізького навчально-наукового інституту, Донецький державний університет внутрішніх справ, Кривий Ріг, Україна

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КУРСАНТІВ

Умови воєнного стану змінили пріоритети в підготовці фахівців різних сфер і напрямів діяльності, актуалізували питання підвищення рівня професійної підготовленості майбутніх працівників правоохоронних органів загалом і фізичної підготовки зокрема. Рівень розвитку її компонентів - сили, швидкості, витривалості, гнучкості позитивно впливає на фізичне та психічне здоров’я молодого покоління [5, с. 6].

Як свідчить сучасна практика, правоохоронний досвід та статистична звітність, під час виконання своїх повноважень представники Національної поліції України доволі часто використовують фізичний вплив, фізичну силу, прийоми боротьби та рукопашного бою при затриманні правопорушників або припиненні протиправних дій правопорушників. Зважаючи на це, поліцейські повинні бути якомога краще підготовлені задля особистої безпеки та безпеки громадян. Тому, підвищення рівня фізичної підготовки курсантів є досить актуальною проблемою на сьогоднішній день [2, с. 180].

Аналізуючи науково-теоретичну та навчально-методичну літературу, ми з'ясували, що проблема фізичної підготовки працівників Національної поліції України привертала увагу значної кількості провідних фахівців галузі, а саме: М. Ануфрієва, В. Бондаренко, Ю. Бородіна, С. Бутова, О. Гіди, О. Камаєва, О. Моргунова, С. Решко та інших. Свої праці вони присвячували саме проблемам дослідження фізичної підготовки правоохоронців. Фізична підготовка розглядається ними як важливий чинник, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників системи МВС України, а також сприяє оволодінню професії.

Необхідно розуміти, що саме фізична підготовка має важливе значення, оскільки в діяльності правоохоронних органів, нерідко виникають ситуації де існує необхідність застосування фізичного примусу, або навіть просто наздогнати правопорушника. Все це просто неможливо виконати без якісної фізичної підготовки [1, с. 5].

Зміст фізичної підготовки курсантів в закладі вищої освіти системи МВС України включає: ранкову фізичну зарядку; навчальні практичні заняття; самостійну підготовку; навчально-тренувальні заняття; спортивно-масові заходи. Ранкова фізична зарядка входить у розпорядок дня в ранкові години після пробудження курсантів від сну. Вона призводить організм у стан підвищеної працездатності, що досягається за рахунок активації діяльності центральної нервової системи, а також обміну речовин. Систематичне виконання ранкової фізичної зарядки покращує діяльність головного мозку, травних органів, кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, руховий апарат, що сприяє розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, спритність, сила; активно сприяє загартовуванню організму. У комплекс ранкових занять слід включати вправи для всіх груп м'язів [1; 2; 3].

Навчальні заняття з фізичної підготовки - це основна форма підготовки курсантів щодо удосконалення відповідних фізичних якостей. Основне джерело відведеного часу – навчальні практичні заняття, а рівня підготовленості – компоненти навчального плану. Навчальне практичне заняття складається з трьох частин: вступна, основна і заключна. У вступній частині основним елементом є розминка, загальнорозвиваючі і спеціально-підготовчі вправи. В основній частині розглядаються питання, які необхідно засвоїти в рамках навчального практичного заняття з можливим використанням інтерактивних методів: тренінги, спаринг-партнерство. При вдосконаленні бойових прийомів боротьби, викладацький склад кафедри фізичної підготовки розробляє тактику, яка найбільш зрозуміла курсантами: пояснення, показ, демонстрація щодо виконання вправ. У заключній частині проводиться комплекс вправ, спрямованих на зниження функціональної активності організму [5, с. 54].

Самостійні заняття відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя курсантів. Вони дозволяють збільшити загальний обсяг рухової діяльності, сприяють кращому засвоєнню програми, прискорюють процес

фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної підготовки в побут курсантів. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань, які подано у навчальній програмі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»; виконання спеціальних вправ, спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку курсантів; удосконалення певних фізичних якостей; розучування комплексів гігієнічної гімнастики і т. ін. [4; 5].

Навчально-тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття обраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів. Ця форма фізичної підготовки передбачає обов'язкову участь у спортивних змаганнях [1; 2; 3; 5].

Спортивно-масові заходи спрямовані на пропаганду фізичної підготовки і спорту, здорового способу життя серед особового складу загальноосвітніх установ системи МВС України, залучення до регулярних занять фізичними вправами, підвищення спортивної майстерності курсантів, які займаються в спортивних секціях, спортивних свят, лижних або туристських походів та ін. [2; 5].

Таким чином, фізична підготовка має суттєвий вплив на підготовку курсантів системи МВС України до професійної діяльності, виступаючи надважливим чинником якісної підготовки правничих кадрів, оскільки вміння застосувати свої знання на практиці є дуже важливим аспектом їхньої діяльності. Також фізична підготовка курсантів важлива не тільки тим, що допомагає розвитку актуальних рухових якостей і психофізичних функцій, але їй ще належить провідна роль у формуванні динамічного рухового стереотипу, що лежить в основі того чи іншого руху.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, професійна діяльність.

Список використаних джерел

1. Анісімов, Д., Антипова, А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. Київ. 2022. Випуск 7 (107). С. 5-8.
2. Бондаренко В. В. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. Київ, 2015. № 2, С. 180-190.
3. Гаврилін В. О., Білобров В. М., Миронов Ю. О. Роль фізичної підготовки у професійній підготовці курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. *Правовий часопис Донбасу*. Кривий Ріг., 2019. № 3. С. 47-51.
4. Петрушин Д. В., Анісімов Д. О., Пожидаєв М. Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*.

Київ, 2019. № 2. С. 390-392.

5. Худякова Н. Ю. Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка» [Текст]: метод. рек. / [Н. Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, І. О. Донець]. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2024. 104 с.

Карпенко Марина Ігорівна,
*кандидат педагогічних наук,
доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА ЙОГО ГОТОВНОСТІ ДО ПОБУДОВИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Проблема самовдосконалення особистості, зокрема майбутнього вчителя отримала своє поглиблення в контексті аналізу феномену «професійного самовдосконалення». Так, професійне самовдосконалення психологами трактується як усвідомлений, цілеспрямований процес підвищення рівня своєї професійної компетентності і розвитком професійно-значущих якостей відповідно до зовнішніх соціальних вимог, умов професійної діяльності і особистісної програми. Професійне самовдосконалення завжди є результатом усвідомленої взаємодії фахівця з конкретним соціальним оточенням, в ході якого він реалізує потребу виробити в собі такі особистісні якості, які приведуть до успіху в професійній діяльності й в житті загалом. Низка вчених в основу професійного самовдосконалення вкладає мотиваційний компонент, тобто прагнення, бажання фахівця поліпшити рівень своєї компетентності.

Слід зазначити, що професійне самовдосконалення – процес безперервний, який діалектично розвивається, то і мета його, поняття про ідеал постійно змінюються, вимоги до нього постійно зростають, створюючи додаткові стимули і резерви особи. Отже, необхідно постійно займатися самовдосконаленням, тому тема актуальна.

Проблема самовдосконалення активно досліджувалась І. Бехом, Л. Божович, В. Сухомлинським, К. Ушинським та ін.

Аналіз педагогічної спадщини павлицького вченого та архівних матеріалів педагогічно-меморіального музею В. Сухомлинського свідчать про наявність двох напрямків підготовки педагогів до побудови у закладі освіти здоров'язберігаючого середовища: проектувального та дослідницького [2; 3].

Основними завданнями *проектувального напрямку* підготовки вчителів були:

- визначення домінантою навчально-виховного процесу турботу про здоров'я учнів;
- визначення здоров'ятворчого потенціалу освітнього процесу, педагогічної діяльності, навколишнього середовища й режиму навчально-виховної діяльності у школі та поза нею;
- виявлення взаємообумовленості та взаємовпливу елементів навчально-виховного процесу;
- об'єднання суб'єктів виховної діяльності, відповідальних за організацію процесу формування культури здоров'я школярів;
- аналіз педагогічної діяльності з метою виявлення ефективних методів та прийомів валеологічної роботи;
- визначення конкретних цілей та завдань роботи кожного учасника навчально-виховного процесу;
- визначення дефіциту знань, умінь та навичок суб'єктів педагогічної діяльності в питаннях здоров'язбереження;
- вибір способів та форм валеологічного виховання відповідно до індивідуальних та вікових особливостей розвитку школярів;
- вибір тактичних дій кожного члена педагогічного колективу щодо формування культури здоров'я учнів [2].

Основним завданням **дослідницького напрямку** підготовки було підвищення компетентності в питаннях валеологічного виховання кожного суб'єкта освітньої діяльності. Реалізація цього напрямку здійснювалася через:

- 1) безперервне підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питаннях збереження здоров'я учнів;
- 2) дослідно-експериментальну та інноваційну діяльність;
- 3) визначення, узагальнення та пропаганду найбільш ефективних методів та форм здоров'ятворчої роботи.

Формами й методами підготовки вчителів Павлівської середньої школи до побудови здоров'язберігаючого середовища й, відповідно, виховання культури здоров'я школярів були:

- засідання педагогічної ради;
- проведення психологічних семінарів;
- взаємовідвідування уроків;
- самоосвіта вчителів (вивчення наук та створення виховної бібліотеки);
- саморефлексія вчителів з метою удосконалення педагогічної майстерності;
- складання перспективного плану виховної роботи на тиждень, місяць, чверть, навчальний рік, весь період навчання;
- ведення щоденника вчителя (лонгетюдне спостереження);
- ведення записника вчителя;
- створення рукописного журналу «Педагогічна думка»;

– організація занять батьківської школи [3].

Тож на досвід В. Сухомлинського спирається багато сучасних науковців.

На думку П. Харченко, самовдосконалення вчителя спрямовується на зростання його професіоналізму, який пов'язується з «народженням власного педагогічного стилю, самовираженням як творчої індивідуальності [4].

Питання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури досліджували О. Ажиппо, О. Безкопильний, В. Демченко, Ю. Дутчак, Н. Степанченко, О. Дубасенюк, Л. Сущенко, Т. Сущенко, П. Харченко, І. Шаповалова, Т. Шестакова та ін.

Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas – Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation [7].

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення на принципах гуманізму; індивідуалізації; безперервності та практичної спрямованості вивчала І. Шаповалова [5].

У свою чергу, Т. Шестакова визначає професійно-педагогічне самовдосконалення «як процес і результат творчого, цілеспрямованого, самостійного, самодетермінованого руху фахівця до вершин особистісного і професійного розвитку, що досягається завдяки самоосвіті, самовихованню, самоактуалізації й самоменеджменту педагога та забезпечує його творчу самореалізацію в професії. В разі осягнення свідомо організованих еволюційних особистісних змін саморозвиток педагога набуває характеру самовдосконалення» [6].

Нам імпанує думка В. Демченко, що «підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення, формує звичку до самонавчання, студент сам ставить перед собою мету і прагне досягти її, творить себе, здобуваючи теоретичні знання, формуючи навички і уміння, розвиваючи здібності, виховуючи в собі необхідні професійні й особистісні якості. Процес професійного самовдосконалення здійснюється в три етапи: самопізнання, самопрограмування і самовплив. Перший етап – самопізнання – пов'язаний з глибоким вивченням майбутнім учителем фізичної культури вимог, що пред'являються до обраної професії, осмисленням цих вимог, аналізом власної особи і своєї професійної діяльності. Професійне самопізнання припускає виявлення особливостей вольового розвитку, вольової сфери, темпераменту і характеру, особливостей пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уяви, мислення). Другий етап – самопрограмування змін особи – є матеріалізацією власного прогнозу про можливе удосконалення своєї особи. На основі практичної самооцінки рівня розвитку, сформованості тих або інших позицій, що мають особливу цінність для педагогічної діяльності, педагог розробляє програму самовдосконалення. Третій етап – засоби і способи самовпливу різноманітні і залежать від особливостей особистості й конкретних умов. Особливу роль грають засоби саморегуляції» [1, с.125].

Отже, професійна підготовка здобувача вищої освіти на шляху до становлення бути вчителем, зокрема вчителем фізичної культури, включає в себе належне настановлення на когнітивну активність і надання відповідних рекомендацій стосовно його характеру, стилю мислення та спрямувань, стимулювання творчої активності; самоосвіту, самовиховання та саморозвиток. Завдання самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури – систематично поглиблювати знання у фаховій, науковій і методичній літературі з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки здоров'я, культури здоров'я особистості, фізіології фізичних вправ та інших освітніх компонентів. У процесі самоосвіти значну увагу необхідно приділяти впровадженню дидактичних принципів: систематичності, послідовності, наступності, які визначають кінцеву мету самоосвіти та самовдосконалення.

Ключові слова: педагогічний процес, здоров'язбереження, самовдосконалення, майбутні вчителі фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Демченко В. В. Проблема професійного самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 122-125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3%281%29_38
2. Здоров'я. Фізична та розумова праця. Медична педагогіка / Рукопис В. Сухомлинського. Павлиський меморіально-педагогічний музей В. Сухомлинського ПМС КН 2401. 96 с.
3. Сухомлинський В. О. Павлиська середня школа. Вибр. тв.: В 5-ти т. К.: Рад. шк., 1977. Т. 4. 390 с.
4. Харченко П. В. Саморозвиток як фактор професійного становлення майбутнього педагога. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. пр. К., НПУ, 2001. Вип.6. С. 75-84.
5. Шаповалова І. Модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до професійного самовдосконалення в умовах модернізації професійної освіти. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Вип. 15. С.336-341. ISSN 2075-146X. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5368/1/Schapovalova.pdf6>.
6. Шестакова Т. В. Формування готовності майбутніх педагогів до професійного самовдосконалення: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2006. 250 с.
7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

Отравенко Олена Вікторівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Годжаєв Валерій Валерійович,
*здобувач вищої освіти I курсу другого (магістерського)
рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура),
Державний заклад «Луганський національний університет
Імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасні вимоги, які ставить суспільство перед вчителем фізичної культури, потребують негайного використання компетентного підходу до навчання [1; 6], формування компетентностей здобувачів повної середньої освіти у процесі фізичного виховання, зокрема інформаційно-комунікаційної компетентності.

На етапі модернізації та розвитку системи навчання предмету «Фізична культура» в закладах освіти особливо актуальною є проблема формування у здобувачів освіти теоретико-методичних знань за різними навчальними програмами. Це зумовлюється основною метою навчального предмету «Фізична культура», спрямованою на формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами, в організації та ведення здорового способу життя. Реалізація вищезазначеної мети передбачає залучення здобувачів закладів освіти до засвоєння теоретико-методичних знань у процесі фізичного виховання.

Проблемі використання інформаційних та цифрових технологій у закладах освіти займались: Н. Москаленко, 2014; О. Овчарук, 2019 А. Сватсьєв, 2020; О. Отравенко 2018-2022 та ін. [1-7].

Процес формування інформаційно-цифрової компетентності у фізичному вихованні учнівської молоді впливає на результативність їхньої роботи, сприяє розвитку особистісних якостей: самостійності, навичкам критичного мислення, мотивації до занять фізичного виховання. Інформаційно-цифрова компетентність – це здатність особистості застосовувати інформаційно-комунікаційні технології для вирішення різноманітних педагогічних завдань у фізичному вихованні.

Елементами процесу формування інформаційної компетентності є:

- уміння застосовувати інформаційні технології для демонстрації наочності на уроці фізичної культури чи занятті фізичного виховання;
- уміння використовувати цифрові технології для демонстрації аудіо- і відеоматеріалів на навчальних заняттях, конференціях, вебінарах, тренінгах;
- уміння створювати та показувати презентації;

- уміння систематизувати і обробляти дані за допомогою таблиць;
- уміння будувати порівняльні таблиці і виявляти закономірності за допомогою комп'ютера;
- уміння застосовувати інформаційно-цифрові технології для моделювання процесів і об'єктів, виконання рисунків;
- уміння використовувати комп'ютерне тестування;
- уміння використовувати мережу Інтернет для вирішення педагогічних завдань, збору інформації, участі в конференціях в режимі онлайн, наукових, педагогічних, методичних даних [2].

У педагогіці інформаційно-цифрова компетентність передбачає засвоєння здобувачами освіти певної інформації та застосування цифрових технологій для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією в освітньому просторі закладу освіти та спілкуванні. Саме з появою комп'ютерних технологій – суттєво змінюють не тільки форми й методи навчання у закладах середньої освіти, але й підходи до виховання особистості [3; 4; 5; 7].

Відповідно до Європейської рамки е-компетентності (European E-competence Framework) дослідники [7] пропонують створювати тестові завдання у трьох вимірах: технологічному, етичному когнітивному.

При цьому допускається їх інтеграція між собою (рис. 1).



Рис. 1. Інтегрування вимірів цифрової компетентності особистості

Отже, на нашу думку, під інформаційно-цифровою компетентністю учня здобувача освіти слід розуміти інтегративне особистісне утворення, що характеризується: сукупністю системних наукових знань, умінь і навичок, які формуються у спеціально організованому процесі навчання інформатики та інформаційно-комп'ютерних технологій; здатністю орієнтуватися в освітньому

середовищі на базі сучасних засобів інформаційно-комп'ютерних технологій і готовністю творчо їх використовувати в освітній і науковій діяльності, а згодом і в професійній діяльності.

Ключові слова: інформаційно-цифрова компетентність, цифрове навчання, здобувачі освіти, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Москаленко Н. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні. Навч. посібник. Н. В. Москаленко, Ю. Ю. Борисова, Т. В. Сидорчук, О. Ю. Лядська. Дніпропетровськ. Інновація. 2014. 127 с.

2. Сватъев А. В. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі використання інформаційно-комунікаційних технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. С.178-184. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-2.33>.

3. Отравенко О. В. Вплив сучасних інформаційних технологій на якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. 142 с. С.70-73.

4. Otravenko O. V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment / *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020 р., № 70, Т. 3. Р. 180-184. INDEX COPERNICUS DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

5. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *JOURNAL of Positive School Psychology* <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031. ISSN 2717-7564 (Online). URL: <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10876>.

6. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(3). 146 – 154. <https://jett.labosfor.com/index.php/jett/issue/view/22>.

7. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб. тез доповідей учасників всеукр.наук.-практ. семінару (Київ, 12 березня 2019 р.) / за заг. ред. О.В. Овчарук. Київ.: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України: Київ, 2019. 108 с.

Соколенко Олена Іванівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна
Антонов Сергій Віталійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

Модернізація освітньої сфери на сучасному етапі вимагає від педагогів не просто розуміння та прийняття ними цілей та змісту цього процесу, а, перш за все, ефективного саморозвитку самих педагогів, що може забезпечити реальні зміни у педагогічній практиці. В системі вищої освіти особливо необхідна актуалізація особистісного та професійного потенціалу педагогів для якісної підготовки майбутніх спеціалістів, взагалі, й зокрема, майбутніх вчителів фізичної культури.

Сучасне суспільство потребує вчителів фізичної культури, здатних до самоосвіти, самовиховання й до професійного саморозвитку, що забезпечить їхню конкурентоспроможність. Тому проблема професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури потребує оновлення змісту й навчально-методичного забезпечення для вищої фізкультурної освіти з урахуванням новітніх соціокультурних вимог.

М. Солдатенко [4] зазначає, що більшості вчителям фізичної культури притаманний низький рівень сформованості потреби у саморозвитку. На його думку, значна частина майбутніх учителів фізичної культури недостатньо усвідомлює, що професійний саморозвиток – це шлях до творчості, самовираження, становлення неповторного індивідуально-творчого стилю власної професійної діяльності.

Тому, формування творчої особистості майбутнього фахівця, здатного до саморозвитку, самоосвіти, інноваційної діяльності є основним завданням вищої освіти.

Мета та завдання дослідження полягають у визначенні особливостей професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури в сучасній системі освіти.

Поняття «саморозвиток» сьогодні стає ключовим для характеристики цілей, змісту та засобів освіти.

Саморозвиток, на думку науковця Л. Зязюн [2], диференціюється за

діяльнісно-видовим принципом: освітньо-виховний, загальнокультурний, професійний, політичний, правовий, економічний, моральний, художній, естетичний, релігійний тощо.

Саморозвиток є одним із найбільш вагомих інтегративних механізмів формування й розвитку в майбутніх учителів фізичної культури комплексу професійно значущих якостей, що здійснюється цілісно в закладах вищої освіти.

Невід'ємною складовою особистісного саморозвитку є професійний саморозвиток. Професійний саморозвиток, на думку В. Кременя [1, с. 802], здійснюється за допомогою механізмів самопізнання, самоорганізації, самоосвіти, самооцінки, самореалізації як прагнення до самоактуалізації на основі розвитку професійного мислення, реалізації творчого потенціалу, різноманітних форм дослідницької діяльності та способів інтенсифікації цього процесу.

Ю. Курнишев, М. Кожокар, Ю. Мосейчук [6], вважають, що результат професійного саморозвитку – це зміни в ціннісних орієнтаціях, рівнях розвитку професійної компетентності, об'ємах знань з реалізованих здібностей, перетворення особистісних і професійних якостей.

Професійний саморозвиток майбутнього вчителя фізичної культури, насамперед, формується в умовах освітнього процесу в закладах вищої освіти. Педагогічний процес закладу вищої освіти, на нашу думку, має так впливати на особистість здобувача освіти, щоб у нього виникла потреба у саморозвитку, яку він підтримуватиме на всіх етапах свого життя. Ця потреба є джерелом внутрішньої активності особистості – самоосмислення, самооцінки, вольових зусиль. Вона може бути сформована при усвідомленому розумінні, переконанні особистості в необхідності поліпшення самої себе. Кожен викладач вишу, організуючи освітній процес, повинен створювати умови, в яких особистість здобувача вищої освіти постійно б розвивалася. У сприянні створенню таких умов важлива роль належить і самим здобувачам вищої освіти, виступаючи вихователем себе, суб'єктом самоосвіти.

Професійне самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури, який навчається в закладі вищої освіти, є професійно-особистісною характеристикою, яка забезпечує готовність висококваліфікованого фахівця виконувати функції педагога, а також створювати та розвивати нову педагогічну дійсність.

Ми цілком погоджуємося з науковцем Л. Сущенко [5], яка досліджуючи проблему професійного саморозвитку майбутніх викладачів фізичної культури наголошує, що: у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти необхідно враховувати історію становлення і розвитку вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в Україні у XX столітті; необхідно здійснювати об'єктивний аналіз зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту; потрібно враховувати перспективні напрями

модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту відповідно до вітчизняних та світових стандартів.

В основу формування професійного саморозвитку педагогічних працівників, у тому числі й майбутніх учителів фізичної культури покладено такі принципи [7]:

1. Систематичність і послідовність саморозвитку через впровадження індивідуальних, колективних та цільових методів самовдосконалення викладачів і контроль їх професійного зростання;

2. Направленість саморозвитку на практичну діяльність педагога у відповідності до сучасних трансформацій суспільства, реформування системи освіти, розвитку технологій;

3. Комплексність саморозвитку через врахування психолого-педагогічних аспектів освітньої діяльності, а саме: педагогічна рефлексія, професійне вигорання, освітній тайм-менеджмент.

Науковці Т. Коваль, С. Сисоєва, Л. Сущенко [3, с. 23] виділяють наступні основні особливості сучасних технологій навчання: проектування технологій (наприклад, модульного, особистісно зорієнтованого, проблемного навчання) спрямовано на реалізацію у навчально-виховному процесі конкретної психолого-педагогічної парадигми як ідеології навчання; освітня технологія характеризується стабільністю, можливістю відтворення результатів навчання, незалежно від цілої низки факторів і умов навчання; технології навчання завжди зорієнтовані на заздалегідь запланований результат навчання; технології навчання відрізняються масовим характером застосування, відтак мають властивість до тиражування.

При освоєнні нових педагогічних принципів та технологій необхідною умовою є не лише вдосконалення технічних педагогічних прийомів, а й особистісний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури, самоактуалізація їхньої особистості.

Процес самоактуалізації включає перехід потенційних особливостей людини в актуальні. Динаміка перетворення потенційних особливостей на актуальні виступає як основний механізм саморозвитку особистості, в тому числі майбутнього вчителя фізичної культури.

Професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах має орієнтуватися на формування професійної гнучкості та мобільності й такого рівня професійної підготовки, який дозволив би адаптуватися до мінливих умов їхньої професійної діяльності, а також на створення умов для успішної самореалізації себе як особистості.

Отже, професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах має орієнтуватися на формування професійної гнучкості та мобільності й такого рівня професійної підготовки, який дозволив би адаптуватися до мінливих умов їхньої професійної діяльності, а також на створення умов для успішної самореалізації себе як особистості.

Ключові слова: саморозвиток, професійний саморозвиток, професійний саморозвиток майбутнього вчителя фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Г. Кремінь. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
2. Зязюн Л. І. Саморозвиток особистості в освітній системі Франції. [монографія]. Київ; Миколаїв: В-во МДГУ імені Петра Могили, 2006. 388 с.
3. Коваль Т. І., Сисоєва С. О., Сущенко Л. П. Підготовка викладачів вищої школи: інформаційні технології у педагогічній діяльності: навчальний посібник. К.: Вид. центр КНЛУ, 2009. 380 с. с.23.
4. Солдатенко, М. М. Теорія і практика самостійної пізнавальної діяльності [Текст]: монографія. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. 198 с.
5. Сущенко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя ЗДу, 2003. 442 с.
6. Показники професійного саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури. Ю. Курнишев, М. Кожокар, Ю. Мосейчук. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/>.
7. URL: <https://naurok.com.ua/profesiyniy-samorozvitok-pedagoga-yak-osnovno-skladovo-pedagogichno-maysternosti-280942.html>.

Чорний Сергій Сергійович,
*старший викладач спеціальної кафедри № 3
Інституту Управління державної охорони України
Київського національного університету ім. Т. Шевченка,
м. Київ, Україна*

СИСТЕМА ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Удосконалення системи вищої освіти України для підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, як вважають дослідники, «зумовлена низкою об'єктивних обставин, основними з яких є недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я населення, профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля тощо. Особливого значення це набуває в умовах воєнного стану, коли загострюються усі соціальні та економічні проблеми у суспільстві [1].

Велика відповідальність у такі складні часи покладена саме на фахівців з фізичної культури, які стають наставниками та справжніми професіоналами здоров'язбережувальної діяльності. Різні аспекти професійно-педагогічної підготовки фахівців з фізичної культури висвітлені в наукових дослідженнях С. Балбенка, О. Баклицької, В. Бартенєвої, В. Григоренка, О. Ємця, В. Пристинського, Є. Приступи, Л. Пундик, Р. Сірко, Л. Сущенко, Б. Шияна та інших учених. Особливого значення набуває спрямованість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури на роботу зі здоров'язбереження дітей та молоді в умовах воєнного стану.

Загальноприйнятою науковою точкою зору є той факт, що серед усіх категорій способу життя, стиль життя є однією з найбільш динамічних складових, який здатен змінюватись під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів розвитку особистості, зокрема перебудовуватись завдяки цілеспрямованому педагогічному впливові при створенні спеціального педагогічного забезпечення. Важливу роль у процесі формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури, на нашу думку, відіграють валеологічні знання, оскільки є базовими у набутті професійної компетентності. Саме валеологічні знання визначають когнітивний компонент в структурі здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури [2].

Засвоєння валеологічних знань сприяє самопізнанню та розумінню здоров'я як провідної цінності людини, усвідомленню студентами себе як активних суб'єктів в процесі збереження та покращення власного здоров'я, забезпечує формування здоров'язбережувального плану їхнього самовдосконалення та саморозвитку, допомагає зіставити об'єктивні дані про себе як майбутнього фахівця агропромислової галузі з еталоном здорової особистості.

Когнітивний компонент в структурі здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури включає всю систему знань у галузі здоров'язбереження, зокрема у фізичному, психічному, соціальному та духовному його аспектах, реалізуючи таким чином інформаційну функцію. Зазначений компонент здоров'язбережувального стилю поведінки студентів може бути представлений загальним рівнем обізнаності із сутнісними ознаками здоров'язбережувальної поведінки, способами опанування нею, усвідомленням значення процесу здоров'язбереження для особистісного розвитку та ефективної професійної діяльності [3].

На думку Д. Вороніна, якщо когнітивні можливості людини знижені, вона змушена діяти на основі простих, примітивних форм регуляції, що формуються стихійно у вигляді поведінкових стереотипів. При цьому науковець зазначає, що стереотипними можуть бути не тільки форми поведінки, що проявляються у певних ситуаціях, а й цінності, якими керується індивід під час ухвалення рішень, вибору способів їх реалізації. Якщо рівень пізнавальних можливостей

недостатній, система цінностей формується як конгломерат розрізаних шаблонів і стереотипів, засвоєних від референтних осіб без критичного порівняння й осмислення. За таких обставин людина в проблемних ситуаціях під час ухвалення рішень може керуватися тими стереотипами, які актуалізуються з певних причин і не завжди є адекватними наявним ситуаціям [4].

Важливість когнітивного компонента у структурі здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури полягає в тому, що він слугує основою формування системи особистісних світоглядних настанов на здоров'язбереження, дозволяє виділити пріоритет здоров'я в ієрархії цінностей людини та забезпечує усвідомлення досвіду, пов'язаного із здоров'язбережувальною діяльністю, що є необхідною умовою професійної самореалізації майбутнього фахівця з фізичної культури. Також когнітивний компонент створює підґрунтя для успішного функціонування інших структурних компонентів. Когнітивний компонент здоров'язбережувального стилю поведінки включає наявність знань студентів про сутнісні ознаки здоров'язбережувального стилю поведінки, способи опанування ним, значення процесу здоров'язбереження для особистісного розвитку та ефективної професійної діяльності, що дозволяє майбутньому фахівцю розробляти і постійно вдосконалювати власну оздоровчу методику.

Отже, здоров'язбережувальний стиль поведінки це система способів і прийомів, які спрямовані на підтримку та збереження здоров'я та передбачають оволодіння відповідними валеологічними знаннями, використання умінь та навичок, необхідних для усвідомлення важливості здоров'я як основної ціннісної орієнтації особистості та її готовності до використання оздоровчих методик в процесі життєдіяльності. І саме валеологічні знання зумовлюють поведінку майбутніх фахівців з фізичної культури, яка стає підпорядкована їх світоглядній орієнтованості на здоров'язбереження, тобто ефективність її здоров'язбережувальної діяльності залежить від усвідомлення важливості та життєвозначущості цих дій, адже саме світогляд є відображенням ставлення людини до духовних цінностей, суспільства та до всього світу в цілому.

Ключові слова: валеологічні знання, здоров'язбережувальний стиль поведінки, майбутні фахівці з фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Калюжна О. Особливості формування здоров'язберігаючих компетенцій студентів в умовах воєнного стану. *Здоров'я і суспільство в умовах війни*. 2022.
2. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2015. 20 с.
3. Бурханов А. І. Формування професійних якостей у майбутніх учителів фізичної культури. *Формування професіоналізму майбутніх педагогів в*

умовах педагогічного вищого навчального закладу: тези доповідей та повідомлень науково-практичної міжвузівської конференції. Кривий Ріг: КрдП, 2012. Ч. 1. С. 114-116.

4. Воронін Д. Є. Формування здоров'язбергаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.

Шевцов Петро Валерійович,
здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 015 Професійна освіта, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м Дніпро, Україна.
Науковий керівник:
Білецький Олексій Анатолійович,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро, Україна.

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НА СХОДІ УКРАЇНИ У ХХ СТОЛІТТІ

Сучасний рух і розвиток українського суспільства пред'являє все більше вимог, що пов'язані з покращанням умов суспільного і економічного життя в державі. Особливого значення в таких умовах набуває проблема формування необхідних компетентностей у великій кількості фахівців різних галузей народного господарства, що обумовлює необхідність реформування галузі професійної освіти.

Загалом орієнтація змісту підготовки майбутніх фахівців на потреби ринку праці та сучасні економічні виклики, удосконалення процесу формування їхньої професійної компетентності є актуальним завданням для модернізації й розвитку освіти, забезпечення її випереджального характеру та спрямованості на зростання економічного потенціалу держави [7, с.140].

Але, для впровадження необхідних змін у означеній галузі, необхідно створити міцне законодавче і методичне підґрунтя для підготовки компетентних спеціалістів. Необхідно зазначити, що одним з пріоритетних на сьогодні шляхів є вивчення проблеми удосконалення системи організації професійно-технічної освіти через впровадження компетентнісного підходу.

Загалом поняття «компетентність» сьогодні використовують як характеристику освіти в контексті підготовки молоді, необхідну і достатню умову для досягнення результату професійної діяльності. Відповідно компетентнісний підхід проголошено одним із напрямів стратегії розвитку освіти та загалом модернізації змісту й організації професійної освіти.

Саме поняття «професійна компетентність» у багатьох випадках характеризують із погляду того, на що здатна компетентна людина (тобто щодо результату формування компетентності, через відповідні компетенції, насамперед сукупність знань, умінь, навичок, досвіду та ін.) [7, с.28].

Таким чином, використання компетентнісного підходу в професійній освіті, забезпечувати високий рівень підготовки майбутніх фахівців, ґрунтовне оволодіння випускниками професійних навчальних закладів уміннями успішно виконувати завдання професійної діяльності вже з перших днів роботи за фахом, високу гнучкість та професійну мобільність, підвищувати їх соціальну активність, конкурентоспроможність в ринкових умовах.

Тому спираючись на аналіз історичних, архівних джерел, законодавчих актів, навчальних планів досліджуваного періоду ми маємо надію виокремити і схарактеризувати окремі напрямки і риси формування певних компетентностей у випускників закладів професійної освіти як в Україні, так і в Східноукраїнському регіоні.

Низка законів і положень, починаючи з 1991 року і отримання Україною статусу незалежної держави окреслили основний шлях для розвитку професійної освіти в країні.

Законом України «Про професійну (професійно-технічну) освіту» (1998) було визначено правові, організаційні та фінансові засади функціонування і розвитку системи професійної (професійно-технічної) освіти, створення умов для професійної самореалізації особистості та забезпечення потреб суспільства і держави у кваліфікованих робітниках [1].

А вже Закон України «Про освіту» (2017) [2], та затвердження нового Державного стандарту професійної (професійно-технічної) освіти (2021 р.) [3], Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку професійної (професійно-технічної) освіти на 2022-2027 роки [4] схарактеризували основний вектор розвитку професійної освіти, зорієнтовано на рівень аналогічних європейських стандартів.

В умовах інтеграції України до європейського освітнього, соціального і економічного простору, окреслені законодавчі акти мають важливе значення для подальшого розвитку як загальної системи народного господарства України, так і для професійної (професійно-технічної) системи освіти.

З іншого боку, впливає небезпека втрати своєї національно-культурної ідентичності, що накладає відбиток на всю систему народної освіти. Українська професійна освіта має багатющу історію, пов'язану з неповторним історично-культурним розвитком. Пройшовши довгий шлях становлення незалежної держави, українська народна, загальна і професійна освіта отримала досвід існування і розвитку під гнітом царського режиму Російської та Австро-угорської імперій, Речі Посполитої, зберегла свою культурну спадщину під час знаходження у складі СРСР.

Отже, на наш погляд, велику зацікавленість викликає історичний

розвиток професійної освіти в Україні та формування компетентностей у випускників навчальних закладів професійної освіти.

Проблеми розвитку професійної освіти в Україні різних історичних етапів привертала увагу багатьох педагогів. Так, викликають інтерес у багатьох науковців сфери історії педагогіки, в працях яких було досліджено і визначено різні аспекти розвитку професійної освіти в Україні з початку ХХ століття і по отримання Україною статусу незалежної держави.

Одними з перших робіт у цьому напрямі були дослідження з історії професійно-технічної освіти Я. Звягільського та М. Іванова «Професійна освіта на Україні», роботи Н. Авдієнко «Народна освіта на Україні», А. Альберштейна та В. Ястржембського «Система народної освіти», С. Сірополка «Історія освіти на Україні» [6], надруковані у 30-ті роки ХХ ст. Ці дослідники проаналізували варіативність розвитку професійної освіти, обумовлену соціально-економічним замовленням.

Безпосередньо історію становлення і розвитку системи підготовки робітничих кадрів України з кінця ХІХ до початку 80-х років ХХ століття систематизовано у праці М. Пузанова й Г. Терещенка «Нариси історії професійно-технічної освіти в Українській РСР».

Історію професійно-технічної освіти висвітлюють О. Коханко (становлення і розвиток підготовки кваліфікованих робітничих кадрів з середньою освітою в Україні (1969-1994 рр.)), Н. Падун (професійно-технічна освіта в Україні (1929-1940)), А. Селецький (розвиток систем робітничої підготовки в Україні), О. Сухомлинська (історія українського шкільництва (1905-1935)).

Саме на території Сходу України протягом усього ХХ століття відбувалися найбільш бурхливі процеси формування і розвитку народної і професійної освіти. Це було пов'язане з індустріалізацією УРСР в післяреволюційний період. Для нормального розвитку країни, що пережила I Світову Війну необхідно було стрімко розвивати легку, харчову та фабрично-заводську важку індустрію. Так, у 1903-1908 рр. спостерігався швидкий розвиток вугільної та гірничо-здобуваючої промисловості в Донецькій та Дніпропетровській областях (Катеринославська губернія) [5].

У ті ж роки значно розширюється інфраструктура з доставки товарів та сировини для підприємств. Це обумовило зростання потужностей на виробництві паротягів та рейок на підприємствах Харкова, Луганська та Катеринослава. Водночас, швидке зростання величезної кількості підприємств різних галузей вимагало ще більшої кількості фахівців. Що, у свою чергу, підвищило вимоги до випускників закладів професійної освіти. Всі ці перелічені події і проблеми, пов'язані з розвитком системи закладів професійної освіти обумовили тему нашого дослідження.

Отже, зважаючи на важливість реформування сучасної галузі

професійно-технічної освіти, вибір змісту і форм професійної підготовки кваліфікованих робітників у зв'язку з світовою глобалізацією, міжнародною конкуренцією, потребами ринку праці, гостро постає питання вибору оптимального шляху розвитку вітчизняної професійної освіти. Сучасні вимоги до підготовки особистості фахівця, адаптації молодих робітників на виробництві, ринку праці задають новий вектор розвитку економіки і соціуму країни. А досвід розвитку професійної освіти в Україні протягом ХХ століття і формування належних компетентностей у майбутніх фахівців вимагає детального аналізу освітньої спадщини вітчизняної науки і практики.

Ключові слова: компетентності випускників, заклади професійної освіти, схід України у ХХ столітті.

Список використаних джерел

1. України Про професійну (професійно-технічну) освіту (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1998, № 32, ст. 215). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/103/98-%D0%B2%D1%80#Text>.
2. Закон України «Про освіту» (Прийняття від 05.09.2017. Набрання чинності 28.09.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
3. Державний стандарт професійної (професійно-технічної) освіти (від 20 жовтня 2021 р. № 1077). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1077-2021-%D0%BF#Text>.
4. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку професійної (професійно-технічної) освіти на 2022-2027 роки. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1619-2021-%D1%80#Text>.
5. Історія розвитку ПТО. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.proftekhosvita.org.ua/uk/flatpages/information/histor/>.
6. Касьянов Г. Українська інтелігенція 1920-х– 30-х років: соціальний портрет та історична доля. К.: Глобус, 1992. 176 с.
7. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: колект. моногр.; під заг. ред. О.В. Овчарук. К.: К.І.С, 2004. 112 с.
8. Ничкало Н. Г. Трансформація професійно-технічної освіти України. К.: Педагогічна думка, 2008. 200 с.

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,

Державний заклад «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Брусак Олександр Михайлович,

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,

Державний заклад «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Проблема підготовки кваліфікованих тренерських кадрів для всіх видів спорту вважається проблемою національного масштабу. В Україні, а також поза її межами її актуальність є беззаперечною. Сутність проблеми полягає в тому, що з одного боку в літературі міститься значна кількість теоретичного матеріалу про складові педагогічної майстерності тренера з виду спорту, а з другого боку, не знайдено чіткого переліку та ранжування таких складових саме для тренерських професій [4, с. 114].

Однією з головних умов формування педагогічної культури й формування педагогічної майстерності постає проблема формування педагогічної спрямованості особистості як потреби самореалізації саме в педагогічній діяльності. Формування такої потреби можна вважати одним із головних завдань виховання та підготовки професійного педагога. Високі вимоги до особи фахівця галузі фізичного виховання визначаються тим, що в процесі навчально-тренувальної діяльності розвиваються не лише фізичні якості учня, а й значною мірою формується особистість. Тренер олімпійського чемпіона В. В. Петровський зазначає що тренер-викладач несе професійну, моральну і юридичну відповідальність за здоров'я спортсменів, їх виховання, ефективність тренувального процесу [3, с. 25].

Педагогічна майстерність тренера визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовку; здатність зрозуміло викладати навчальний матеріал, робити його доступним для вихованців, викликати інтерес до виду спорту, мотивувати спортсменів. Тренер повинен уміти належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, важке зробити легким, складне – простим, незрозуміле – зрозумілим [1, с. 14].

Суть майстерності – в особистості тренера, в його позиції, здатності проявляти творчу ініціативу на основі власної системи цінностей. Майстерність – найвищий рівень педагогічної діяльності, прояв творчої активності особистості

педагога/тренера. У своєму становленні вона проходить декілька послідовних етапів, переходячи з одного рівня на якісно новий рівень. Якщо говорити про витoki майстерності, то їх складає комплекс властивостей особистості, які забезпечать самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на основі рефлексії. Майстерність також полягає в здатності та вмінні зазирнути в себе, оцінити свої дії, стосунки з людьми, пізнати свій внутрішній світ, зрозуміти себе і разом з цим – в умінні бачити і розуміти те, як до тебе ставляться інші люди, як вони тебе розуміють.

Існують різні критерії для оцінки професіоналізму, однак для оцінки критеріїв педагогічної майстерності фахівця фізичного виховання і спорту поняття професійний досвід, професіоналізм більш відбивають соціально-психологічну сутність педагогічної й тренерської діяльності, які наділяються ознаками найвищого прояву творчості та найменшого прояву нормативності. Процес професійного становлення повинен відбуватися за такою послідовністю оволодіння професійними здатностями на різних етапах підготовки: кваліфікація, компетенція, компетентність, професійний досвід, професіоналізм, майстерність (рис. 1).

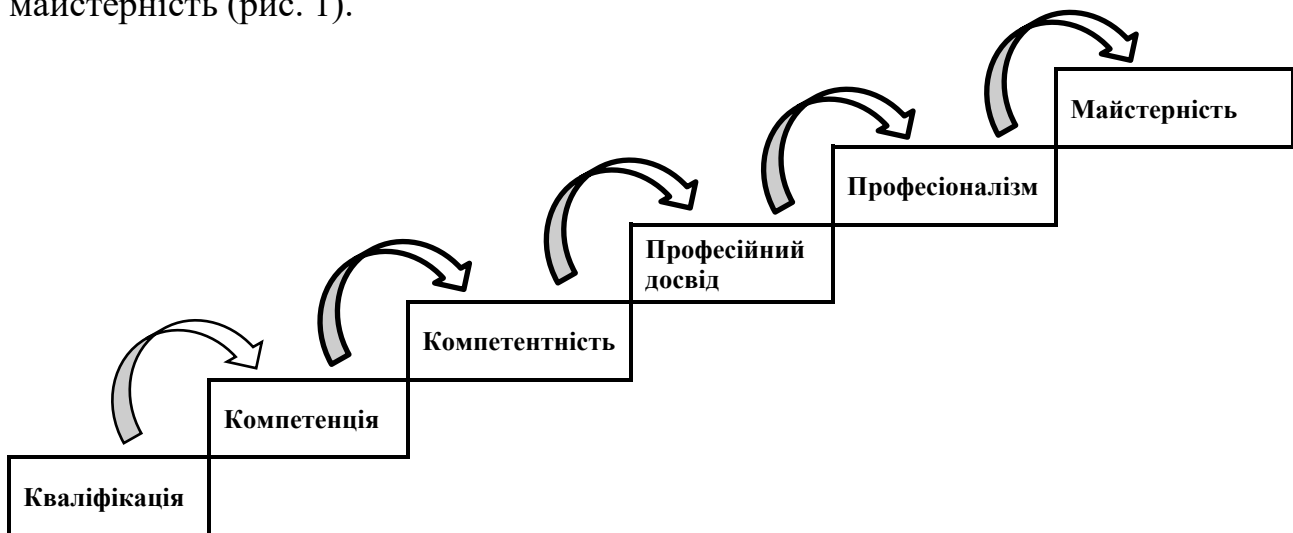


Рис.1. Процес професійного становлення фахівців фізичного виховання і спорту

Технологія формування педагогічної майстерності в процесі професійного становлення повинна відповідати пізнавальним категоріям формування навчальних цілей у когнітивній галузі, такими як знання, розуміння, аналіз, синтез, застосування, оцінка [3, с. 29].

Педагогічна майстерність – це, насамперед, висока культура організаторської, управлінської, виховної, трудової, ігрової і громадської діяльності фахівців фізичного виховання і спорту, наділеного якостями творчої особистості, що дозволяє вирішувати всі питання навчально-виховної роботи разом з вихованцями в умовах співдружності та співтворчості, враховуючи інтереси і рівень вихованості кожного, а також індивідуальні та психологічні

особливості кожного [1, с. 15].

Педагогічна майстерність фахівців фізичного виховання і спорту включає наступні компоненти: професійна компетентність; особисті якості; педагогічна техніка; педагогічний такт; педагогічна творчість; культура мовлення; педагогічні здібності.

Основою структури професійної майстерності тренера з виду спорту є широкий спектр когнітивних і практичних умінь та навичок. Ці уміння і навички забезпечують знаходження творчих рішень з проблем планування, аналізу, контролю і оцінювання власної роботи та роботи інших осіб; автономію та відповідальності в організації професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуваних змін.

Ключові слова: педагогічна майстерність, фахівці фізичного виховання і спорту, тренер.

Список використаних джерел

1. Лісенчук Г. А., Литвиненко О. М. Професійно-педагогічна майстерність викладача фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів другого (магістерського) рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. 102 с.

2. Маріонда І. І., Сивохоп Е. І., Товт В. А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія. Ужгород: ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с.

3. Петровська Т. Формування педагогічної майстерності спортивного педагога на етапах професійного становлення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал. уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 25-30.

4. Скрипич В., Товт В. Обґрунтування структурних компонентів професійної майстерності тренера з виду спорту. *Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень*: матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13-17 грудня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С.114-116.

5. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference*. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf .

Школа Олена Миколаївна,
*кандидат педагогічних наук, професор, завідувачка
кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

Калініченко Олександр Олександрович,
*магістр I курсу спеціальності 014.09 Середня освіта (Інформатика)
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Штучний інтелект (ШІ) безперечно перетворює наше життя у всіх сферах, включаючи освіту. Він стає важливим інструментом для полегшення навчання, покращення результатів та індивідуалізації процесу навчання. Відповідно, використання ШІ в освітньому процесі здобувачів вищої освіти викликає зацікавленість і дискусії [1].

Розглянемо деякі аспекти впровадження в освітній процес здобувачів вищої освіти ШІ [2]:

1. Персоналізоване навчання

Однією з ключових переваг використання ШІ в освітньому процесі є можливість персоналізації навчання. Алгоритми штучного інтелекту можуть аналізувати індивідуальні потреби, здібності та темпи навчання кожного студента. Наприклад, системи адаптивного навчання можуть пропонувати студентам індивідуалізовані завдання, ресурси та матеріали з урахуванням їхнього рівня знань і інтересів.

2. Автоматизація оцінювання

ШІ допомагає в автоматизації процесу оцінювання здобувачів вищої освіти. Системи з автоматичним оцінюванням можуть оцінювати завдання, тести та есе з використанням алгоритмів машинного навчання. Це зменшує навантаження на викладачів і дозволяє швидше отримувати зворотний зв'язок щодо успішності здобувачів вищої освіти.

3. Віртуальні асистенти та чат-боти

Використання віртуальних асистентів та чат-ботів в освітньому процесі допомагає студентам отримати швидку підтримку та відповіді на свої запитання у будь-який час доби. ШІ забезпечують інтерактивність та можливість навчання у формі діалогу, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

4. Прогнозування успішності та рекомендації

Аналітика даних та прогнозування успішності на основі штучного інтелекту допомагають в управлінні навчальним процесом. Системи можуть аналізувати дані про академічну успішність здобувачів вищої освіти та

рекомендувати заходи для поліпшення їхнього навчання.

Якщо розглянути впровадження в освітній процес здобувачів вищої освіти на конкретних прикладах, то можемо виокремити наступне.

Платформи навчання, такі як Coursera або Udemu, використовують алгоритми рекомендацій, які аналізують історію навчання студентів та їхній інтерес до певних тем, щоб рекомендувати їм подальші курси або матеріали для вивчення. ШІ може бути використаний для виявлення плагіату в студентських роботах. Наприклад, програми, які порівнюють текст студентських робіт з базою даних наукових статей та інших джерел, щоб виявити копіювання або невідповідності. Штучний інтелект може допомогти студентам виправляти помилки в текстах. Наприклад, програми, які аналізують граматичні та стилістичні помилки в тексті та надають рекомендації щодо їх виправлення. Також він дозволяє студентам виконувати віртуальні експерименти або практикуватися у віртуальних середовищах. Наприклад, програми для медичної освіти можуть надавати студентам можливість виконувати віртуальні операції або діагностику хвороб. Додатки та платформи для вивчення мов можуть використовувати штучний інтелект для індивідуалізації навчання та надання зворотного зв'язку. Наприклад, програми можуть аналізувати вимову студентів та надавати рекомендації щодо поліпшення. Отже, штучний інтелект дозволяє здобувачам освіти та викладачам відстежувати прогрес у навчанні та аналізувати дані для вдосконалення процесу навчання. Наприклад, системи можуть аналізувати час, який здобувач витрачає на виконання завдань, його успішність та ступінь розуміння матеріалу.

Висновки. Застосування штучного інтелекту в освітньому процесі здобувачів вищої освіти відкриває безліч можливостей для покращення навчання та результатів. Використання ШІ сприяє персоналізації навчання, автоматизації оцінювання, підтримці через віртуальних асистентів та чат-ботів, а також управлінню навчальним процесом за допомогою аналітики даних. Розвиток та впровадження штучного інтелекту в освіті сприятиме створенню більш ефективного та доступного освітнього середовища для здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: штучний інтелект, навчання, здобувач вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Кузьомко В., Бурангулова В. & Бурангулова В. Можливості використання штучного інтелекту в діяльності сучасних підприємств. *Економіка та суспільство*, (32). 2021. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-32-67>
2. Погореленко А.К. Штучний інтелект: сутність, аналіз застосування, перспективи розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Економічні науки*. № 32, 2018. С. 22-27. URL: <https://ej.journal.kspu.edu/index.php/ej/article/view/405>.

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

Грибан Григорій Петрович,
*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Масштабна війна рф з Україною поставила велике коло питань щодо фізичної підготовленості молоді та її готовності стати на захист суверенітету своєї держави. Багаторічний досвід та проведені дослідження показують, що рівень фізичної підготовленості здобувачів з кожним роком погіршувався і наближався до критичної межі [1, 3]. При цьому різний рівень фізичної підготовленості здобувачів не дозволяє викладачу в навчальному процесі з фізичного виховання повноцінно вирішувати поставлені завдання. Вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань, формування змісту навчального процесу, застосування методів та фізичних навантажень потребує диференційованого та індивідуального підходів до здобувачів.

Серед пріоритетних засобів фізичної культури та спорту, якими бажають займатися здобувачі є силові види спорту. Для залучення здобувачів до занять силовими видами спорту фахівці вважають: особистий приклад, формування інтересу та мотивації, задоволення потреб здобувачів у прагненні до активного і здорового способу життя, приклад досягнень вихованців тощо. Завдяки широкій різноманітності силових видів спорту, які можуть використовуватися у навчальному процесі з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в спортивному вдосконаленні, так як вони входять до багатьох програм спортивних змагань. Серед таких видів спорту можна виділити: важку атлетику, пауерліфтинг, бодібілдинг, крос фіт, гирьовий спорт, армспорт тощо. Це доступні сьогодні види спорту, які можуть використовуватися здобувачами для всебічного фізичного розвитку і як засіб розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості та фізичного розвитку [1, 5, 7 та ін.].

Заняття силовими видами спорту сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей

здобувачів закладів вищої освіти [1, 2, 5, 6 та ін.]. Внаслідок систематичних занять силовими видами спорту поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові; збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1, 5].

Саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють здобувачам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [1, 5]. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості здобувача, а спеціальна силова підготовка передбачає розвиток силових якостей необхідних у професійній діяльності та під час служби у Збройних силах України [1]. Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, проблема методики підготовки здобувачів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості і стану здоров'я в освітній сфері залишається недостатньо вирішеною.

Методика підготовки здобувачів у силових видах спорту включає практичні методи серед яких метод вправи – багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами силових вправ і самою вправою в цілому. Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Суть роздільного методу полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Метод у цілому використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу студент виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень викладача. Комбінований метод вважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

Опанування здобувачами техніки виконання силових вправ у навчальному процесі ми пов'язували з рівнем їхньої фізичної підготовленості, сформованістю спеціальних умінь і навичок. Тому на початку занять були встановлені чіткі межі фізичних навантажень залежно від фізичного стану та рівня фізичної підготовленості здобувачів, а саме: 1) для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: ходьба, повільний біг, вправи на силову витривалість і гнучкість; темп рівномірний, пріоритетний метод – повторної вправи; 2) для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; засоби: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, вправи на силову і швидко-силову витривалість, спритність; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування; 3) для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: вправи для розвитку

швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності; темп рівномірний і змінний, пріоритетний метод – виконання вправи «до втоми» [4].

Окрім того, під час виконання силових вправ здобувачами, ми дотримуватися такої ЧСС: вправи на розвиток швидкості – 150–160 за 1 хв; координаційних здібностей – 140, швидкісно-силових, швидкісних і швидкісно-силової витривалості – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв [1, 2]. Для розвитку силових якостей застосовувався широкий арсенал фізичних вправ: 1) загально-підготовчі вправи складали 30–75 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчально процесі; 2) спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 10–30 %; 3) змагальні вправи – 5–25 % від загального обсягу вправ. Відсоток засобів змінювався відповідно від рівня підготовленості здобувачів (табл. 1).

Таблиця 1

Засоби силової підготовки здобувачів у навчальному процесі з фізичного виховання із різним рівнем фізичної підготовленості (у %)

Засоби силових видів спорту	Рівень фізичної підготовленості здобувачів	Етапи застосування силових вправ		
		I етап (1.09–30.11)	II етап (1.12–28.02)	III етап (1.03–30.05)
Загально-підготовчі вправи	Низький	75	45	40
	Середній	60	40	35
	Високий	50	35	30
Спеціально-підготовчі вправи	Низький	10	15	20
	Середній	15	20	25
	Високий	20	25	30
Змагальні вправи	Низький	5	8	10
	Середній	10	15	20
	Високий	15	20	25

Для виконання поставлених завдань серед загально-підготовчих застосовувалися вправи, які забезпечували всебічний функціональний розвиток організму, а саме: вправи для розвитку силових якостей, загально-підготовчі вправи з гирями, штангою, гантелями, на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера, на силових тренажерах); для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла тощо).

Завдання I етапу передбачали прискорення процесу адаптації здобувачів до нових умов проведення навчального процесу, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів, зміцнення та покращання їх функціональних можливостей, навчання основних елементів техніки виконання вправ силових видів спорту. II етап був спрямований на вдосконалення основних фізичних якостей здобувачів з акцентом на розвиток силових якостей та витривалості – формування загальної фізичної підготовленості, збільшення

обсягу набутих рухових навичок та вмінь, підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання, покращання морфо-функціонального стану та рівня фізичного здоров'я здобувачів. III етап вирішував завдання пріоритетного розвитку силових якостей, підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості, подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я здобувачів.

Отже, цілеспрямоване упровадження силових видів спорту у навчальний процес з фізичного виховання здобувачів з різним рівнем фізичної підготовленості може ефективно формувати власний фізичний потенціал здобувача (фізичний розвиток, фізичну підготовленість, стан здоров'я) та активізувати його фізкультурно-спортивну діяльність і залучати до самостійних занять спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, силові види спорту, силові якості, витривалість, здобувачі.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк. 2001. С. 151-152.
3. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35-39.
4. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту. Львів, ЛДФК, 2006. 22 с.
5. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІНАУ, 2011. 880 с.
6. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. – Journal of Physical Education and Sport, 17(2), Art 107, pp. 712-716.
7. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Evgenii. Kettlebell

lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – Journal of Physical Education and Sport, 17(4), Art 310, pp. 2685- 2689.

Дубовой Володимир Володимирович,
*ст. викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
*викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

Васюра Валентина Сергіївна,
*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНИХ НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Фізичне виховання не лише сприяє зміцненню тіла та підвищенню фізичної сили, але й має величезний потенціал для розвитку естетичних почуттів особистості. Сучасне розуміння фізичної культури включає не лише аспекти функціонального здоров'я, а й здатність сприймати, цінувати та відтворювати красу у різних її виявах. Зацікавленість та відчуття естетичного задоволення від фізичних занять можуть впливати на загальний стан психоемоційного благополуччя особистості, формувати високі моральні стандарти та цінності.

Однак, недостатня увага до естетичних аспектів фізичного виховання у навчальних програмах та методиках викладання призводить до недооцінки їх важливості в формуванні повноцінної особистості. Багато вчителів фізичного виховання можуть бути недостатньо підготовлені щодо впровадження естетичних аспектів у свою практику, що обмежує їхню можливість ефективно впливати на стан естетичного розвитку здобувачів освіти. Крім того, відсутність адекватного методичного забезпечення у школах та недостатнє розуміння значення естетичних аспектів фізичного виховання у загальному освітньому середовищі ускладнює процес їх впровадження.

Таким чином, вирішення цих проблем стане ключовим кроком у забезпеченні ефективного естетичного виховання через фізичну культуру.

Мета нашої роботи полягала у визначенні шляхів забезпечення ефективного естетичного виховання через фізичну культуру.

Фізичне виховання розширює область естетичного впливу на особистість через сприяння розвитку естетичного смаку та почуття гармонії в різних сферах

життя. У процесі занять фізичними вправами в контексті естетичного виховання можна вирішувати наступні завдання:

- Культивувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу у фізичній культурі та інших сферах її прояву.
- Формувати естетику поведінки та взаємовідносин у фізкультурній діяльності.
- Розвивати активну позицію в утвердженні прекрасного та неприйняття до повторного чи некрасивого [2; 3, с. 34].

Основними засобами естетичного виховання в процесі фізичних вправ є:

- Естетика фізичної зовнішності людини, що включає правильну побудову тіла, гармонійний розвиток м'язів, природну грацію постави та пластичність тіла.
- Майстерність у виконанні рухів з урахуванням їхньої естетичності.
- Складно спрямовані рухи, відповідність зусиллю, динаміка ритмів та інші аспекти раціональних рухових дій.
- Гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні заходи, що мають значний естетичний вплив та межують з мистецтвом.
- Естетичні елементи природного середовища, де проводяться заняття.
- Атмосфера та умови занять, включаючи одяг, музику, хореографію, пісні, співвідношення дій, художнє оформлення споруд та гігієнічні умови [1; 5].

Для успішного досягнення завдань естетичного виховання під час занять фізичними вправами важливо враховувати різні аспекти. Спочатку, варто забезпечити естетичну спрямованість у виборі засобів і методів педагогічного впливу. Це може включати в себе не лише самі вправи, але й їхнє виконання, музичне супроводження, вибір місця для занять та інше. При цьому важливо підкреслити естетичні якості фізичної культури, зосереджуючи увагу на граціозності, пластичності рухів, елегантності.

Далі, велику увагу слід приділити естетичним оцінкам як з боку вчителя, так і з боку здобувачів освіти. Це допоможе створити атмосферу, в якій кожен зусиллями старається досягти вищого ступеня естетичного виконання вправ. Також важливо привчити здобувачів освіти до творчого підходу, використовуючи фізичні вправи як засіб вираження та самовираження.

Крім того, потрібно розвивати зв'язок між фізичною активністю та образотворчим мистецтвом, скульптурою. Це може включати в себе вивчення рухів та їхніх форм, сприяючи розвитку естетичного смаку та почуття гармонії здобувачів [4; 6].

У процесі засвоєння цінностей фізичної культури, досягнуті показники фізичної досконалості повинні сприйматися як втілення прекрасного в самій людині. Гуманна сутність естетики проявляється у красі людських вчинків та взаємостосунків, а отже, важливо активно формувати це розуміння серед учнів.

Нарешті, естетичну ефективність мають і методи слова, що

використовуються вчителем. Зворушлива та образна мова може стимулювати емоційну реакцію учнів та поглиблювати їх зв'язок з процесом навчання.

Загалом, естетичне виховання через фізичні вправи потребує комплексного підходу, який охоплює не лише самі вправи, але й їхнє виконання, сприйняття та взаємодію учасників процесу [1; 4].

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що фізичне виховання є потужним інструментом для розширення галузі естетичного впливу на особистість. Шляхом впливу на розвиток естетичного смаку та почуття гармонії, фізичні вправи допомагають формувати цінності краси та естетичності у різних сферах життя. У процесі занять фізичними вправами в контексті естетичного виховання досягаються такі завдання, як культивування сприйняття та оцінки краси в фізичній культурі та поведінці, формування естетики у взаємодії та взаємовідносинах, а також сприяння активній позиції у вираженні та захисті прекрасного. Засоби естетичного виховання в цьому контексті включають естетику фізичної зовнішності, майстерність у виконанні рухів, складно спрямовані рухи та гімнастичні виступи, а також естетичні елементи природного середовища та створення сприятливої атмосфери для занять. Такий комплексний підхід до естетичного виховання через фізичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості та вихованню цінностей краси, які знаходять відображення в різних сферах життя.

Ключові слова: естетичне виховання, фізичне виховання, фізичні вправи, здобувач освіти.

Список використаних джерел

1. Булгаков О. Вплив сучасної системи фізичного виховання на формування в учнів особистої фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (1). С. 12-16.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К.: ІСДО, 1993. 152 с.
3. Горашук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. *Безпека життєдіяльності*. 2005. № 5. С. 58-61.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352 с.
5. Клименченко С. Д. Психолого-педагогічні аспекти естетичного виховання майбутнього педагога. *Журнал практичного психолога*. 2005. № 11. С. 119-126.
6. Красовський О. О. Інноваційні технології формування художньої культури майбутнього педагога. *Вісник ЖДУ ім. І. Франка*. 2005. Вип. 24. С. 85-88.
7. Шинкарьова О. Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 2 (340), Ч. I, 2021. С. 201-209. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209.

Дубовой Олександр Володимирович,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

Дубовой Володимир Володимирович,

*старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

Нескородєв Антон Андрійович,

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

При підготовці до проведення уроку фізичної культури, вчителі стикаються з важливим вибором – визначенням рівня фізичного навантаження, яке буде використано під час заняття. Це рішення має велике значення, оскільки воно визначає вплив, який вправи та процес уроку матимуть на організм учнів. Рівень цього навантаження залежить від обраного обсягу та інтенсивності фізичних вправ, включених у план уроку. Вибір правильного рівня навантаження визначається бажаною метою уроку, особливостями учнів та умовами проведення заняття.

Рівень фізичного навантаження під час уроку фізичної культури має великий вплив на організм учнів та їхню функціональну активність. Однак, визначення оптимального рівня навантаження є складною задачею для вчителів. З одного боку, недостатнє навантаження може призвести до недостатнього впливу вправ на організм та низької ефективності занять. З іншого боку, надмірне навантаження може викликати стомлення, перевантаження та негативно впливати на здоров'я учнів. До цього додається складність у визначенні оптимального рівня навантаження через різноманіття фізичної підготовки учнів, які беруть участь у заняттях одночасно. Підвищення щільності уроку, що спрямоване на більш продуктивне використання часу, також може вплинути на рівень фізичного навантаження.

Отже, проблема полягає в тому, як вчителям забезпечити оптимальний рівень фізичного навантаження на організм учнів, що сприятиме покращенню їхньої функціональної активності, уникнути негативних наслідків перевантаження та забезпечити ефективне виконання навчальних завдань.

Мета нашої роботи полягала у розгляд проблеми вибору оптимального рівня фізичного навантаження під час уроків фізичної культури та визначення

методів, які допомагають вчителям забезпечити належне фізичне навантаження на організм здобувачів освіти.

Всі фізичні вправи впливають на організм здобувачів, проте деякі можуть мати більший ефект, ніж інші. Занадто велика кількість вправ може призвести до значного фізичного навантаження. Тому вчитель повинен регулювати рівень навантаження, щоб уникнути перевантаження школярів, що може викликати стомлення та негативно впливати на їхню працездатність. Однак необхідно уникати надто низького навантаження, оскільки це може призвести до недостатнього впливу фізичних вправ на організм.

Важливо, щоб вчителі забезпечували належне фізичне навантаження на організм здобувачів освіти кожного уроку, що сприятиме покращенню їх функціональної активності. Для цього вони повинні мати вміння користуватися фізичними вправами та розуміти їх вплив на організм. Існують різні методи оцінки впливу фізичних вправ, такі як вимірювання пульсу, кров'яного тиску, температури тіла, аналіз крові тощо. Наприклад, перед початком бігу, ходьби або інших фізичних вправ школярі можуть виміряти свій пульс. Після виконання вправ пульс можна виміряти знову кілька разів протягом 2-3 хвилин. Порівняння показників пульсу до і після вправи допоможе з'ясувати, як вправи впливають на організм. Якщо пульс значно зростає і не повертається до вихідних показників протягом 3 хвилин, це може свідчити про перевантаження або проблеми з серцево-судинною системою учня. Ці та інші симптоми повинні залучити увагу вчителя [1; 4].

Також вчитель постійно слідкує за самопочуттям учнів і враховує зовнішні ознаки їхнього стану, такі як тремтіння рук і ніг, втомлене обличчя, погіршення постави, зменшення активності тощо. Всі ці симптоми можуть свідчити про надмірне фізичне навантаження, і вчитель повинен вжити заходи для обмеження кількості та інтенсивності вправ або навіть припинення фізичних занять для запобігання проблемам зі здоров'ям учнів.

Абсолютна послідовність у збільшенні навантаження не є практично можливою, оскільки між окремими вправами завжди потрібні короткі перерви, і кожна вправа має свій унікальний вплив на учнів. Тому при створенні уроку та визначенні фізичного навантаження необхідно враховувати, що нові та важкі вправи, ігри з активними рухами, завдання, що вимагають рішучості та сміливості, а також завдання з елементами змагань супроводжуються підвищеним навантаженням. Щоб уникнути перевантаження учнів, слід чергувати важкі вправи з легкими та поєднувати вже знайомі завдання з новими.

Однак, регулювання навантаження ускладнюється через різноманітність фізичної підготовки учнів, які беруть участь у заняттях одночасно. У практичній діяльності рекомендується спрямовуватися на учнів із середньою фізичною підготовкою. Для більш сильних учнів можна запропонувати індивідуальні завдання та додаткові вправи, а слабкішим дітям слід уважно допомагати, щоб уникнути перевантаження та обмежувати їх у виконанні вправ [2; 3].

Фізичне навантаження під час уроку можна регулювати наступними способами:

- Змінюючи кількість вправ та ігор;
- Змінюючи кількість повторень вправ;
- Збільшуючи або зменшуючи час, призначений на виконання вправ;
- Варіюючи темп виконання;
- Збільшуючи або зменшуючи амплітуду рухів;
- Ускладнюючи або спрощуючи виконання вправ;
- Використовуючи різні предмети під час вправ.

Під «щільністю уроку» розуміється раціональне використання часу під час проведення заняття. Чим більше час використовується продуктивно, тим більше щільність уроку. Це має велике значення, оскільки впливає на навантаження учнів, виконання навчальних завдань та успішне охоплення навчальної програми. Багато вчителів прагнуть збільшити щільність уроку, оскільки це допомагає покращити якість проведеного заняття.

Час, відведений на уроки фізичної культури, використовується для різних елементів: вивчення, розуміння та виконання вправ, коротких перерв між видами занять та підготовки обладнання та інвентарю. Вчитель може регулювати співвідношення часу між цими елементами, плануючи урок та визначаючи, де необхідно надавати викладання, а де досить вказівок чи команд. Збільшення кількості учнів, які беруть участь у заняттях, може значно вплинути на щільність уроку. Це можна досягти за допомогою загальнорозвиваючих вправ, таких як стройові вправи, ходьба та біг. Проте деякі елементи, такі як стрибки, метання, лазіння та рівновага, можуть бути складнішими. Встановлення порядку під час уроку, коли учні розділені на групи залежно від доступного обладнання, може допомогти покращити щільність уроку.

Урок з високою щільністю сприяє активній та корисній зайнятості учнів, збільшуючи навантаження та сприяючи розвитку організованості та дисципліни. На початкових уроках у 1 класі учні формують лінію під керівництвом вчителя, а згодом можуть самостійно керувати цим процесом під час уроків. Вчитель варто старатися створити позитивний настрій серед учнів та підготувати їх до успішного виконання фізичних вправ, роз'яснюючи завдання та основні моменти заняття.

Серед вправ, перерахованих вище, вчитель обирає лише ті, які є необхідними для введення в урок та відповідають його завданням та змісту. Ці вправи повинні бути різноманітними та впливати на різні аспекти організму, а також бути достатньо відомими дітям, щоб не витратити багато часу на їх пояснення. Загально-розвивальні вправи зазвичай проводяться в кінці вступної частини уроку [5].

Побудова та проведення вступної частини уроку можуть залежати від умов, в яких проходять заняття. Наприклад, якщо уроки відбуваються на вуличному майданчику в холодну погоду, вчителю може доведеться також

забезпечити нагрівання дітей перед фізичними навантаженнями. У такому випадку кількість загально-розвивальних вправ може збільшуватися, темп виконання може бути швидшим, і час, відведений на вступну частину, може бути трохи більшим.

На уроках фізичної культури завжди проводяться рухливі ігри, які включаються в основну частину уроку. Учні перших та других класів можуть брати участь у двох іграх під час уроку, причому одна обов'язково проводиться в основній частині, а інша може бути включена як у основну, так і в інші частини уроку. Учні третіх класів, як правило, беруть участь в одній грі, яка проводиться в одній з частин уроку.

Для забезпечення різноманітної дії на учнів та полегшення їх засвоєння більшого числа рухів, в основну частину уроку включається від двох до чотирьох видів фізичних вправ. Для учнів перших і других класів важливий аспект - це більше різноманітності та частіша зміна рухів, і тому зазвичай включається три-чотири види вправ. Учні третіх класів, оскільки вони мають більшу точність в рухах і витрачають більше часу на освоєння, зазвичай працюють з двома-трьома видами вправ.

Вправи, які вимагають значного навантаження на організм, проводяться після менш навантажувальних вправ, відповідно до принципу поступового наростання навантаження.

Вдосконалення навичок, які вже були навчені, відбувається після вивчення нового матеріалу. Якщо новий матеріал не включається в основну частину уроку, то вдосконалення починається з менш відомих вправ. Наприклад, якщо учні вже володіють навичками лазіння по гімнастичній стінці та стрибками «зігнувши ноги», то спочатку проводяться вправи з лазіння, а потім зі стрибків. Для вдосконалення рухових навичок і формування вольових якостей в основній частині уроку застосовується ускладнення умов виконання вправ.

Вправи, які можуть викликати велике емоційне збудження у дітей (особливо ігри), проводяться в кінці основної частини уроку, щоб високий стан емоцій, викликаний грою, не мав впливу на виконання технічних та точних рухів.

На уроках фізичної культури завжди враховується рівень засвоєння учнями матеріалу початкової школи. Це робиться в основній частині уроку для більшості видів фізичних вправ, починаючи з підготовки до виконання вправ, враховуючи рівень знань, умінь і навичок учнів.

Для полегшення переходу учнів до іншого виду діяльності і для заспокоєння організму школярів, під кінець уроку навантаження зменшується. Це досягається за допомогою простих вишикувань, ходьби, ритмічних і глибоких дихальних вправ, а також спокійних ігор [6].

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що Фізичні вправи мають великий вплив на організм учнів, проте для досягнення оптимального ефекту необхідно регулювати рівень навантаження. Вчителі фізичної культури повинні володіти різними методами оцінки впливу вправ та

розуміти їхні наслідки для організму учнів. Врахування індивідуальних особливостей та фізичної підготовки учнів допомагає планувати та проводити уроки з урахуванням потреб кожного учня. Регулювання навантаження можливе шляхом зміни інтенсивності, тривалості вправ, амплітуди рухів тощо.

Уроки фізичної культури для початкових класів структуровані з урахуванням різноманітності дій та засвоєння рухів. Включення рухливих ігор у основну частину уроку допомагає забезпечити активну участь учнів у фізичних заняттях. Поступове збільшення навантаження підтримується чергуванням менш і більш навантажувальних вправ. Окрім того, уроки спрямовані на розвиток фізичних навичок та підтримку емоційного стану учнів.

Структура уроків фізичної культури враховує рівень засвоєння матеріалу та сприяє фізичному розвитку учнів. Поступове зменшення навантаження під кінець уроку сприяє переходу до більш спокійної діяльності та заспокоєнню організму учнів.

Ключові слова: фізичне навантаження, молоді школярі, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3-4. С. 99-102.
2. Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра. *Молода спортивна наука України: збірник статей галузі фізичної культури і спорту*. Л. ЛДДФК. 2002. Вип. 6, т. 1. С. 277-279.
3. Кочерга О. Особливості навчання шестирічок. *Психолог на педраді*. 2003. №1. С. 49-65.
4. Мищенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. Л. 2002. Вип. 6. Т.1. 2002. С. 320-322.
5. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць*. Р. : РЕГІ, 2003. Ч. II. С. 64-68.
6. Савченко О. Я. Сучасні проблеми освіти школярів. *Початкова школа*. 2001. №1. С. 8-12

Іванов Кирило Олександрович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна
Науковий керівник:

Отравенко Олена Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РОБОТУ З УЧНЯМИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

З березня 2020 року усі заклади освіти України перейшли на дистанційну форму навчання у зв'язку з епідемією covid-19. Під час онлайн навчання з фізичної культури засвоєння рухових умінь і навичок відбувається повільніше і норма рухової активності досягається меншими темпами, ніж на офлайн навчанні [7]. З 2018 року Міністерство освіти і науки України почало впроваджувати освітню реформу Нової української школи, яка покликана навчити застосовувати отримані знання у житті, а не спрямована на механічне їхнє накопичення. Для засвоєння ключових компетентностей даної реформи були створені нові модельні програми. Програма з фізичної культури для учнів 5-6 класів у 2021 році налічувала 44 варіативних модулі. У 2023 році – 60 варіативних модулів. Під час організації дистанційного навчання вчителі проводять заняття з цих модулів, демонструючи вправи, можливі для показу в домашніх умовах. Тому вважаємо за потрібне ознайомити здобувачів фахової передвищої та вищої освіти з деякими інноваційними видами модельної програми з фізичної культури для застосування під час практики.

Мета та завдання дослідження: 1. на основі аналізу науково-методичної літератури визначити вплив нових видів рухової активності (регбі 5, петанку, фістболу та доджболу) на ментальне здоров'я учнів з ослабленим здоров'ям в умовах воєнного стану. 2. надати рекомендації щодо використання інноваційних видів рухової активності у роботі з учнями з ослабленим здоров'ям закладів освіти луганської області під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний – аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні – бесіди, спостереження, анкетування з вивчення впливу нових видів фізичної активності регбі 5, петанку, фістболу та доджболу на ментальне здоров'я учнів з ослабленим здоров'ям закладів освіти луганської області під час дистанційного навчання.

У своєму дослідженні ми хочемо зазначити, що рухова активність допомагає учням покращувати настрій та самопочуття, проявляти позитивні емоції, відновлює здібності до координації, покращує рухові навички. А в період воєнного стану ще сприяє зниженню рівня депресії, стресу та тривоги, що позитивно впливає на ментальне здоров'я. На нашу думку ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

Перед тим як надати вправи з варіативних модулів для використання в дистанційному навчанні, вважаємо за потрібне ознайомити з деякими особливостями кожного з досліджуваних видів активності. Гра регбі 5 (безконтактне) була створена в Одесі у 2009 році. Вона не має аналогів в Східній Європі. У назві присутня цифра 5, бо в одній команді на полі грають п'ять гравців та за приземлення м'яча у заліковій зоні поля суперника команді нараховується 5 очок. Усього в команді 10-15 гравців. Одночасно на полі можуть грати дівчатка та хлопчики разом. До інвентарю для гри входять м'яч для регбі, пояс, який вішається на талію. На пояс ліпучками кріпляться дві стрічки зліва та справа. Довжина стрічок може бути до одного метра [6].

Доджбол зародився в Північній Америці. З англійської перекладається як (dodge – ухилятися та ball – м'яч). Головна задача гри – якомога більше разів вибити учасників команди суперника за відведений на гру час. Найголовніший керівний орган – це Всесвітня федерація доджболу зі штаб квартирою в Лос-Анджелесі була створена у 2011 році. Перший чемпіонат світу був у 2012 році. До олімпіади даний вид спорту не входить. В Україні керівний орган – Українська федерація доджболу, створена 30 серпня – 2019 року у місті Києві. Перші місця в світовому рейтингу як у чоловіків так і у жінок займають Малайзія, США, Канада і Австралія. З виду спорту в Україні проводяться шкільні та університетські змагання. Відбуваються також регіональні і обласні змагання та за програмою Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» [4; 5].

Гра петанк в нинішньому вигляді зародилася у Франції у 1907 році. У неї грають металевими та м'якими кулями. Головна задача гри – підкотити свою кулю якомога ближче до головної кулі або кошонету. Кожна партія триває до 13 очок. Можна грати як один проти одного так і два проти двох і три проти трьох. Є окремо чоловічі. Окремо жіночі команди і також є змішані [2].

Фістбол – гра між двома командами на полі, розділеному сіткою. Він має схожості з волейболом, але також має деякі відмінності від нього. Відмінності полягають у тому, що в команді п'ять гравців; під час розіграшу через три передачі перед кожною ударом кожного гравця м'яч може один раз торкнутися підлоги; під час гри гравці не міняють свої позиції на полі. Гра триває до 20 очок [1; 3].

Також нами були визначені основні переваги впливу рухової активності на ментальне здоров'я учнів з ослабленим здоров'ям. До цих переваг відносяться:

покращення настрою та самопочуття. Нові види фізичної активності (доджбол, петанк, регбі5, фістбол) допомагають відчувати себе лідером, сприяють навичкам soft skills, відчувати себе захищеним, що буде корисним для учнів з ослабленим здоров'ям; зниження рівня депресії, стресу та тривоги. Регулярна фізична активність може зменшити симптоми депресивного стану та допомагають знизити рівень небезпеки; покращення ментального здоров'я. Рухова активність може допомогти зміцнити різні аспекти здоров'я учнів, що може зменшити ймовірність розвитку деяких захворювань.

З метою корекції поведінки та особистісних проявів у роботі з учнями з ослабленим здоров'ям в рамках групової роботи ми організували: тренінг спілкування; тренінг підвищення впевненості в собі; тренінг ефективної соціальної взаємодії; тренінг зниження тривожності та подолання страхів; тренінг креативності; тренінг розвитку навичок емоційної саморегуляції; тренінг самоствердження; тренінг особистісного росту та інші.

До психологічних аспектів відносять емоції, переживання, думки, реакції на події, особливості комунікації, характер, темперамент, врівноваженість, особливості пам'яті, уваги, уяви, креативного та критичного мислення. Від розвитку усіх психологічних аспектів залежить швидкість реакції та вміння відстояти свою точку зору при прийнятті рішення, орієнтації на саморозвиток, рівень мотивації до виконання різних видів діяльності.

Критеріями ментального здоров'я визнано здатність продуктивно працювати і підтримувати доброзичливі міжособистісні відносини (в нашому випадку роботі в команді).

Серед мотивів підвищення інтересу учнів з ослабленим здоров'ям до уроків фізичної культури найбільше учні виділили нові види рухової активності (регбі 5, доджбол, петанк та фістбол) – 33 %.

Під час проведення бесід та опитувань нам вдалося визначити відповідність уроків фізичної культури щодо потреб учнів. 25 % учнів сказали, що уроки, які проводяться в їхньому закладі освіти відповідають потребам; 42 % сказали, що частково відповідають і 33 % сказали, що не відповідають зовсім.

Для перевірки теоретичних знань із описаних у нашій статті модулів, нами були створені тести, які опубліковані на сайті освітнього проекту «На урок». Доступ до тестів можна отримати за наступними посиланнями:

Регбі 5 (безконтактне) – <https://naurok.com.ua/test/regbi-5-bezkontaktne-1727057.html>

Доджбол (вибивний) – <https://naurok.com.ua/test/dodzhol-vibraniy-1726390.html>

Петанк – <https://naurok.com.ua/test/istoriya-ta-pravila-petanku-2795231.html>

Фістбол – <https://naurok.com.ua/test/pravila-gri-u-fistbol-2755125.html>

Нижче будуть описані підготовчі, підвідні, імітаційні вправи з видів, які ми сьогодні опанували. Ці вправи можна використовувати під час занять у домашніх умовах та проведення уроків фізичної культури з даних модулів у

дистанційному форматі.

Регбі 5 (безконтактне). 1. Імітація передач м'яча сбоку, із-за голови вбік, із-за голови назад, через ноги назад. 2. Імітація вміння зривати стрічку з суперника після бігу на місті.

Доджбол (вибивний). 1. Біг на місті з торканням підлоги попереду для відпрацювання бігу за м'ячами. 2. Біг невеликими кроками вперед- назад для підходу до суперників, щоб їх вибити. 3. Імітація прямого, бокового та нижнього кидка. 4. Різкі стрибки вперед-назад-вліво-вправо для вміння ухилитися від м'яча.

Петанк. 1. Кидки кульок зроблених із паперу та обмотаних скотчем зі стійки «Напівприсід, ноги разом» а потім зі стійки «Повний присід» для відпрацювання техніки кидка. 2. Кидки кульок якнайближче біля поставленого предмету (пляшки, резинки, книжки).

Фістбол. 1. Імітація верхньої подачі на місці спочатку рукою, а потім кулаком. 2. Імітація нижньої подачі кулаком. 3. Удар по м'ячу після відскоку м'яча від підлоги. 4. Імітація передачі двома руками зверху. 5. Імітація нижньої передачі складеними руками.

Висновки. 1. Навчальний предмет фізична культура можливо реалізовувати як в офлайн так і в онлайн форматі освітнього процесу закладів освіти. 2. В онлайн форматі можна розповідати теорію з видів рухової активності та надавати імітаційні або підготовчі вправи до модулів. 3. Інвентар можна виготовляти власноруч або використовувати схожий. 4. Не треба боятися опановувати нові види рухової активності, не дивлячись на те, що не одразу все вийде. По справжньому захоплюючо будь-яка гра стане лише тоді, коли ти в ній добре розберешся. 5. Рухова активність підвищує рівень ментального здоров'я учнів. 6. Опанування нових видів рухової активності розширює запас рухових умінь і навичок, розвиває координацію рухів, просту та складну рухові реакції, знімає стрес, вчить взаємодії та командній роботі.

Ключові слова: інноваційні види рухової активності, учні з ослабленим здоров'ям, дистанційна форма навчання.

Список використаних джерел

1 Модуль «Фістбол». Дистанційна фізкультура. Веб сайт: твоя фізкультура. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gyGAnMyBw8I> (дата звернення: 07.04. 2024).

2 Модуль петанк. Все про гру в петанк. Веб-сайт: Лариса Бурлака. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wGS2lhzdKqQ> (дата звернення: 07.04.2024)

3 НУШ: реалізація варіативних модулів з ігрових видів спорту. Семінар-практикум №3. Веб-сайт: UA_active. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yg20i1qi1K8> (дата звернення: 07.04. 2024).

4 Отравенко О. В., Іванов К. О. Нові спортивні активності регбі 5 та доджбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. *SWorldJournal*. 2023. №28. С.393-398. ISSN 2663-5712. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>

5. Семінар №12 – Інноваційні підходи до викладання варіативних модулів Волейбол та Доджбол UA_active EDU. Веб-сайт: UA_active. URL: https://www.youtube.com/watch?v=zYKQLSRcZmU&list=PLsu_3IfXfLWxMdb1NQct4tZ6XgcYrr6O&index=16 (дата звернення: 07.04. 2024).

6. Семінар №16 – сучасні підходи до викладання «Регбі-5» та «Регбі-7» на уроках фізкультури |UA_active EDU. Веб сайт: UA_active. URL: https://www.youtube.com/watch?v=zewnmrOF4ck&list=PLsu_3IfXfLWxMdb1NQct4tZ6XgcYrr6O&index=20 (дата звернення: 06.04.2024).

7. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

Мокринська Лариса Федорівна,

*Заслужений вчитель України,
вчителька фізичної культури Володарського ліцею
імені В. П. Мельника Володарської селищної ради
Білоцерківського району Київської області*

Отравенко Олена Вікторівна,

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Нова українська школа переходить на новий рівень – від відтворення знань до формування компетентностей як комбінації знань, умінь і ставлень, що необхідні кожній сучасній дитині. У Концепції Нової української школи значну увагу приділено педагогіці партнерства, а саме трикутнику «учень-учитель-батьки». Основними принципами педагогіки партнерства є: повага до особистості; доброзичливість і позитивне ставлення; довіра у відносинах; діалог – взаємодія – взаємоповага; розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків); принципи соціального

партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей). Для того, щоб освітній процес був ефективним, необхідно більш широко залучати учасників освітнього процесу до творчої взаємодії [5; 6; 7].

У Концепції Нової української школи наголос йде на врахування індивідуальних здібностей дитини, де за основу береться педагогіка партнерства, співпраця між учителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, що для вчителя в першу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання [3].

Далі розглянемо ключові компоненти Нової української школи (табл.1).

Таблиця 1.

Ключові компоненти Нової української школи

<i>Ключові компоненти НУШ</i>	<i>Знання та вміння учнів</i>
ключові компетентності для життя	дитині мало отримати лише знання, ще важливо навчити користуватися ними; знання та вміння взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці;
педагогіка партнерства	кожна дитина неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями; місія нової української школи - допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками;
умотивований учитель	новій школі потрібен новий учитель, який стане агентом змін; передбачено ряд стимулів для особистого і професійного зростання, щоб залучити до професії найкращих;
орієнтація на учня	НУШ працюватиме на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти; заклад освіти максимально враховуватиме права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму;
виховання на цінностях	НУШ формуватиме ціннісні ставлення до здоров'я, на успішну взаємодію з суспільством;
нова структура школи	реформа передбачає суттєву зміну структури базової школи, щоб максимально врахувати фізичні, психологічні, розумові здібності дитини кожної вікової групи;
автономія школи і якість освіти	вільну людину може сформувати лише вільна особистість; нова школа матиме широку автономію;
справедливе фінансування і рівний доступ	публічні фінанси розподілятимуть прозоро;
сучасне освітнє середовище	змінам підлягають як фізичне просторово- предметне оточення, так і програми та засоби навчання.

Вимоги до сучасного вчителя висвітлюються у Законі України «Про загальну середню освіту»: «педагогічним працівником може стати людина з високими моральними якостями, що має відповідну педагогічну освіту, займається педагогічною діяльністю, забезпечує результативність і якість своєї роботи, чий фізичний і психологічний стан здоров'я дозволяє виконувати професійні обов'язки в закладах загальної середньої освіти» [2].

За О. Антоненко, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання – є «багатоаспектним процесом професійного становлення його особистості, на підґрунті цілеспрямованого опанування знаннями, вміннями і навичками здійснення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи» [1, с.15].

Отже, єдність форм, методів і засобів особистісно орієнтованої підготовки утворюють її зміст, що, в свою чергу, ґрунтується на трьох напрямках педагогічної діяльності вчителя фізичної культури: освітньому, фізкультурно-оздоровчому і спортивно-масовому (рис. 1).



Рис. 1. Педагогічна діяльність вчителя фізичної культури

Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи закладу загальної середньої освіти затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. №486 [4] та впроваджується з метою:

- виховання відповідального ставлення до здоров'я як цінності;
- формування в учнів навичок здорового способу життя;
- збільшення рухової активності учнівської молоді.

Зокрема, освітня діяльність вчителя фізичної культури, як підкреслила Н. Сороколіт, «спрямована на планування структури, змісту і технологій освітньої діяльності; добір форм, засобів і методів організації уроку фізичної культури; діагностику рівня фізичної підготовленості; відбирання педагогічно доцільних засобів взаємодії; застосування особистісного підходу, створення позитивної атмосфери колективу» [8, с. 68].

Фізкультурно-оздоровча робота протягом доби зобов'язує вчителя

проводити певні заходи: розробляти комплекси фізкультурних пауз та фізкультхвилинок під час освітнього процесу; проводити заняття з дітьми, яких віднесено за станом здоров'я до спеціальної медичної групи або мають вади здоров'я; проводити дні здоров'я, походи та ін.

Спортивно-масова робота регламентована такими заходами, як: всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги», учнівська ліга «Здорова Україна», Ліга «Дружніх», «Джура», змагання з легкоатлетичного кросу, спортивні змагання й товариські зустрічі з видів шкільної програми; Всеукраїнська спартакіада учнівської молоді та ін. Зазначені заходи складають основу організації системи внутрішньо-шкільних змагань.

Отже, вмотивований учитель виховує дітей на здоров'язбережувальних цінностях, застосовує особистісний підхід, створює позитивну атмосферу колективу, прагне змін, працює у творчій взаємодії з дітьми, завжди орієнтується на учня.

Ключові слова: педагогічна діяльність вчителя фізичної культури, ключові компоненти, нова українська школа.

Список використаних джерел

1. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. дис на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.04. Луганськ. 2009. 216 с.
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Концепція «Нової української школи» [Електронний ресурс URL: <http://www.imzo.gov.ua/2016/08/30/kontseptsiya-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli/>].
4. Наказ МОН України від 21.07.2003 р. №486 «Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи закладу загальної середньої освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03#Text>.
5. Нова українська школа: поради для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2019. 208 с.
6. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С. 222-230. DOI: 10.28925 / 2414-0325.2019s21
7. Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, В. І. Ганчева та ін. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022. № 3 (351). С. 6-20 DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20
8. Сороколіт Н. Можливості реалізації ключових компетентностей Нової української школи у фізичному вихованні школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2019. № 3. С. 167-174.

Отравенко Олена Вікторівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Греков Роман Костянтинівч,
*здобувач вищої освіти I курсу другого (магістерського)
рівня спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура,)
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Процес фізичного виховання учнівської молоді у закладах освіти здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають навичками виконання фізичних вправ, формують і збагачують особисту фізичну культуру, у тому числі і в умовах дистанційного навчання. Саме інтерес до активних самостійних занять фізичними вправами є одним із складних процесів розвитку мотиваційної сфери [3; 5]. У нашому дослідженні ми звернули увагу на виконання самостійних занять силовими фізичними вправами у позаурочній роботі з фізичного виховання.

Головною проблемою в сфері ефективного фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є те, що в останній час дуже мало реальних можливостей у більшості здобувачів, навіть у тих, хто прагне до спортивної чи фізкультурної активності, проявити себе на заняттях фізичного виховання, змаганнях. Далеко не кожному здобувачу доступні платні послуги різних фітнес-центрів, студій бодібілдингу та ін. Тому необхідно звернути увагу саме на самостійні заняття фізичними вправами.

Окремі аспекти даної проблеми розглядали: О. Бондаренко, Н. Москаленко, Н. Корж, Д. Єлісеєва, О. Отравенко, О. Царух та ін. [1-5].

Організації самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді приділили увагу Н. Москаленко, Н. Корж, Д. Єлісеєва. 2017, де науковці зазначили, що «для вирішення цієї проблеми окрім організованих форм занять необхідним доповненням мають бути самостійні заняття фізичним вихованням» [2].

За педагогічними спостереженнями О. Царух, «змагальна та ігрова діяльність старшокласників на уроках фізичної культури вимагає від них високого рівня розвитку сили, різновидами якої є власне силові здібності, швидко-силові та силова витривалість» [4].

Самостійні заняття фізичними вправами надають можливість юнакам 10-

11 класів оволодіти новими руховими уміннями та навичками, підвищити рухову активність та спортивну майстерність. Завдяки самостійним заняттям:

- підвищується рівень знань щодо фізичної культури і спорту;
- підготовка до виконання нормативів з програми фізичного виховання;
- професійна підготовленість;
- удосконалення рухових умінь та навичок.

Вправи зі штангою та іншим аналогічним знаряддям з високою швидкістю не дають необхідного ефекту, оскільки граничні м'язові зусилля на початку робочих рухів надають снаряду прискорення, а подальша робота за ходом руху в значній мірі виконується за інерцією. Тому вправи зі штангою та іншими аналогічними предметами застосовуються в основному для розвитку максимальної сили і нарощування м'язової маси, виконуються рівномірно у повільному і середньому темпі. Вправи зі штангою, гантелями, гирями з рештою компенсуються простотою, доступністю і різноманітністю. У навчально-тренувальному процесі також широко застосовуються тренажери спеціальних конструкцій, при роботі на яких задається не величина обтяження, а швидкість переміщення ланок тіла. Такі тренажери дозволяють виконувати рухи в дуже широкому діапазоні швидкостей, виявляти максимальні і близькі до них зусилля практично на будь-якій ділянці траєкторії руху. Виконання силових вправ з високою швидкістю рухів більш ефективні, в порівнянні з традиційними засобами, при вирішенні завдань розвитку сили без значного приросту м'язової маси [1]. Отже далі наведемо комплекс вправ для початківців (3 заняття на тиждень). Нагадаємо ще раз, що спочатку наведено кількість повторень, а потім - кількість підходів:

Тренування 1.

- Віджимання в упорі лежачі 10-12/1-3.
- Стоячі почергове згинання рук з гантелями в ліктьових суглобах 10/12/13.
- Лежачі підйом тулуба 12/1-3.
- Стоячі, руки з гантеллю за головою, нахили тулуба вперед 12-15/1-3.
- Лежачі на горизонтальній лаві жим гантелей 10-12/1-3.
- Присідання зі гантеллю за головою 10-12/1-3
- Сидячі вертикальна тяга рукояті блокового тренажера до грудей 10-12/1-3.
- Сидячі, спираючись передпліччями об стегна, згинання рук з гантелями в зап'ястях 10-12/1-3.
- Стоячі з гантеллю в руці підйом на носки 12-15/1-3.

Тренування 2.

- Лежачі на горизонтальній лаві жим штанги 8-10/3-5.
- Присідання зі штангою 8-10/3-5.
- Сидячі жим гантелей 8-10/3-5.
- Станова тяга 8-10/3-5.
- У висі підтягання середнім хватом 8-10/4-5.
- У висі підйом ніг 12/4.

Тренування 3.

- Лежачі на горизонтальній лаві жим штанги вузьким хватом 10-6/4-6.
- Лежачі на горизонтальній лаві розведення рук з гантелями 10-8/4-5.
- Стоячі в нахилі тяга штанги до грудей 10-8/4-5.
- Присідання зі штангою в руках 8/4-6.
- Стоячі розведення рук з гантелями до гори 10-8/4-5.
- Сидячі, спираючись передпліччями, згинання рук у зап'ястях 12-15/4.
- Лежачі підйом тулуба з поворотом 12/4.

Розподіл навантаження у тижневих циклах підготовчого періоду при 3-х разових заняттях на тиждень подано у табл. 1.

Таблиця 1.

Розподіл навантаження у тижневих циклах підготовчого періоду при 3-х разових заняттях на тиждень

Дні тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5-й тиждень
Понеділок	Середня	Велика	Середня	Мала	Велика
Середа	Мала	Мала	Мала	Велика	Середня
П'ятниця	Середня	Середня	Велика	Середня	Велика

Отже, самостійна підготовка є складовою частиною освітнього процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування з метою засвоєння навчальних програм з фізичного виховання та підвищення спортивної майстерності здобувачів в закладах освіти. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку, вихованню фізичних якостей, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів.

Проте обов'язкових навчальних занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану, особистісного розвитку, покращення здоров'я та залучення здобувачів до цінностей фізичної культури. Тому останнім часом усе більшої уваги приділяється проблемі організації самостійної роботи учнівської молоді в галузі фізичного виховання.

Ключові слова: самостійні заняття, мотивація, силові фізичні вправи, юнаки 10-11 класів, позаурочна робота, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
2. Москаленко Н. В. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія / Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, Д. С. Єлісеєва. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.

3. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

4. Царук О.В. Силова підготовка юнаків старших класів на уроках фізичної культури. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-07/12tovlpc.pdf>.

5. Otravenko O. V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment / Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020 р., № 70, Т. 3. Р. 180-184. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

Очкалов Олександр Федорович,
*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Організація оздоровчої та спортивно-масової роботи відіграє важливу роль у формуванні фізичного, емоційного та соціального розвитку учнів, сприяє не лише підтримці та зміцненню здоров'я, а й формує їхній активний громадянський стан, розвиває комунікативні навички, сприяє формуванню та підтримці здорового способу життя. Ця діяльність має свої особливості та методику [1; 4; 5].

Фізкультурно-оздоровчі масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах [2].

С. Онищук розкрито питання підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти [3].

Однак проблема організації та методики оздоровчої та спортивно-масової роботи потребує уточнення та систематизації. порушене вищезазначене питання вимагає комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості учнів, їхні інтереси, а також можливості навчального закладу.

Розглянемо декілька ключових аспектів, які слід враховувати при організації і методиці оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладі загальної середньої освіти.

По-перше, повинна бути розробка програми дозвілля та фізичної активності, й її виконання. Заклад освіти мусить розробити комплексну програму, яка включатиме різноманітні види фізичних вправ, спортивних секцій, екскурсій, змагань та ін. Ця програма повинна бути адаптована до вікових особливостей учнів та їхніх інтересів.

По-друге, створення та забезпечення відповідної спортивної інфраструктури. Заклад освіти повинен мати достатню кількість спортивних майданчиків, спортивного інвентарю та інших матеріальних ресурсів для проведення різноманітних занять та змагань.

По-третє, активна участь в оздоровчій та спортивно-масовій роботі вчителів фізичної культури. Вчителі фізичної культури відіграють ключову роль у розвитку фізичних здібностей учнів. Вони повинні мати не лише знання з фізичної культури, а й вміння заохочувати та мотивувати учнів до оздоровчої та спортивно-масової роботи.

По-четверте, залучення батьків до організації оздоровчої та спортивно-масової роботи. Батьки можуть брати активну участь у спортивно-масовій роботі школи, підтримуючи та стимулюючи участь своїх дітей у фізичних заняттях та спортивних заходах та ін.

Отже, організація оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями має низку аспектів. Їх виконання допоможе не лише забезпечити фізичний розвиток учнівської молоді, але й формувати в них цінність здорового способу життя. Ефективна організація та методика оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями вимагає комплексного підходу з урахуванням, як мінімум низки визначених аспектів. Тому необхідно ретельно готувати майбутніх учителів фізичної культури для проведення спортивно-масових заходів та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти.

Ключові слова: організація оздоровчої та спортивно-масової роботи, здобувачі освіти, здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Голуб В. А. «Організація та методика спортивно-масової роботи»: робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). 2023. 19 с.
2. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посіб. Луцьк, 2008. 71 с.
3. Онищук С. О. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до спортивно-масової роботи в ЗЗСО: дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». ДЗ «Південноукраїнський національний

педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», МОН України. Одеса, 2021. 258 с.

4. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

5. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи: навч.-метод. посіб. / О. В. Отравенко, А. П. Полтавський; ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка», Луганськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2010. 287 с.

Сіпакова Дар'я Олександрівна,

*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

Дубовой Володимир Володимирович,

*старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

Дубовой Володимир Олександрович,

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.*

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Роль вчителя в сучасному суспільстві неоцінена. Він не лише викладає предмети, а й формує майбутнє нашої нації, впливаючи на особистісний та інтелектуальний розвиток молодших школярів. Вчителі – це будівельники суспільства, які сприяють становленню громадянської активності та культурного розвитку. Визнання їхньої важливості відображається в нагородах, почесних званнях та заходах, спрямованих на їхнє підвищення кваліфікації. Незважаючи на значення вчителя, його робота вимагає постійного вдосконалення та адаптації до змін у суспільстві та освітній системі. Від нього очікується не лише передача знань, а й вміння стимулювати учнів до активної навчально-пізнавальної, трудової, творчої та громадянської діяльності. Проте, навіть з урахуванням підвищеної педагогічної підготовки, вчителі стикаються з численними викликами, які випливають із складності педагогічної практики та потреб сучасного здобувача освіти.

Отже, основні проблеми, які стоять перед вчителем, включають адаптацію до сучасних вимог, ефективне використання інформаційних технологій, стимулювання активності та ініціативи здобувачів освіти, роботу з різними

типами особистостей та розвиток творчого мислення. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу до підвищення кваліфікації та професійного розвитку вчителів, їхньої готовності до впровадження нових педагогічних ідей та практик.

Мета нашої роботи полягала у підкресленні важливості ролі вчителя в процесі виховання та навчання молодших школярів.

Роль учителя в освіті та вихованні молодших школярів демонструється через реалізацію цілей та завдань виховання, керування різноманітними видами діяльності учнів (навчально-пізнавальною, трудовою, громадською, спортивно-оздоровчою та художньо-естетичною), спрямованими на їхній розвиток та формування особистісних якостей. Визнання важливої ролі учителя в освіті та вихованні підкреслюється численними прикладами з практики шкільного життя та висловлюваннями педагогів. М. Остроградський відзначав: «Хороший вчитель народжує хороших учнів». Багато вчителів, удостоєних почесних звань «Заслужений вчитель» та «Вчитель-методист», працюють в училищах, вкладаючи зусилля у забезпечення високої якості навчання та виховання, розширюючи передовий педагогічний досвід і сприяючи розвитку теорії та практики навчально-виховного процесу. У сучасних умовах реформування суспільства, роль вчителя надзвичайно важлива, оскільки від нього залежить багато в аспекті освіти, культури, моральності та подальшого розвитку суспільства. Зараз відбуваються заходи з підвищення професійної підготовки вчителів у педагогічних інститутах та університетах, зокрема, інтенсифікується їхнє навчання за предметами, які вони викладатимуть, розширюється вивчення психолого-педагогічних дисциплін та поглиблюється їхнє теоретичне та практичне навчання. Робота вчителя є складним видом діяльності, і в цьому контексті виникають різні професійні виклики, які потребують творчого підходу до рішення унікальних завдань, що виникають у навчальному процесі [1].

У реальному житті вчитель має неповторну можливість впливати на розвиток особистості молодших школярів, формування його світогляду та морально-естетичної культури. Важливо, щоб вчителі розуміли високий престиж своєї професії у суспільстві та прагнули досягти високих стандартів у своїй роботі, відчували гордість за свою професію. Педагогічна діяльність не зводиться лише до набуття знань, вмінь та практичної вправності, а також потребує схильності до праці, наявності природних здібностей і моральних якостей. Для отримання та вдосконалення професійних навичок та розвитку педагогічної майстерності вчителю важливо глибоко розуміти структуру педагогічної діяльності та систему теоретичних знань, практичних умінь і навичок, пов'язаних із нею [4].

Наукові дослідження в області психології вказують на взаємопов'язані види педагогічної діяльності вчителя в навчально-виховному процесі, такі як:

- Діагностична діяльність;
- Орієнтаційно-прогностична діяльність;

- Конструктивно-проектувальна діяльність;
- Організаторська діяльність;
- Інформаційно-пояснювальна діяльність;
- Комунікативно-стимулююча діяльність;
- Аналітико-оцінна діяльність;
- Дослідницько-творча діяльність [2].

Проаналізуємо ключові аспекти цих видів педагогічної діяльності та відповідні вимоги до вчителя:

1. Організаторська діяльність. Цей аспект спрямований на залучення здобувачів освіти до виховної роботи та стимулювання їхньої активності. Вчителеві важливо розвивати вміння визначати завдання навчання та виховання, стимулювати ініціативу здобувачів освіти у спільній роботі та ефективно розподіляти завдання. Також необхідно вміти надихати здобувачів освіти до праці та вносити елементи мотивації та романтики у навчальний процес.

2. Інформаційно-пояснювальна діяльність. Це ключовий аспект, оскільки освіта та навчання базуються на інформаційних процесах. Вчителеві потрібно мати глибокі знання та вміння передавати їх здобувачам освіти зрозуміло та доступно. Ерудований вчитель може вплинути на формування знань, світогляду та морально-естетичної культури учнів.

3. Комунікативно-стимулююча діяльність. В цьому виді діяльності вчитель використовує свою особисту привабливість, моральну культуру та вміння підтримувати доброзичливі стосунки з учнями, а також спонукає їх до активної навчально-пізнавальної, трудової та художньо-естетичної діяльності через свій власний приклад. Вчителеві необхідно розуміти потреби та інтереси учнів, завойовувати їхню довіру та пошану через змістовну навчальну та позакласну роботу.

4. Дослідницько-творча діяльність. Цей аспект включає в себе елементи творчості, які характеризують роботу будь-якого уважного вчителя. Вчителеві необхідно вміти застосовувати педагогічну теорію до різноманітних ситуацій навчання та виховання, адаптувати теоретичні ідеї до конкретних умов та потреб учнів [3; 5].

Інший аспект полягає у тому, що вчителеві потрібно постійно прагнути вдосконалення свого методичного підходу та виховних методів, а також розвивати свою особистість як педагога. Робота з дітьми потребує не лише знань, але й творчого підходу до викликів, які виникають у виховному процесі. Таким чином, вчителю важливо поєднувати теорію з практикою та постійно вдосконалювати свої навички та педагогічну майстерність [6].

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що роль учителя в освіті та вихованні молодших школярів є надзвичайно важливою і багатогранною. Через реалізацію цілей та завдань виховання, керування різноманітними видами діяльності молодших школярів, спрямованими на їхній розвиток та формування особистісних якостей, вчитель здійснює великий вплив

на формування майбутнього суспільства. Це підкреслюється численними прикладами з практики шкільного життя та висловлюваннями педагогів.

Сучасний вчитель має бути не лише ерудованим фахівцем, а й керівником, мотиватором, творцем та дослідником. Організаторська, інформаційно-пояснювальна, комунікативно-стимулююча та дослідницько-творча діяльність вчителя мають суттєве значення для успішного навчання та виховання молодших школярів. Важливо, щоб вчителі були свідомі високого престижу своєї професії та прагнули досягти високих стандартів у своїй роботі, постійно вдосконалювали свої навички та здібності. Для успішної педагогічної діяльності вчителю потрібно глибоко розуміти структуру своєї професії та систему теоретичних знань, практичних умінь і навичок, пов'язаних із нею. Навички організатора, комунікатора, творця та дослідника є ключовими для успішної роботи вчителя у сучасних умовах реформування освіти.

Таким чином, вчительська професія вимагає від своїх представників не лише знань та навичок, але й постійного самовдосконалення, творчого підходу до роботи та готовності до викликів, що виникають у навчально-виховному процесі. Висока майстерність вчителя визначає успіх не лише у навчанні, а й у формуванні майбутнього суспільства.

Ключові слова: сучасний вчитель, гармонійно розвинена особистість, молодші школярі.

Список використаних джерел

1. Бастун Н. Проблеми першокласників. *Психолог на педраді*. 2003. С. 67-87.
2. Бех І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 9-21.
3. Гунько С. О. Формування системи знань про інформаційні технології у майбутніх вчителів початкових класів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Луцьк, 1998. 20 с.
4. Дичківська І. Інноваційна компетентність педагога. *Дошкільне виховання*. 2010. №1. С. 7-11.
5. Киричук О. І. Розвиток креативності вчителя в педагогічному спілкуванні. *Рідна школа*. №12. 1995.
6. Кочерга О. Особливості навчання шестирічок. *Психолог на педраді*. 2003. №1. С. 49-65.
7. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Застосування інтерактивних методів навчання у підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. *Psychology and pedagogy as sciences of formation and development of modern personality*: матер. Міжнародної науково-практичної конференції. (27-28 грудня 2019 року): збірник тез. Влоцлавек, Республіка Польща. С. 154-158. ISBN 978-9934-588-27-3.

8. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Фітнес-технології як інноваційні засоби фізичного виховання студентів. *Dynamics of the development of world science*. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. Pp. 1103-1108. ISBN 978-1-4879-3791-1. URL: <http://sci-conf.com.ua>.

Соколенко Олена Іванівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Здоров'я дітей та молоді виступає одним із показників загального благополуччя нашого суспільства та найвищою національною цінністю.

Аналіз результатів профілактичних оглядів у дітей віком 0–17 років показав, що захворюваність дитячими хворобами в нашій країні, за минулі мирні роки, зросла на 41 %. Так, серед дітей, які пройшли профілактичний огляд, виявлено у 2018–2022 роках: порушень гостроти слуху – 1,7 випадку на 1 тис. оглядів, гостроти зору – 45,6 і 44,9, осанки – 39,5 і 37,5, дефектів мови – 18,8 і 12,91 та сколіозів 15,3 і 14,8 та ін. [7].

Й однією з проблем сучасної освіти в Україні на уроках фізичної культури є стан здоров'я учнів, а також шляхи його зміцнення та збереження. Наразі в закладах загальної середньої освіти відсоток здобувачів, які мають низький рівень здоров'я, стрімко зростає.

На сьогодні в закладах загальної середньої освіти спостерігається збільшення кількості здобувачів освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (Н. Сороколіт [5]).

З кожним роком зростає навантаження навчальних занять та психоемоційні фактори негативно позначаються на фізичному та функціональному стані здобувачів освіти у процесі фізичного виховання. У період війни виникли нові соціальні та медико-екологічні проблеми, які негативно впливають на здоров'я дітей та підлітків. Тому, сьогодні більшість дітей за результатами медичного обстеження можуть бути повністю звільненими від занять фізичною культурою, або можуть бути віднесені до спеціальної медичної групи. І головним завданням у побудові навчального процесу вчителем фізичної культури є допомога в організації побудови правильного навчального процесу здобувачів закладів загальної середньої освіти, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

Заняття з фізичної культури з учнями цієї групи необхідно проводити за спеціально розробленою програмою за умов нормального режиму закладу загальної середньої освіти. У цих навчальних програмах містяться спеціальні, різноманітні методики, в яких враховують специфіку захворювання.

Фізичне виховання здобувачів базової середньої освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, має свою специфіку, зумовлену їх анатомічними, фізіологічними та психологічними особливостями. При цьому обсяг їхньої розумової роботи значно збільшується, тоді як їхня фізична активність і здатність перебувати на відкритому повітрі суттєво обмежені. У цьому, правильне і точне фізичне виховання є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості здобувачів, а й дієвим чинником підвищення їх розумової працездатності.

Мета та завдання дослідження полягають у визначенні особливостей проведення занять зі здобувачами базової середньої освіти, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей, науковець Н. Москаленко розглядає фізичне виховання як основний засіб зміцнення здоров'я, забезпечення високої працездатності та якості життя [4].

Г. В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г. І. Гончар вважають, що фізкультурно-оздоровча діяльність є необхідною умовою гармонійного розвитку здобувачів освіти є активність, яка має цілеспрямований вплив на конкретну людину, враховуючи її потреби [1].

Робота з дітьми, скерованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, вважає І. Боднар, займає одне з важливих місць у реалізації завдань фізичного виховання здобувачів освіти. Вона підкреслює, що цей контингент дітей вимагає уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я у зв'язку з тим, що відсоток захворюваності дітей залишається високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання [2, с. 7].

Тільки систематичне й науково обґрунтоване фізичне виховання стає ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку [2, с. 8].

На думку Ю. Васькова [3], головною функцією для учнів 5–9 класів є створення фундаменту фізичного, психічного та біологічного здоров'я. Крім цієї функції, у 5–9 класах необхідно реалізувати діагностично-прогностичну функцію з метою визначення стану здоров'я і фізичної підготовленості учнів з можливим переводом окремих учнів у підготовчу групу. Відповідно до зазначених функцій, автор підкреслює зміну мети й завдань навчального процесу в 5–9 класах. До основних цілей він відносить:

- 1) дотримання головних правил забезпечення здорового способу життя;

2) продовження розвитку особливих видів швидкості, спритності, координації рухів, а також формування певного рівня силових здібностей і витривалості;

3) закріплення умінь і навичок виконання спеціальних комплексів загально-розвивальних вправ з урахуванням діагнозу захворювання;

4) формування нових умінь і навичок спеціальних, підготовчих і основних вправ розділів програми для учнів спеціальної медичної групи;

5) озброєння учнів знаннями по здійсненню самоконтролю за допомогою функціональних проб;

6) орієнтація учнів на вибір певного виду рухової діяльності для позакласних і позашкільних занять (оздоровча гімнастика, аеробіка, спортивні ігри тощо).

Похідними від основних цілей у здобувачів базової середньої освіти, зазначає Ю. Васьков [3], є такі провідні завдання:

- досягнення засвоєння здобувачами основ фізичної і технічної підготовки за всіма розділами програми з урахуванням діагнозу захворювання, статевих і антропометричних особливостей, а також рівня фізичної підготовки;

- навчання учнів способам контролю і самоконтролю за станом здоров'я і фізичної підготовки за допомогою рухових тестів і функціональних проб;

- озброєння здобувачів базової середньої освіти системою науково-теоретичних знань щодо організації здорового способу життя, режиму навчальної діяльності, фізкультурної діяльності з урахуванням діагнозу захворювання;

- прийняття в них певних фізичних вправ, комбінацій з метою оцінювання техніки виконання.

Провідні завдання конкретизуються у відповідності з етапом навчання і особливостями захворювання здобувачів базової середньої освіти, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

Засобами фізичного виховання здобувачів базової середньої освіти є фізичні вправи, фізична праця, використання гігієнічних факторів, оздоровчих сил природи. А основний засіб фізичного виховання це – фізичні вправи. Адже за допомогою їх виконуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей, формування правильних навичок таких природних рухів, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та інше, розвиток основних фізичних якостей (спритність, швидкість, сила, витривалість), виховання позитивних морально-вольових якостей та корисних звичок.

На уроках фізичної культури та на заняттях у секціях загальної фізичної підготовки використовуються передбачені навчальною програмою вправи основної гімнастики (побудова та реструктуризація; основні положення та рухи рук, ніг, тулуба; вправи з м'ячами, скакалками; акробатичні та танцювальні вправи; гімнастичні вправи; рівноваги, ходьба і біг; стрибки; метання), рухливі ігри, лижна підготовка, плавання, вправи легкої атлетики та ін.

Не виключаються фізичні вправи прикладного й професійного спрямування, але вони обов'язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до подібних навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні бути під постійним лікарняно-педагогічним та батьківським контролем і обізнані з елементами самоконтролю за станом власного здоров'я.

Згідно програми «Фізична культура» для спеціальної медичної групи 5–9 класи, фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи включає: 1. Обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на загальних уроках фізичної культури. 2. Навчання за окремою програмою в спеціальній медичній групі. 3. Зважений і узгоджений з лікарем і батьками режим дня, в тому числі і руховий. 4. Участь у заходах фізкультурно – оздоровчої спрямованості в режимі школи (участь у рухливих перервах, позакласній фізкультурно – масовій роботі (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях. 5. Використовування природних та оздоровчих факторів (загартування, катання на ковзанах, лижах, плавання без переохолодження). 6. Володіння елементами самоконтролю за станом власного здоров'я під час самостійних занять [6].

Таким чином, заняття фізичними вправами здобувачів базової середньої освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають свої особливості й залежать від їх анатомічних, фізіологічних та психологічних особливостей, та специфіки захворювання.

Ключові слова: спеціальна медична група, фізичні вправи, здобувачі базової середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
2. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л.: Видавництво, 2013. 187 с.
3. Васьков Ю. В. Концептуальні підходи до організації занять з учнями спеціальної медичної групи в загальноосвітніх навчальних закладах. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295494.pdf>.
4. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник. Придніпров'я*, 2005. № 2. С. 37-39.
5. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів 5–9 класів до свого здоров'я та до уроків фізичної культури. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 47-51.
6. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5–9 класи / В. І. Майєр, В. В. Деревянко. Київ. 2008. 65 с.
7. URL: <https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor>.

Чередниченко Інна Анатоліївна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцентка кафедри управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

Напалкова Тетяна Валентинівна,
старша викладачка кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

Ізотов Данило Олексійович,
студент спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В МЕЖАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

У сучасній Україні функціонує мережа ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Навчальні заклади поєднують у собі повну загальну середню освіту з посиленою військовою та фізичною підготовкою. Це сприяє формуванню в учнів не лише необхідних навичок для успішного навчання у вищих військових навчальних закладах, а й розширює їхній кругозір.

Ліцеї мають на меті не тільки фізичний розвиток, а й патріотичний, військово-технічний та виховний вплив на учнів, готуючи їх до різних аспектів життя, включаючи можливу військову кар'єру. Завдання вчителів та вихователів у військових закладах полягає не лише в забезпеченні високого рівня навчання за основними предметами, а й в ознайомленні учнів із військовою специфікою. Це допомагає ліцеїстам зрозуміти готовність до військової служби, розвинути таланти та сформувати професійні навички.

Військово-фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, формування відповідальності, самодисципліни, виховання патріотизму, поваги до військової служби. Підготовка передбачає отримання базових знань з військової справи та готує до вступу у вищі військові навчальні заклади. Роль фізичної підготовки у системі виховання ліцеїстів:

1. Сприяння зміцненню здоров'я, що особливо важливо в контексті військової служби, де потрібна витривалість та здатність до виконання складних фізичних завдань.

2. Спрямованість на розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координації рухів, які необхідні для успішного виконання військових завдань та подолання різних перешкод.

3. Тренування з військового строю та формування навичок, необхідних для військової служби.

4. Сприяння розвитку психологічної стійкості та відповідальності.

Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації, на думку багатьох дослідників, позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я молоді, яка хоче присвятити своє життя військовій справі [4, 5].

Фізична підготовленість ліцеїстів повинна відповідати Державним нормативним оцінкам фізичної підготовленості цього вікового контингенту та бути максимально наближеним до вимог та заліків Збройних сил України [2].

Досить багато уваги окремі науковці приділяють особливостям розвитку фізичних якостей юнаків, які навчаються у профільних закладах середньої освіти, зокрема військового спрямування. За даними Балущки Л.М., Ільницького І.М. [1, 3], вихідний рівень розвитку фізичних якостей у багатьох ліцеїстів потребує вдосконалення. Недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійних навичок, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень і, зокрема, до умов майбутнього військово-професійного навчання.

Організація фізичної підготовки в спеціалізованих ліцеях повинна відповідати законодавчій базі України, але водночас потребує вдосконалення та розвитку [5].

Інтеграція фізичної підготовки в шкільну програму відбувається шляхом занять фізичною культурою, військово-фізичної підготовки, складання контрольних тестів на визначення рівня фізичних якостей, участі в спортивних заходах і військово-спортивних змаганнях, підготовки до військової служби.

У ліцеях простежується необхідність оновлення матеріалу з предмету «Фізична культура» у напрямку пошуку нових видів спортивної діяльності, які були б спрямовані на формування необхідних навичок майбутнього військовослужбовця та розвивали професійно-прикладні фізичні якості [1].

Проведені науковцями дослідження не вичерпують проблему вивчення фізичної підготовленості ліцеїстів і ставлять низку запитань, які стосуються формування рівня розвитку фізичних якостей і здібностей та їх покращення. Отже, обрана тема є актуальною.

Мета дослідження – з'ясувати ефективність занять фізичною культурою в межах змісту навчального предмету «Фізична культура» першого року навчання для підвищення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження – зміст занять фізичною культурою в межах навчального предмету «Фізична культура» першого року навчання.

Предмет – показники фізичної підготовленості.

У юнаків КЗ «Запорізький обласний ліцей-інтернат з посиленою військово-фізичною підготовкою «Захисник» ЗОР на початку і по закінченню навчального року визначалась фізична підготовленість за тестами на швидкість, витривалість, швидкісну і силову витривалість, координацію в поєднанні з силою, та був здійснений розподіл за балами.

На початку навчального року юнаки-ліцеїсти показали результати відповідно 12-бальної системи, таблиця 1.

Таблиця 1.

Рівень більшості юнаків-ліцеїстів за тестами на фізичну підготовленість протягом навчального року, %

Тести	На початку		По закінченню	
	Бали	% юнаків	Бали	% юнаків
Підтягування у висі на перекладині, к-ть	10-12	47,3	10-12	48,3
Комплексна силова вправа за 1 хв, к-ть	10-12	91	10-12	91,5
Згинання, розгинання рук на паралельних брусах, кількість	10-12	84	10-12	81,6
Біг 1000 м, хв. сек	7-9	67,2	7-9	70,3
Біг 100 м, сек	7-9	51,7	7-9	57,5
Біг 3000 м, хв. сек	1-6	70,4	1-6	51,8
Метання м'яча на дальність, м	1-6	50,1	1-6	29,4

Найвищий рівень був відмічений у комплексній силовій вправі і в згинанні, розгинанні рук на паралельних брусах, відповідно 91% і 84% (із 100%). 70,4% ліцеїстів у тесті на витривалість показали рівень від 1 до 5 балів, такий же рівень відмічався у 50,1% юнаків у метанні малого м'яча на дальність. Від 7 до 9 балів: 67,2% – у тесті на швидкісну витривалість (біг 1000 м) і 51,7% – на швидкість (біг 100 м).

Протягом навчального року за програмою з фізичної культури проводилися заняття в обсязі 4 години на тиждень. Загальна кількість годин на рік – 160, з яких: на легку атлетику, загальну фізичну підготовку – 64 години і на спеціальну фізичну підготовку – 60 годин та на баскетбол – 36 годин, відповідно 40%, 37,5%, 22,5%. Враховуючи різний рівень фізичної підготовленості на заняттях з фізичної культури в межах навчального предмету «Фізична культура» застосовувався диференційований підхід. По закінченню навчального року практично не змінився відсоток більшості ліцеїстів, які показали високий рівень підтягування у висі на перекладині, комплексній силовій вправі за 1 хв і згинанні, розгинанні рук на паралельних брусах, відповідно 48,3%, 91,5%, 81,6%. Зменшилися відсоток юнаків, в яких рівень був низьким (до 7 балів): у тесті біг 3000 м – з 70,4% до 51,8% і в метанні м'яча на дальність – з 50,1% до 29,4%.

За всіма тестами, крім бігу на 100 м і згинання, розгинання рук в упорі на паралельних брусах, відмічаємо достовірне покращення результату в кінці навчального року. Найвищий приріст спостерігався в бігу на 3000 м, що підтверджується перерозподілом балів за рівнями, див. табл. 2.

Розподіл юнаків-ліцеїстів за балами в бігу на 3000 м протягом року, %

Етапи дослідження	Бали		
	До 7	7-9	10-12
На початку дослідження	50,1	28,6	21,3
По закінченню дослідження	29,4	31,3	39,3

Зменшився відсоток юнаків-ліцеїстів, які отримали бали від 1 до 7, з 50,1% – на початку навчального року, до 29,4% – по закінченню. По закінченню дослідження високий рівень мали 39,3% учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, на відміну від 21,3% – на початку.

Таким чином, можна зробити висновок, що заняття фізичною культурою в межах навчального предмету «Фізична культура» ефективні, враховуючи достовірне покращення за більшістю тестів та перерозподіл за рівнем фізичної підготовленості юнаків-ліцеїстів по закінченню першого року навчання.

Перспективи подальших досліджень. Визначити показники основних фізичних якостей і здібностей, рівень розвитку яких впливає на оволодіння військовою справою юнаків-ліцеїстів на початку другого року навчання. Плануючи зміст занять з навчального предмету «Фізична культура» на другому році навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, будемо орієнтуватися на динаміку показників фізичної підготовленості на першому році навчання та зв'язок між ними.

Ключові слова: ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, заняття фізичною культурою, юнаки, фізична підготовленість, фізичні якості.

Список використаних джерел

1. Балущка Л. М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. І. Боберського. Львів, 2020. 296 с.
2. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 32 с.
3. Ільницький І. М. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2018. 304 с.
4. Одеров А. М. Обґрунтування тесту фізичної підготовленості військовослужбовців : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2017. 211 с.
5. Ширба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4(36). С. 53–59.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Березуєва Тетяна Сергіївна,
*асистентка кафедри реабілітації та медичної діагностики,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В останні роки в Україні значно зменшився рівень організованої рухової активності населення. Результати численних досліджень свідчать, що лише 3% українців займаються фізичними вправами не менше 4 - 5 разів на тиждень – це відповідає достатньому рівню оздоровчої рухової активності, 6% респондентів займаються 2-3 рази на тиждень, що дорівнює середньому рівню та 33% населення мають низький рівень рухової активності, займаючись 1 - 2 рази на тиждень. Серед дітей та молоді популярними стають малорухливі види та засоби проведення дозвілля. В свою чергу дефіцит рухової активності призводить до гіпокінезії.

З метою профілактики хронічних неінфекційних захворювань, збільшення обсягу та інтенсивності рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників молодих людей, підвищення рівня залучення до занять фізичною культурою і спортом здобувачів освіти стає надзвичайно важливим оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі [3].

Підвищення рівня здоров'я, зняття психологічного дискомфорту студентської молоді дуже вдало вирішується завдяки використанню засобів фізичної культури.

Багато науковців зосереджені на проблемі фізичної рекреації як засобу боротьби з підвищеним рівнем захворюваності та зниженням працездатності серед студентської молоді в тому числі. Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня вважають, що застосування рекреаційних технологій під час освітнього процесу, в роботі лікувально-профілактичних закладів та культурно-розважальних установ допоможуть сформувавши мотивацію до здорового способу життя, сформувавши позитивне ставлення, зміцнити та зберегти здоров'я молодого покоління [1].

З метою обґрунтування поняття «фізична рекреація» та корисного впливу занять фізичною культурою було проаналізовано науково-методична література за темою, розкриті фактори, що сприяють проведенню рекреаційних заходів та висвітлені основні засоби та форми фізичної рекреації серед молоді.

Вивчаючи наукову літературу щодо організації дозвілля населення з використанням розважальних, санаторно-оздоровчих, культурно-мистецьких та засобів фізичної культури, було з'ясовано, що фізична рекреація – частина загальної фізичної культури та розглядається як окремий напрям фізкультурної діяльності. Також фізичну рекреацію характеризують як комплекс заходів, що сприяє відновленню працездатності після фізичної та розумової праці. Всі ці процеси відбуваються за рахунок активізації за допомогою руху усіх функцій організму; профілактики несприятливого та небажаного впливу на організм факторів ризику; компенсації втрачених або знижених функцій організму людини; задоволення власних потреб у відпочинку, розвагах та насолоді; зміні видів діяльності. В процесі рекреаційних занять відбуваються не тільки розвиток фізичних якостей та відновлення людини, а й підвищення рівня самоосвіти, розвинення ерудиції, соціокультурна реабілітація тощо. Самостійні або групові заняття рекреаційної направленості, за умови регулярності та помірності, допомагають самовираженню молоді, позитивно впливають на психіку та інтелект, вони сприяють розвантаженню та радості спілкування.

Заняття рекреаційного спрямування, як і інші компоненти фізичної культури, вирішують багато завдань, що покращують загальне самопочуття людини, але мають низку переваг:

- доступність занять людям будь-якого віку;
- немає регламентації за часом та тривалістю, заняття можна проводити в зручний час, що дуже актуально для студентів;
- відсутня обов'язковість за місцем проведення занять (це можуть бути спортивні зали, майданчики, лісопарки, сквери та інші);
- кількість та склад команди, що займається, може варіюватись – безперечно, цей фактор сприяє наведенню нових соціальних зав'язків та знайомств, що допомагає молодим людям у подальшому спілкуванні та розвитку.

Заняття фізичною рекреацією залишаються найбільш варіативною та нерегламентованою (щодо вибору форми) руховою діяльністю. Хоча, під час планування рекреаційних занять, варто зважати на адаптаційні можливості тих, хто займається; відповідність навантажень та відпочинку; стать та вік; ступінь фізичного розвитку.

Варто зазначити, що окрім занять фізичною культурою в межах освітнього процесу, студентів приваблює рекреаційна діяльність поза межами навчального закладу: фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної направленості, бадмінтон, теніс, велосипедні прогулянки, заняття фітнесом, рухливі та спортивні ігри, різноманітні духовні практики, екскурсії, туристичні походи, відпочинок у місцях рекреаційного призначення. Також, під час занять доцільно використовувати загартовування, масаж, гідро- та фітотерапію, психофізичні впливи, функціональну музику тощо.

Поєднання усіх форм рекреаційної діяльності задовольняє потреби

молодих людей в руховій активності, раціонального використання вільного часу, допомагає оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, що позитивно впливають на здоров'ї молоді.

Багаторічні дослідження підтверджують [1; 2], що в перший місяць після активного відпочинку, який базується на широкому використанні природних та культурно-історичних рекреаційних ресурсів, продуктивність праці зростає на 15-25 %.

Як бачимо, регулярний та раціонально спланований активний відпочинок розширює адаптаційні та функціональні можливості серцево-судинної системи, знижуючи рівень захворювань майже на 50%; підтримує дихальну систему – за результатами численних досліджень захворювання органів дихання зменшуються на 30%; допомагає відновити роботу всіх інших систем організму та підвищує працездатність людини за рахунок підвищення рівня окислювально-відновлювальних процесів, оздоровчого та тренуючого впливу занять.

Безперечно, фізична рекреація займає провідне місце в системі фізичної культури та має викладатись у вищих навчальних закладах не тільки спортивного профіля, а й гуманітарного напрямку.

Серед перспектив подальших досліджень можна запропонувати розробку заходів, спрямованих на здоров'язбереження молоді та ціннісного ставлення до власного здоров'я, популяризацію активного відпочинку, підвищення рухової активності молодих людей та задоволення рекреаційних потреб.

Ключові слова: фізична рекреація, рухова активність, здоров'язбереження, здобувачі вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.

2. Парфіненко Т. О. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового стилю життя студентської молоді. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна*, м. Харків. Педагогічні науки. 2017. Вип. 22. С. 34-44.

3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.

Карасевич Марина Петрівна,
викладачка циклової комісії фізичного виховання і методик,
Комунальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка Черкаської обласної ради»
м. Умань, Україна

ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасному суспільстві найважливішими проблемами, що впливають на здоров'я людини, є сидячий спосіб життя та стрес. Не менш важливими є проблеми, пов'язані з певними захворюваннями та травмами, які заважають людям займатися великою фізичною активністю. Тому дуже важливо правильно підібрати для себе фізичну активність. У цьому випадку багато людей обирають сучасну оздоровчу фізичну культуру, яка не тільки покращує їхній фізичний стан і зовнішній вигляд, але й допомагає їхньому фізичному здоров'ю [1].

Кількість рухових локомоцій, які здійснюють студенти, характеризується як «хронічний дефіцит рухової активності» в режимі студентського життя має загрозливий характер для їхнього здоров'я та нормального фізичного розвитку. Тому існує необхідність пошуку нових ефективних засобів і методів для вирішення проблеми залучення молоді до занять [2].

Серед різноманітних засобів зміцнення здоров'я на особливу увагу заслуговує оздоровча гімнастика. Основними оздоровчими завданнями гімнастики є:

- покращення та зміцнення здоров'я, розвиток окремих м'язових груп і м'язової системи в цілому;
- профілактика і попередження порушень функцій органів і систем організму;
- сприяння формуванню правильної постави та навичок ходьби;
- зміцнення та розвиток дихальної та кровоносної систем;
- покращення обміну речовин та підвищення фізичної працездатності;
- розвиток моральних, вольових та естетичних якостей;
- виховання дисципліни, наполегливості, витривалості та інших якостей.

Одним з таких новітніх підходів для організації і урізноманітнення занять з молоддю можна віднести фітбол-аеробіку. Фітбол-аеробіка-це вид аеробних вправ з використанням спеціальних м'ячів різного діаметру(фітболів). Фітболи – це спеціальні гімнастичні м'ячі діаметром 45 см, 75 см і 95 см, які витримують вагу до 300 кг. Фітбол в перекладі з англійської означає «м'яч для опори» і є швейцарським багатофункціональним гімнастичним м'ячем, який можна використовувати у вправах як об'єкт, як опору або як снаряд для рекреаційних цілей. Програми фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм і викликають великий інтерес як у дітей, так і у дорослих [7, с. 4-5].

Розрізняють фітболи за структурою:

- фізіоролли (два з'єднаних між собою м'яча, що утворюють стійкий овальний рол);
- м'ячі - стільці (м'ячі з чотирма невеликими ніжками);
- м'ячі з ручками для стрибків - хопи);
- прозорі м'ячі з дзвінками дзвониками усередині;
- великі масажні м'ячі та ін.

Фітбол має певні властивості, які комплексно впливають на організм людини - це і форма, і колір, і запах, і розмір, і його особлива пружність. Фітбол має форму кулі. Ніяке тіло іншої форми не має більшої поверхні зіткнення з долонею. Це зіткнення дає повноту відчуття форми. Куля посиляє оптимальну інформацію всім аналізаторам. Фітболи можуть бути не тільки різного розміру, але і різного кольору, впливаючи на психічний стан і фізіологічні функції людини. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, що активізуються при виконанні вправ на м'ячі, підсилює тренувальний ефект. Фітболи пахнуть ванільними цукерками, що не викликає алергічних реакцій, тому заняття на цих м'ячах приносять задоволення.

Вправи на м'ячах сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром, тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин організму, активізують моторні рефлексії [5, с. 93].

Фітбол-аеробіка – це вид силового тренування. Основна мета фітбол-аеробіки – формування фігури та зміцнення м'язового корсету. Активно спалюються калорії через необхідність утримувати баланс і рівновагу. Заняття на фітболі підходять для вагітних, оскільки зміцнюють м'язовий корсет, одночасно розслабляючи ноги і хребет. Фітболи також широко використовуються в пілатесі, фітбол-корекції та функціональному тренінгу. Фітнес-заняття з фітболами особливо підходять для жінок, які відновлюються після пологів. Окрім того, що фітбол – це тренажер, він також є фітнес-трендом, який пропонує багато переваг:

- тренування опорно-рухового апарату та вестибулярного апарату;
- покращення координації рухів; покращення постави (відсутність навантаження на хребет);
- одночасно тренуються м'язи живота і спини, м'язи, які не тренуються в повсякденному житті або в класичній аеробіці;
- за допомогою фітболу дуже ефективно виконується стретчинг на всі групи м'язів;
- ефективно спалюється зайва вага;
- заняття з фітболом є прекрасним засобом профілактики депресії і зняття стресу [6, с. 16].

Комплексні вправи з м'ячем можуть мати різні напрямки, залежно від

поставленого завдання та вибору засобів:

- зміцнення м'язів рук та плечового поясу;
- зміцнення м'язів черевного преса;
- зміцнення м'язів спини і тазу;
- зміцнення м'язів ніг і стоп;
- підвищення гнучкості та рухливості суглобів;
- розвиток рівноваги та функції вестибулярного апарату;
- формування постави;
- розвиток координації рухів;
- розвиток танцювальності та музикальності;
- розслаблення та релаксація як засіб профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату та внутрішніх органів).

Вправи з фітболом виконуються в різних вихідних положеннях на великих надувних гумових м'ячах. Це стрибки сидячи на м'ячах, різноманітні вправи лежачи, комплекси вправ на розвиток сили великих м'язових груп.

Виконання вправи у вихідному положенні лежачи животом або спиною на фітболі набагато важче, ніж на стійкій опорі. Для утримання рівноваги багато груп м'язів працюють злагоджено, а тренування м'язів спини і живота чудово вирішує оздоровчу задачу формування м'язового корсету. Тому, правильна посадка на фітболі передбачає оптимальне взаєморозташування всіх ланок тіла [2, с. 24].

М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і тому його можна використовувати у комплексах вправ як предмет, знаряддя чи опору. При використанні фітболу як предмета можна виконувати різні загальнорозвиваючі вправи, зокрема переكاتи, кидки, ловіння, удари об підлогу, ведення тощо, що сприятиме розвитку спритності і швидкості, удосконалення координаційних здібностей, формуванню уміння визначати просторові, тимчасові та силові характеристики виконуваних рухових дій.

Вправи із використанням фітболу в якості опори сприяють ефективнішому розвитку силових здібностей різних м'язових груп. Це відбувається завдяки зміні висоти опори при виконанні вправ. По-перше, створюється нестійке вихідне положення, для підтримки якого мобілізуються всі м'язові групи, по друге, збільшується амплітуда рухів.

М'яч як обтяження (в руках, ногах) застосовують при виконанні вправ із різних вихідних положень: стоячи, лежачи, сидячи тощо. Такі вправи сприяють розвитку силових здібностей, зміцненню м'язових груп.

Застосовуючи фітбол як інвентар, виконують вправи на подолання опору пружних властивостей м'яча, що сприяє розвитку силових здібностей м'язів рук і ніг, а в положенні сидячи на м'ячі, із захопленням його зігнутими ногами, утримуючи позицію рівноваги – функції рівноваги.

Як орієнтир м'яч використовується для різних музичних і рухливих ігор,

естафет (наприклад, біг навколо м'яча) і вправ на гнучкість.

В якості перешкод фітбол можна переступати, перестрибувати, перекидати (вправо або вліво), або проштовхувати (вперед або назад) через м'яч.

Вправи з фітболом можна виконувати у підготовчій, основній та заключній фазах заняття. У підготовчій фазі заняття виконуються такі вправи:

- поступово збільшуйте частоту серцевих скорочень;
- розігріти тіло;
- підготувати опорно-руховий апарат до наступного навантаження, збільшити приплив крові до м'язів; збільшити рухливість суглобів.

Основна частина тренування включає наступні вправи:

- збільшення частоти серцевих скорочень;
- покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем.

В останній частині слід підбирати вправи на фітболі, які здатні поступово знизити метаболічні процеси в організмі та зменшити частоту серцевих скорочень до рівня, близького до першого [4].

«Золоті правила» вправ на фітболі:

1. Посадка на м'яч вважається правильною, якщо кут між тулубом і стегнами, стегнами і гомілками, гомілками і стопами становить 90° , голова піднята, спина пряма, руки зафіксовані на м'ячі долонями за спиною, ноги на ширині плечей, стопи паралельні одна одній. Таке положення на м'ячі сприяє стабільності та симетрії, що є основними вимогами до правильної постави.

2. Розумно регулювати навантаження на заняттях відповідно до віку. Кількість, обсяг та інтенсивність вправ досягаються за рахунок фіксованої кількості повторень, темпу виконання, зміни зон опори, тривалості періодів навантаження та відпочинку, використання різних предметів, музичного супроводу тощо.

3. Правильно і своєчасно використовувати страхівку, самострахівку та допомогу для запобігання травмам. М'яч слід безпечно класти на підлогу, подалі від меблів та інших предметів. Щоб уникнути пошкодження м'яча, на підлозі або одязі не повинно бути гострих предметів. Зручний одяг, що не сковує рухів, та неслизьке взуття є необхідними.

4. Починайте з простих вправ і легких положень і поступово переходьте до більш складних вправ.

5. Жодна вправа не повинна викликати біль або дискомфорт.

6. Уникайте скручування шийного або поперекового відділу хребта, перенапруження м'язів шиї або спини. Різкі повороти, скручування і осьові навантаження пошкоджують міжхребцеві диски, порушують (мозковий) кровообіг.

7. Уникати тривалого тиску на діафрагму і живіт, оскільки це перешкоджає нормальному диханню.

8. При виконанні вправ на м'ячі, як на спині, так і на животі, слідкуйте за тим, щоб голова та хребет знаходились на одній лінії.

9. М'яч не повинен рухатися під час виконання вправи.

10. У вправах, лежачи на животі на м'ячі з опорою руками на підлогу, долоні рук повинні бути паралельні одна одній і знаходитися на рівні плечових суглобів.

11. Силові вправи слід чергувати з вправами на розтяжку та розслаблення.

12. Прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого і веселого настрою та естетики виконання вправ на кожному занятті.

13. Заняття з фітболу можна проводити щодня або через день. Неменше двох разів на тиждень.

14. Починати з 3-4 разів, поступово збільшуючи кількість повторень, до 6-8 разів. Вправи слід виконувати послідовно, чергуючи навантаження на різні групи м'язів у різних позах. Наприкінці заняття вправи повинні допомогти вам дихати і розслабити м'язи.

Різноманітні вправи з фітболом формують у молоді широкий спектр рухових навичок та підвищують рівень розвитку фізичних якостей (сили, координації, гнучкості та рівноваги). Крім того, це позитивно впливає на загальну працездатність, формує правильну поставу та сприяє профілактиці та покращенню різних захворювань (опорно-рухового апарату, легенів, внутрішніх органів тощо). Забезпечує регулярне відвідування навчального процесу, тим самим формуючи стійкий інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фітбол-аеробіка, методичні прийоми, вправи.

Список використаних джерел

1. Босенко А. І. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник. за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

2. Верховська М. В., Рибницький А. В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні вказівки. Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2015. 87 с.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

4. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, К.: НАУ, 2013. 52 с.

5. Фітбол: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки / уклад.: С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. К. : КНУБА, 2013. 28 с.

6. Фітбол аеробіка [Електронний ресурс]. URL: <http://vkach.in.ua/fitbol-aerobika/>.

7. Чеханюк Л. Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць, 2013. № 2 (22). С. 93-96.

Лопуга Ганна Володимирівна,
*старша викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського національного університету
імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.*

Ніловка Катерина Денисівна,
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Журналістика» Дніпровського національного
університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна*

БОДІБЛІНГ. КОРИСТЬ ТА ШКОДА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Бодіблінг або культуризм – це вид спорту, що ґрунтується на системі фізичних вправ, спрямованих на розвиток мускулатури тіла. Головна мета полягає в досягненні збільшення розмірів та об'єму м'язів шляхом систематичних силових тренувань, спеціалізованого харчування та дотримання певного режиму. Під час тренувань спортсмени використовують обтяження (такі як гантелі, гири та ін.) для виконання контрольованих вправ. Ці вправи сприяють скороченню та розтягуванню певних груп м'язів, що стимулює кровообіг та метаболізм, що в свою чергу збільшує кількість активних м'язових волокон та їх масу. Це також сприяє насиченню м'язів киснем та водою, підвищенню їх тонуусу. Захоплення фізичним удосконаленням тіла має свої коріння ще в давньому Вавилоні [2].

Дослідження, проведені університетом Тафта, підтверджують, що регулярні тренування з обтяженням мають помітний омолоджуючий ефект. Бодіблінг сповільнює зниження швидкості метаболізму у людей середнього віку, особливо якщо він поєднується з правильним харчуванням. Навіть у людей похилого віку, які раніше не займалися культуризмом, тренування призвели до підняття життєвих сил. Цей вид спорту також зміцнює серцевий м'яз, забезпечує еластичність стінок судин, нормалізує кров'яний тиск, а культуристи навіть у літньому віці зберігають здоров'я кісток та суглобів [2]. Крім того, заняття бодіблінгом можуть покращити самопочуття при деяких захворюваннях, таких як цукровий діабет, запобігти їх розвитку або навіть допомогти повністю їх вилікувати.

Основна мета занять – формування гарного тіла. Тобто, за допомогою вправ, спрямованих на всебічний розвиток усіх м'язових груп, створення по можливості досконалого м'язового рельєфу людського тіла. Основну увагу зосереджено на розвитку певних м'язових груп (гомілки, стегон, живота, плечового пояса, рук) [3; 6]. Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі: індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.); характер вправ (базові, формуючі); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправи; розміри обтяження та інтервал відпочинку; обладнання і снаряди [4].

З поширенням автомобілів, хоча й зросла мобільність, життя пересічної людини стало менш рухливим. Це через зміну способу життя, велике споживання неякісних продуктів через нові технології обробки, а також постійний стрес. У таких умовах виникли прихильники фізичної культури та здорового способу життя, які боролися за загальне здоров'я та фізичне вдосконалення, підтримуючи помірність та збалансованість. Їм був необхідний зразок для наслідування - людина, чия статура відображала б ідеї, які вони пропагували; зразок, що втілював би образ давньогрецького атлета Фредерика Мюллера, відомого також під псевдонімом Євген Сандов, вважають засновником бодібілдингу. Почавши свою кар'єру як цирковий артист, він швидко став відомим атлетом свого часу. Є. Сандов розробив програму вправ з гантелями та гумовими амортизаторами, а також узагальнив свій власний досвід тренувань у книзі «Побудова тіла», виданій у Лондоні. Під час перекладу назви цієї книги був використаний дослівний переклад, що привело до появи нового англійського слова «бодібілдинг» (англ. Body – тіло, building – будувати). З 1901 року міжнародні конкурси з бодібілдингу проводяться у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія та Німеччина [1, с.78.] За час існування бодібілдингу з'явилися і його підвиди для того щоб долучити більше людей, а саме жінок до спорту і не травматизувати їх, наприклад:

Калланетика – це система фізичних вправ, яка є альтернативою травмонебезпечним варіантам аеробіки та бодібілдингу, а також відома своєю ефективністю в досягненні результатів за короткий час. Основна мета занять калланетикою полягає в поліпшенні фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Під час занять виконуються рухи з невеликою амплітудою, часто у незручних положеннях у повній статиці або напівстатиці. Основний акцент робиться на "проблемних" зонах, таких як шия, живіт, сідниці, стегна та спина, а також задіяні важкодоступні внутрішні м'язи. Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду, зміцненню м'язів та формуванню гармонійної фігури, при цьому практично не мають вікових обмежень.

Слім-джим, бодістайлінг і бодіформінг – це популярні системи вправ, які поєднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії та бодібілдингу з метою здійснення комплексного впливу на організм атлетів. Головною метою цих систем є корекція маси тіла та покращання його форми. Слім-джим та бодіформінг спрямовані на різнобічну дію на організм, спрощення форми і зменшення ваги, використовуючи різноманітні вправи та методи, які активізують обмін речовин та сприяють втраті зайвих кілограмів. Вони також спрямовані на формування м'язів та зміцнення тіла. Бодістайлінг, з іншого боку, фокусується на вивченні нових елементів хореографії та розвитку гнучкості та координації рухів. Ця система вправ сприяє розвитку естетичного руху та виконанню складних хореографічних композицій, підвищуючи при цьому

грацію та виразність рухів.

Шейпінг – це система фізкультурно-оздоровчих занять, розроблена фахівцями радянської школи аеробіки та бодібілдингу спеціально для жінок і дівчат. Основна мета цієї системи - досягнення гармонійно розвинених форм тіла, поєднаних з високим рівнем рухової підготовленості. У шейпінгу використовуються різні фізичні вправи, які можуть виконуватися як без використання спеціальних предметів, так і з ними, або навіть на спеціальних приладах. Вибір вправ залежить від методичної доцільності і мети тренування. Ця система покликана не лише формувати красиву зовнішність, але й підвищувати загальний рівень фізичної підготовки та підтримувати здоров'я жінок у хорошому стані.

Вправи за системою Пілатеса базуються на принципах йоги і відрізняються від традиційних комплексів силових вправ. У Пілатесі залучається більшість груп внутрішніх м'язів, відзначаючись своєрідністю у порівнянні з ізольованими вправами бодібілдингу. Особливість цієї системи полягає в свідомому виконанні вправ, які сприяють покращенню опорно-рухового апарату, підвищенню гнучкості та стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання. Пілатес розвинувся як альтернатива бодібілдингу, особливо популярною серед жінок, які віддають перевагу більш помірним видам фізичної активності. Ця система дозволяє досягти гармонійного розвитку тіла, підтримувати його у хорошій формі та зберігати здоров'я.

Бодібілдинг, як вид спорту, може мати значний вплив на організм людини, який може бути як корисним, так і шкідливим. Однак, переваги бодібілдингу часто переважають над можливими недоліками. Однією з основних переваг бодібілдингу є тренування серцевого м'яза. Під час тренування серце зміцнюється, його об'єм зростає, що призводить до покращення кровообігу та зниження ризику серцевих захворювань. Стінки судин стають більш еластичними, а кров'яний тиск нормалізується. Тренування в бодібілдингу також може допомагати в боротьбі з депресією. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», що полегшує симптоми депресії та підвищує настрій. Однак, важливо також враховувати можливі ризики і шкоду, пов'язані з бодібілдингом, такі як ризик травм, надмірне навантаження на суглоби та м'язи, а також можливість зловживання анаболічними стероїдами. Однак, за відсутності зловживання та правильного підходу до тренувань, бодібілдинг може бути безпечним та корисним для організму людини.

Дослідження підтверджують, що під час тренувань бодібілдингом мозок виділяє специфічні хімічні речовини, які можна назвати антидепресантами. Крім того, сам процес зайнятості бодібілдингом стає джерелом сильних позитивних емоцій, оскільки кожне тренування приводить вас ближче до досягнення бажаного ідеалу. Важливо зазначити вплив бодібілдингу на кістки. Порівняно з геронтологічною аксіомою про ламкість кісток з віком, бодібілдинг демонструє інші результати. Культуристи середнього і літнього віку зберігають однакову

міцність, товщину і здоров'я кісток. Тренування бодібілдингом допомагає запобігти таким важким захворюванням старості, як артрит – відкладення солей в суглобах. Під час тренувань суглоби активно омиваються кров'ю і вивільнюються, що сприяє їх зміцненню. Таким чином, бодібілдинг може бути ефективним заходом для збереження здорових кісток та суглобів і спрямованим проти артриту, який часто є наслідком малорухомого способу життя [5].

Попри всі позитивні аспекти, бодібілдинг може мати негативний вплив на життя людини. Деякі випадки свідчать про те, що цей вид спорту може призвести до серйозних проблем. Під час занять бодібілдингом великі навантаження лягають на всі м'язи, включаючи серцевий м'яз. Багато атлетів ігнорують необхідність повного відпочинку для серця, що може призвести до серцевих проблем. Підняття великих ваг може негативно впливати на суглоби та сухожилля, особливо у випадку професійних спортсменів, що займаються бодібілдингом тривалий час. Часті навантаження та велика інтенсивність тренувань можуть призвести до травм. Тому важливо правильно розігріватись перед кожним тренуванням та вибирати зручний і практичний спортивний одяг, який мінімізує ризик травм. Багато бодібілдерів використовують стероїдні препарати для підвищення ефективності тренувань, що може призвести до серйозних захворювань та побічних ефектів.

У висновку, бодібілдинг – це не лише спорт, але й свого роду мистецтво, мистецтво будування власного тіла. Це вимагає максимальної відданості та праці над собою для досягнення результату. Незважаючи на те, як вражаюче може виглядати культуризм на сцені, це тяжкий вид спорту, який потребує місяців важкої підготовки та безмежної самодисципліни.

Бодібілдинг не лише фізично, а й психологічно вимагає сил, оскільки треба постійно контролювати своє життя, харчування та відпочинок. Регулярні тренування, зростання сили м'язів та навичка самодисципліни впливають на загальний стан розуму та настрої людини. Однак важливо знайти баланс між тренуваннями і реальним життям, щоб уникнути негативного впливу на здоров'я. Лише здійснюючи тренування з розумінням та обережністю можна досягти успіху в бодібілдингу та зберегти здоров'я.

Ключові слова: бодібілдинг, засоби атлетизму, користь та шкода для організму людини.

Список використаних джерел

1. Аналіз методики тренувань у жіночому культуризмі. Історія розвитку бодібілдингу. Сучасний бодібілдинг. URL: https://studwood.net/1098666/turizm/istoriya_rozvitku_bodibilding_u_suchasniy_bodibilding.
2. Бодібілдинг / С. К. Фомін // Енциклопедія сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол., І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.], НАН України, НТШ. К., Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2004. URL: <https://esu.com.ua/article-35944>.

3. Лапіна О. Бодібілдинг – вірний супутник в повноцінному житті сучасної успішної людини. URL: <https://www.essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/24249/1/10.pdf;jsessionid=970A9A7CC9BB00DE267615E61C429A1A>.

4. Лекція 7. Фітнес-програми, засновані видах рухової активності силової спрямованості. Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. 2018. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-7-3.pdf>.

5. Микитин А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять силової спрямованості на фізичний стан чоловіків 18-35 років. Тернопіль. 2020. 65 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40099/1/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B9_original_16122020_134204.pdf.

6. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/ Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 2008. 367 с. ISBN 966-7133-97-4.

Мороз Юрій Миколайович,
*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін,
Уманський національний університет садівництва м. Умань, Україна*

ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАПРЯМУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За часів незалежності України у сфері фізичної культури склалася принципово нова ситуація. Низький стан здоров'я населення, пов'язаний із негативними факторами, не задовільним рівнем рухової активності вимагає невідкладних заходів для подолання кризи у фізичному вихованні населення нашої країни. В умовах які склались, виникла потреба у зростанні соціального запиту на кваліфікованих фахівців, які на високому рівні володіють повним об'ємом знань в медицині, психології, фізичній культурі, економіці, а також організаторськими та методичними вміннями, які сприяють організації та проведенню фізкультурної, оздоровчої і рекреаційної роботи з населенням різних вікових груп. Фізична культура як самостійна галузь, яка передбачає реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій поділяється на такі напрямки [4]:

1. Спорт вищих досягнень та масовий спорт.
2. Фізичне виховання.

3. Фізична рекреація.
4. Фізична реабілітація.
5. Кондиційне тренування.

Однією із самостійних форм функціонування фізичної культури, яка повинна задовольнити потреби населення в активному відпочинку та покращувати рухливу активність і спілкування є фізична рекреація. У період незадовільних економічних умов, зміни або знецінення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває нової, більшої значущої ваги. Особливості виробничого процесу негативно впливають на особистість. Праця як така, несприятливо впливає на особистість через середовище на виробництві (загазованість, шум, тощо), особливості її організації (фізично тяжкий, монотонний процес), особливості місця роботи, впливу метеорологічних, географічних умов та інших факторів. Все це незадовільно впливає на психічний та емоційний стан людини, потребує зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації [6].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, який передбачає в собі використання фізичних вправ, різних видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку, та отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності [3].

До форм фізичної рекреації відносять фізкультурно-спортивні заходи, туристичні походи з фіксованим навантаженнями, заняття фізичними вправами, тощо, що покращує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню рухових потреб, пов'язаних із змістовним фізичним навантаженням. Виділяють багато особливостей, які формують основний зміст фізичної рекреації: орієнтується на рухову активність; як основний засіб використовуються фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; включає культурні елементи; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні структурні складові; має переважно розважально-пізнавальну особливість; здійснюється за добровільною згодою; має оздоровчо-рекреаційний вплив на організм людини; наявні відповідні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має науково-методичне підґрунтя [2].

Результати впливу фізичної рекреації на організм людини можна визначити за такими показниками: біологічний – сприяє відновленню функцій організму після тяжкої праці, покращує стан здоров'я; соціальний – сприяє інтеграції людей у соціальну спільноту, розкриває соціальний досвід, культурні цінності, формує адаптації до соціуму, та сприяє становленню самовизначення в соціумі; психологічний – формує емоційний стан особистості, який виникає під впливом відчуття внутрішнього задоволення, задоволення від зняття напруги та стресу; естетичний – формує позитивну реакцію на сприйняття власного тіла, навколишнього середовища, можливості кращого і глибшого його пізнання; освітній та виховний – сприяє покращенню фізичного, інтелектуального, морального стану особистості; культурний – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісних орієнтирів.

На сучасному етапі розвитку суспільства відпочинок, фізична рекреація, оздоровлення – є найвагомішою соціальною цінністю. Тому за останні роки у світовому масштабі поступово зростає значення фізичної рекреації. Це пов'язано перш за все з економічним розвитком країни, зростанням загальноосвітнього рівня населення. Крім того, надмірний індустріальний розвиток, забруднення навколишнього середовища, збільшення психологічного та фізичного навантаження на людину через збільшення темпу життя, змушує велику кількість людей шукати відпочинок та оздоровлення [1; 7].

В Україні є великі можливості не тільки для відпочинку, а і для відтворення функціональних можливостей свого організму, оздоровлення. Потребу людини у відпочинку викликає втома. Відпочинок дає змогу здійснити одну з фундаментальних людських потреб в релаксації, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший, тобто в рекреаційній потребі. Потреба у рекреації зумовлена в першу чергу фізіологічною природою організму, а також різноманітними психологічними і соціальними навантаженнями. Потреба людини у рекреації пов'язана з її протилежною потребою – активності. У людській діяльності ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності-відпочинку. Відпочинок є засобом відтворення життєвих сил людини. Відпочинок, як і ряд інших первинних потреб (у їжі, гігієнічних процедурах), створює умови для відтворення людської активності.

Розуміння значимості відпочинку набагато більше за його фізіологічну основу, яка пов'язана з релаксацією. Відпочинок, перш за все, повинен реалізовуватись через активні форми дозвілля, які пов'язані з актуалізацією соціального і культурного буття людини. Активна форма відпочинку містить у собі заміну одного динамічного заняття іншим, а також зміну оточення навкруги, зміну вражень, відволікання від повсякденних і одноманітних справ та ін. Вважається ефективним активний відпочинок, коли він включає в себе заняття фізичними вправами, рухову активність, а також улюблену справу, особливо якщо вона насичена творчістю. Такий відпочинок і відновлювальні заходи дають можливість вибору різних цікавих занять у вільний час, включаючи і ті, які носять яскраво виражений соціальний та культурний характер. В період активного відпочинку відбувається ефективно оздоровлення, відновлюється працездатність. Відпочинок має складну будову, та впливає на різні біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні аспекти буття особистості. Відпочинок, як такий, лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи в цілому за їх рамки. У більш ширшій інтерпретації розуміння та значимість відпочинку зближується з явищем рекреації [5].

Отже, виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що проблема організації рекреаційних занять та відношення населення до них вивчена на недостатньому рівні. Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність спадкоємності, наукового обґрунтування напрямків та форм діяльності,

спостерігається стереотипність, відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення, що спонукає до більш детального дослідження та узагальнення феномену рекреації.

Ключові слова: фізична культура, фізична рекреація, оздоровлення, відпочинок.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф.* Львів, 2004. С. 167.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30-35.*
4. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. *Спорт. наука України*, 2010. № 2. С. 25-41.
5. Жданова О. Господарчук Т. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф.* Львів: ЛДУФК, 2008. С.169-173.
6. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 14 – 15 жовт. 2010 р., Запоріжжя / ред.: К. Л. Крутій; Є. М. Павлютенков; Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. Запоріжжя: ЛІПС, 2010. 316 с.
7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardi, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

Фоменко Олена Ввлеріївна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка
кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

Жамардій Валерій Олександрович,
*доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної та
реабілітаційної медицини, Полтавський державний
медичний університет, м. Полтава, Україна*

«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА» ЯК ФАХОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ

Спортивна медицина стала необхідною складовою сучасної тренерської практики в галузі фітнесу. Знання з освітнього компоненту «Спортивна медицина» допомагає тренерам краще розуміти фізіологічні та медичні аспекти тренувань, зменшує ризик травм та сприяє покращенню результатів клієнтів [1]. Ми вважаємо, що роль спортивної медицини як фахового інструменту для підготовки тренера з фітнесу дуже важлива та актуальна.

Розглянемо аспекти впровадження в освітній процес здобувачів освіти матеріалу з освітнього компоненту «Спортивна медицина».

По-перше, знання анатомії та фізіології. Однією з ключових складових спортивної медицини є розуміння анатомії та фізіології людського тіла. Тренерам необхідно знати, як працюють різні м'язові групи, які фізіологічні процеси відбуваються під час тренування, та як впливати на них для досягнення конкретних цілей [2]. Наприклад, знання процесів аеробного та анаеробного обміну речовин дозволяє тренерам ефективно планувати тренувальні програми з урахуванням потреб клієнтів.

По-друге, профілактика та реабілітація трав. Спортивна медицина надає тренерам інструменти для запобігання та ефективного керування травмами. Знання про типові травми, фактори ризику та методи профілактики допомагає тренерам розробляти безпечні тренувальні програми. Крім того, засоби реабілітації після травм дозволяють тренерам допомагати клієнтам швидше відновитися після травматичних подій та повернутися до активного життя.

По-третьє, моніторинг здоров'я та фізичного стану. Спортивна медицина надає тренерам інструменти для моніторингу здоров'я та фізичного стану клієнтів. Вимірювання параметрів, таких як пульс, кров'яний тиск, рівень глюкози та інші, допомагає тренерам визначити індивідуальні характеристики клієнта та пристосувати тренувальні програми для досягнення оптимальних результатів без ризику для здоров'я.

Вчетверте, дієта та харчування. Спортивна медицина також включає в себе знання про харчування та дієту. Тренерам важливо розуміти, як правильне

харчування впливає на ефективність тренувань та досягнення фітнес-цілей. Вони можуть надавати клієнтам поради щодо раціонального харчування, використання додаткових добавок та контролю ваги.

Висновки. Спортивна медицина є важливим інструментом для тренерів з фітнесу, оскільки вона допомагає їм краще розуміти фізіологічні та медичні аспекти тренувань, запобігати травмам, моніторити здоров'я клієнтів та пристосовувати програми тренувань до їхніх індивідуальних потреб. Володіння знаннями спортивної медицини дозволяє тренерам забезпечити безпечне та ефективне навчання своїх клієнтів, що сприяє досягненню оптимальних результатів у фітнесі та здоров'ї загалом.

Ключові слова: спортивна медицина, навчання, здобувач вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Спортивна медицина: підручник для студентів та лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: «Каштан», 2013. 472 с.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
*доктор філософії, доцент, доцентка кафедри
олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

На сучасному етапі розвитку української держави активізувалася увага до здорового способу життя студентів та здоров'язбереження у зв'язку зі змінами в стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки і подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних та соціальних факторів. Одна з головних причин такої ситуації – недостатня фізична активність [6, с. 54].

Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах так званого «масового спорту» і традиційної фізичної культури не приводять до суттєвих результатів. Спортивна діяльність як вид фізичної культури має тривалу історію, але очікуваного ефекту у практиці фізкультурно-

оздоровчої роботи з населенням не дає. Очевидно, відсутність належного ефекту є результатом локальної дії на суто окремі верстви населення та негнучкої системи стандартизованих способів організації й методики проведення.

В цих умовах стали закономірними і логічними результати пошуку нетрадиційних видів забезпечення доступності для широких верств населення організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності людини, створення умов для покращення якості життя [3, с.8].

Аналіз світового досвіду та результатів наукових досліджень доводять, що ефективним напрямом підвищення фізкультурно-оздоровчої роботи є вивчення та впровадження нетрадиційних видів спорту та рухової активності.

Науковець Литвиненко О. М. (2020), вивчаючи сучасні популярні системи фізичних вправ, стверджує, що треба відходити від класичних форм проведення занять з фізичного виховання й шукати нові підходи до забезпечення руховою активністю студентів, як це робиться в країнах Європи. Пропонувати студентам займатися руховою активністю у зручний для них час, тобто поєднати напрями фізичної культури – фізичне виховання з нетрадиційним спортом, спрямованим на забезпечення рухової активності студентів під час їх дозвілля [1, с. 22].

Природне прагнення людей до фізичної досконалості, до оздоровлення спонукає фахівців в області фізичного виховання вести розробку нових засобів і методів досягнення цих цілей. Відомі і добре зарекомендували себе види спорту традиційно залишаються в арсеналі засобів фізичної культури. Однак пошук шляхів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, формування у молоді стійкої потреби в руховій активності припускає використання нетрадиційних видів спорту та рухової активності, що користуються великою популярністю у молоді [2].

У сучасному розвитку дозвіллево-рекреаційної діяльності сьогодні спостерігаються такі тенденції: зростання відносного значення оздоровчих, спортивних і пізнавальних занять; деяке зниження лікувальних занять; виникнення нових форм занять, що раніше не практикувалися. Необхідно привернути увагу викладачів та тренерів до нових нетрадиційних видів фізичної рекреації, які з'явилися в Україні в останні роки [6].

Пейнтбол (англ. Paintball – кулька з фарбою) – командна гра з застосуванням пневматичного маркера, який стріляє капсулами з фарбою, що розбиваються при ударі по мішені, фарбуючи її.

Роликовий спорт – дисципліна, в якій ролер пересувається на роликових ковзанах. Взагалі, це сукупність дисциплін, куди входить фрістайл, спідскейтинг, фігурне катання, ролер-дербі, інлайн-скейтер хокей тощо. Перевага роликів над ковзанами – це можливість займатися улюбленим спортом майже увесь рік, не потребуючи для цього спеціально обладнаних майданчиків. Роликовий спорт – одна з розповсюджених екстрім-дисциплін для активного відпочинку.

Роликовий спорт визнаний в Україні на найвищому рівні – державному. В

рамках Всесвітніх ігор ми можемо побачити одразу чотири ролер-дисципліни – це хокей на роликах, фігурне катання, гонки на треку й вуличні гонки, а в Олімпійському русі швидкісний біг на роликових ковзанах включено до програми Юнацьких Олімпійських ігор [4].

Скейтбординг (англ. skateboarding) – екстремальний вид спорту, що полягає в катанні, а також у виконанні різних трюків на скейтборді.

Сноубординг (англ. snowboarding) – олімпійський вид спорту, що полягає в спуску із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді – сноуборді. Спочатку сноубординг був винятково зимовим видом спорту, але згодом окремі екстремали освоїли його навіть влітку, катаючись на сноуборді на піщаних схилах (*сендбординг*).

Ойна (Oina або hoina – рум. мова) – традиційна румунська спортивна гра лаптового характеру. Гра починається тоді, коли гравець атакуючої команди кидає м'яч у повітря, а інший гравець цієї ж команди виконує удар дерев'яною битою якомога далі. Після того, як м'яч був пійманий у полі гравцем, він повинен бігти «по коридору відходу», а потім по «коридору повернення» намагаючись «принести» м'яч.

Алтимат фризбі (англ. Ultimate) – найпопулярніша гра з літаючим диском. Алтимат – командний безконтактний вид спорту, що грають на траві, піску та в залі. Спортивний снаряд в алтиматі – літаючий диск (фризбі), вагою 175 грамів, діаметром 27,3 см. Алтимат виник на основі американського футболу у США у 1967 році. Ціль атакуючої команди – пасами провести диск до енд-зони супеника, де його мусить зловити один з гравців команди. Бігти з диском заборонено (зловив – зупинився). Ціль команди в обороні – збити або перехопити диск, щоб самій розпочати атаку.

Флорбол. Можна сказати, що флорбол – це вид хокею. Це молодий, прогресивний вид спорту, який зараз розвивається. Для нього нам потрібен маленький м'яч та клюшка. Ворота такого ж розміру, як і в хокеї. Фішка цього модуля – це динаміка, адже це швидкісний вид спорту.

Корфбол не є новим видом спорту. Він досить популярний в Нідерландах, Швеції, Швейцарії. В команді грають 8 гравців: 4 дівчини, 4 хлопця. Хлопці не можуть блокувати м'яч дівчат і навпаки. Фішка цієї гри в тому, що коли біля корфу (кошик, в який треба закинути м'яч) суперник хоче кинути м'яч, достатньо просто виставити руку, щоб він віддав пас. Це правило дуже тонко прибирає контакт з цього виду спорту та додає цікавості.

Петанк – це такий вид спорту, в якому ми не поспішаємо, граємо тактично та не витрачаємо багато енергії. Для цієї гри нам потрібен кошенет та по 3 камінчика на кожного гравця (можна також використати набиті піском чи сіллю шкарпетки). Завдання – з точки потрапити своїм камінчиком в кошенет. Можна також вибивати камінчик суперника.

Американський футбол – командний вид спорту з овальним м'ячем. Мета гри — просувати м'яч у бік залікової (або кінцевої) зони (англ. end zone) на

половині поля суперника і заробляти очки. М'яч можна нести в руках, кидати та передавати товаришам по команді. Очки можна заробляти різними способами, включаючи занесення м'яча в залікову зону, успішний пас в залікову зону або забитий м'яч між стійками воріт (над поперечиною). Перемагає у грі команда, яка набрала більшу кількість очок на закінчення відведеного часу.

Кемарі – це самий незвичайний різновид футболу, так як в ньому немає суперництва між гравцями. Кемарі – дуже популярна гра в Японії, але що найдивніше в ній немає тих, хто програв і переможців, і проводиться вона виключно з метою отримання задоволення від самої гри. Мета гри полягає в тому, щоб зберегти м'яч в повітрі за допомогою командних зусиль, при цьому гравці можуть використовувати голову, ступні, коліна, спину й іноді плечі.

Бампербол або футбол в кулях – це той же футбол, ось тільки до звичайної форми тут додаються спеціальні надувні сфери, які одягаються на верхню частину тіла гравця, скривуючи його руки. Доступ повітря забезпечується за рахунок отвору у верхній частині кулі. Правилами дозволяється штовхатися, збивати суперника на землю і не давати йому встати, а також робити сальто, стояти на голові і кататися по землі. Не дивлячись на жорсткий стиль гри, бампербол є безпечним, так як сфера захищає футболіста від будь-яких пошкоджень, дозволяючи весело проводити час і виконувати різні трюки прямо на футбольному полі [5].

В світі існують ще багато нетрадиційних видів спорту і рухової активності.

Слід зазначити, що нетрадиційні види спорту і рухової активності можуть спрямовуватися на задоволення індивідуальних потреб для самореалізації або може бути способом досягнення визначених завдань (відновлення, зміцнення та збереження здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної статури тощо). Отже, нетрадиційні види спорту і рухової активності є важливим процесом активного відпочинку молоді та підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ключові слова: нетрадиційні види спорту, рухова активність, фізкультурно-оздоровча робота.

Список використаних джерел

1. Литвиненко О. М. Сучасні популярні системи фізичних вправ: навчально-методичний посібник. Миколаїв: «Іліон», 2020. 186 с.
2. Спорт. URL: https://nemk-sport.at.ua/index/netradicijni_vidi_fizichnikh_vprav_i_sportu/0-46
3. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
4. Українська Федерація Роликового Спорту. URL: <https://rollersport.com.ua/>
5. Футбик. Різновиди футболу. URL: <https://footbik.ua/article/raznovidnosti-futbola-bamperbol/> .

6. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/7847>

7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: <https://jett.labosfor.com/>

Шинкарьов Сергій Іванович

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Пантелєєва Юлія Олександрівна

*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Фітнес – це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Фітнес – відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути в формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби і погані звички стали справжньою розкішшю. Як зазначають К. Шапар, Н. Ковальчук, В. Рожков, 2021, фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала всі самі ефективні прийоми «виховання тіла» [5, с. 134].

У свою чергу О. Шинкарьова, 2022, метою здорового способу життя визнала «створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем змісту холестерину у сироватки крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливості хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси» [6].

За В. Жамардієм, 2021, провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні розвиваючих, оздоровчих, рекреаційних, лікувальних,

профілактичних, відновлювальних і тренувальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності. Фітнес-технології є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поміркованого обсягу навантаження під час занять з фізичного виховання або самостійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я і покращання якості життя» [1, с. 2].

Під час фітнес тренування від працюючих м'язів, суглобів і зв'язок в центральну нервову систему, зокрема в кору головного мозку, надходить велика кількість сигналів, які, в свою чергу, з центральної нервової системи направляються до всіх внутрішніх органів – до серця, легень, м'язів і так далі. Відбувається почастішання серцевої діяльності та дихання, збільшується швидкість течії крові по судинах, підвищується артеріальний тиск, посилюється обмін речовин. Ступінь зміни діяльності внутрішніх органів залежить від характеру роботи (Приймак, 2020). Отже, чим складніше і інтенсивніше м'язовий рух, тим більш виражені зміни внутрішніх органів [3].

Регулярні заняття фітнесом, особливо в поєднанні з дихальною гімнастикою, підвищують рухливість грудної клітини і діафрагми. У займаючихся дихання стає більш рідкісним і глибоким, а дихальна мускулатура більш міцною і витривалою. При глибокому і ритмічному диханні відбувається розширення кровоносних судин серця, в результаті чого поліпшується харчування і постачання киснем серцевого м'язу.

Основний оздоровчий ефект фітнес-тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності [2].

Серце дуже чуйно реагує на м'язову роботу. В першу секунду спостерігається швидке збільшення частоти серцевих скорочень. При тривалій і дуже інтенсивній роботі повторного характеру ЧСС коливається незначно. А ось при роботі дискретна характеристика такої як, наприклад, виконання гімнастичних вправ ЧСС коливається в більшому діапазоні, особливо при частій зміні навантажувального та інтенсивності руху.

При виконанні різних фітнес вправ найбільша ЧСС виникає при виконанні вправ, які включають великі групи м'язів, силового характеру, виконуваних на великій амплітуді. Відмічається лінійна залежність між ЧСС та інтенсивністю роботи в межах 50-90% максимальних навантажень (рис.1).

При легкому фізичному навантаженні ЧСС спочатку значно збільшується, потім поступово знижується до рівня, який зберігається протягом усього періоду стабільної роботи. При більш інтенсивних і тривалих навантаженнях є тенденція до збільшення частоти серцевих скорочень, причому при максимальній роботі вона наростає до гранично досяжної. ЧСС збільшується

пропорційно величині м'язової роботи. Подальше підвищення навантаження вже не супроводжується збільшенням ЧСС [2].

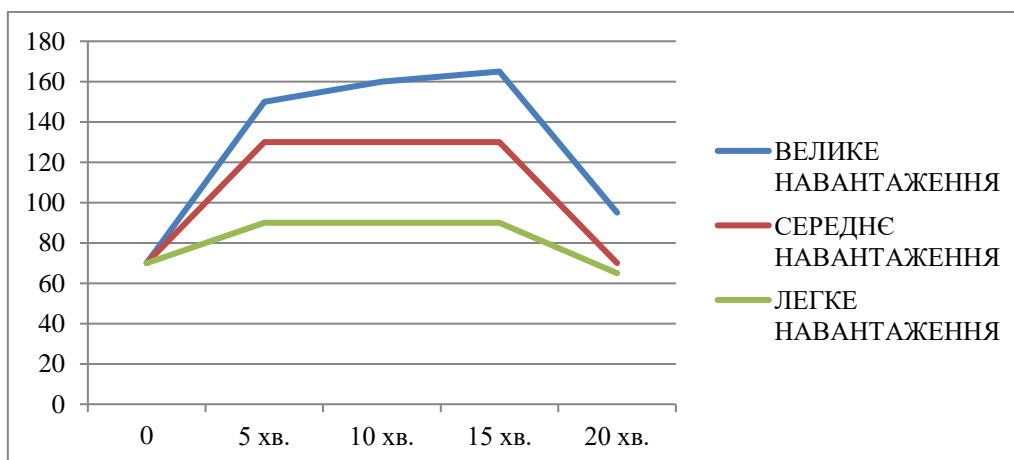


Рис. 1. Вплив інтенсивності фізичних навантажень на ЧСС

При заняттях фітнесом відбуваються основні оздоровчі зміни в діяльності дихальної системи. Збільшується частота дихання. Якщо в спокої частота дихання становить 12-18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, то при роботі вона збільшується до 40-90 дихальних рухів за хвилину.

Залежно від інтенсивності роботи, збільшується глибина дихання. Якщо в спокої глибина дихання (об'єм повітря, що вдихається або видихається за один вдих або видих) складає 0,5 літра, то під час напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2-3 літрів [4].

В результаті систематичних занять відбуваються такі зміни, які забезпечують збільшення споживання організмом кисню при м'язовій роботі. Збільшується сила дихальних м'язів. Збільшується обсяг максимального вдиху або видиху. В результаті, за один дихальний рух в легені може надійти більша кількість повітря.

Збільшується загальний об'єм легенів і життєва ємність легенів – частина легких, яка бере безпосередню участь в обміні газами між повітрям і кров'ю.

Збільшується число кровоносних судин в легенях, що дає можливість під час роботи більшій кількості крові і за менший час насититься киснем і звільнитися від вуглекислого газу.

Якщо порівняти дихальну систему людини, яка регулярно займається фітнесом і людини з нетренованим організмом при виконанні м'язової роботи, то можна побачити, що у тих, хто займається фітнесом, діяльність системи дихання збільшується переважно за рахунок збільшення глибини дихання, у нетренованих – переважно за рахунок збільшення частоти дихання. В останньому випадку дихальні м'язи працюють з великою напругою, що призводить до їх швидкого стомлення і відмові від роботи [4].

Після роботи, у людей що займаються фітнесом, швидше відновлюються

частота і глибина дихання, ніж у нетренованих. При виконанні м'язової роботи посилена робота гладкої мускулатури дихальних шляхів (трахеї, бронхів). Це сприяє більш швидкому відходженню мокротиння з цих органів, яка в нормі утворюється у кожної людини. При затримці мокротиння в легенях і дихальних шляхах створюються сприятливі умови для розвитку інфекцій, а збільшення швидкості її відходження – знижує ризик інфекційних захворювань органів дихання. Тому люди, які регулярно займаються фітнесом, рідше хворіють респіраторними захворюваннями.

Важливе значення має наявність в процесі тренування статичних або динамічних елементів. Вправи з переважанням статичних елементів сприяють різкому збільшенню обсягу і маси м'язів. При навантаженнях переважно динамічного характеру, які переважають в уроках оздоровчої аеробіки, вага і об'єм м'язів збільшуються в значно меншій мірі, відбувається подовження м'язової частини й скорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень м'язів не порушує кровообіг, кількість капілярів збільшується.

М'язи людини є потужним генератором енергії. Вони посилюють сильний потік нервових імпульсів для підтримання оптимального тону ЦНС («м'язовий насос»), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Згідно «енергетичному правилу скелетних м'язів» енергетичний потенціал організму і функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Чим інтенсивніше рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма, і збільшуються енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя [4].

Таким чином, систематичні заняття дозволяють придбати гарне самопочуття, поліпшити здоров'я, надають естетичний вплив на тих, хто займається. Саме завдяки цьому фітнес інтенсивне розвивається і набуває все більшої популярності у людей різних вікових категорій і різного рівня фізичної підготовленості [7; 8; 9].

Заняття фітнесом – це комплексне відновлення і підтримання здоров'я: раціональне харчування, очищення організму та індивідуальні програми фізичних навантажень.

Ключові слова: фітнес, фітнес-тренування, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість.

Список використаних джерел

1. Жамардїй В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО. Автореферат. Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2021. 47 с.
2. Пасічна Т. В., Чеховська А. Ю. Стренфлекс як загальна фізична підготовка спортивної аеробіки. Методичні рекомендації для викладачів та тренерів. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». Київ. 2015. 77 с.

3. Приймак А. Ю. Фітнес. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Фітнес». Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 53 с.
4. Четчикова О. І. Аеробіка. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.
5. Шапар К. О., Ковальчук Н. В., Рожков В. Ю. Зміцнення здоров'я студентів за допомогою занять фітнесом в умовах спортивного клубу закладу вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки*. Вип. 6 (137), 2021. С. 134-139. DOI 10.31392/NPU-nc.series15. 2021.6(137).31
6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
7. Шинкарьова О. Д. Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)
8. Шинкарьова О. Д., Безгубенко В. В. Показники здорового стилю життя та засоби впливу на його формування. The VII International Scientific and Practical Conference «*Information technologies in education, technology and industry*», February 19-21, 2024, Madrid, Spain. Pp. 215-217. URL: <https://eu-conf.com/events/information-technologies-in-education-technology-and-industry/>
9. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: <https://jett.labosfor.com/>.

МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Oleksandr Hadiuchko,
*lecturer at the department of olympic and professional sports,
«Luhansk Taras Shevchenko» National University,
Poltava, Ukraine.*

MODERN CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF TACTICAL ACTIONS IN VOLLEYBALL

The problem of tactical training in volleyball is based on in-depth knowledge of the general laws of sports tactics, systematic analysis of personal training and sports activities of players.

A review of the literature of such authors as An, J., Zhao, Y., Dewanti, G., Nompembri, S., Widiyanto, Hartanto, A., & Arianto, A. and many others allows us to conclude that tactical training of volleyball players is one of the most important places in volleyball, because it means understanding and anticipating the emerging game moment. Successful game play, quick switching from one game situation to another, good defense and effective lightning attack - this is the essence of the game of volleyball.

The purpose of our research is to identify ways to master tactical actions in training. Which, in our opinion, can be carried out in two ways, namely:

- 1) Learning simple tactical interactions in a repetitive situation;
- 2) Developing creative independence in solving tactical problems that have arisen during training or game situations.

However, we would like to note that the most rational method is to combine these tools. We also note that the training of simple individual actions of the tactical plan, at an early stage, begins in the second year of the cycle of long-term training. From this time, also, the combination of technical and tactical training in the training process of volleyball players begins, as the basis for the training of athletes.

Having analyzed the scientific literature on the problem of tactical training of volleyball players, we can outline the main areas of training in volleyball tactics, such as: tactical actions in attack and tactical actions in defense [1].

In turn, volleyball tactics are divided into offensive and defensive tactics, and depending on the principle of organizing actions, the following groups of player actions are distinguished: individual, group and team.

We can state that each of these groups is divided into classification. For example, individual actions in the attack are divided into two sub-types: player actions without and with the ball. Depending on the specific content of the game actions, the types are divided into systems and means. Furthermore, the system of the game element in the

attack from the second pass of the front line player or the system of the game in the attack from the second pass of the back line player. Individual means that have specific features of performing motor attacking or defensive actions are divided into variants or combinations. Tactical means combine all the actions of the player without the ball and with the ball, that are all techniques and their variations. Tactical methods of playing the game are the coordinated actions of several players (tactical combinations) or the entire team (game systems) [2].

We consider it appropriate that the purposeful tactical actions of a volleyball player are predictable reactions to predictable excitability. In particular, a preliminary approach to the ball or an accurate choice of a place on the court become possible due to the perception and processing of urgent information coming from both external stimuli and certain parts of the memory accumulated during previous sports tactical activity [3].

Therefore, we can conclude that in practice, there are often situations when the fastest response actions of athletes are not enough, for example, to perform the necessary movements, since the speed of the ball is many times faster than the speed of human movement. In such situations, the ability to anticipate the actions of opponents and move to the right position in advance helps players. This foresight of a seemingly unexpectedly developing game situation is due to the physiological properties of the human brain [4].

Please note that in the context of constant perception of information and evaluation of phenomena, it becomes possible to observe the peculiarities of the movements of one's partners or opponents, to determine their tactical intent and subsequent actions. Ultimately, this is done by memorizing various situations associated with new stimuli received in specific tactical situations. Thus, if we are talking about the possibility of developing physical qualities in the process of training, then there is no doubt that it is possible to develop in athletes the tactical ability to anticipate competitive situations and the actions of the opponent [5].

Based on the above forms of scientific knowledge, analysis of the regulatory framework, and methodological experience in training athletes, it has been established that the quality of analysis and evaluation of a competitive situation depends on tactical experience and the speed of mental associative processes. The imaginary solution of a tactical task is carried out by means of the so-called elective irradiation, which consists in choosing a rational solution based on comparing new data with the existing ones in memory and comparing them with the help of associative cortical processes. In order to successfully solve a tactical task, it is necessary to find the optimal way to solve it in the shortest possible time based on the perception and analysis of the competitive situation. The volleyball player should always try to choose the most adequate solution to the competitive situation, which can be realized with the help of the available arsenal of tactical means. The most difficult thing is to make the right decision in the shortest possible time [6].

It has been shown that an athlete spends more time on solving a task than on

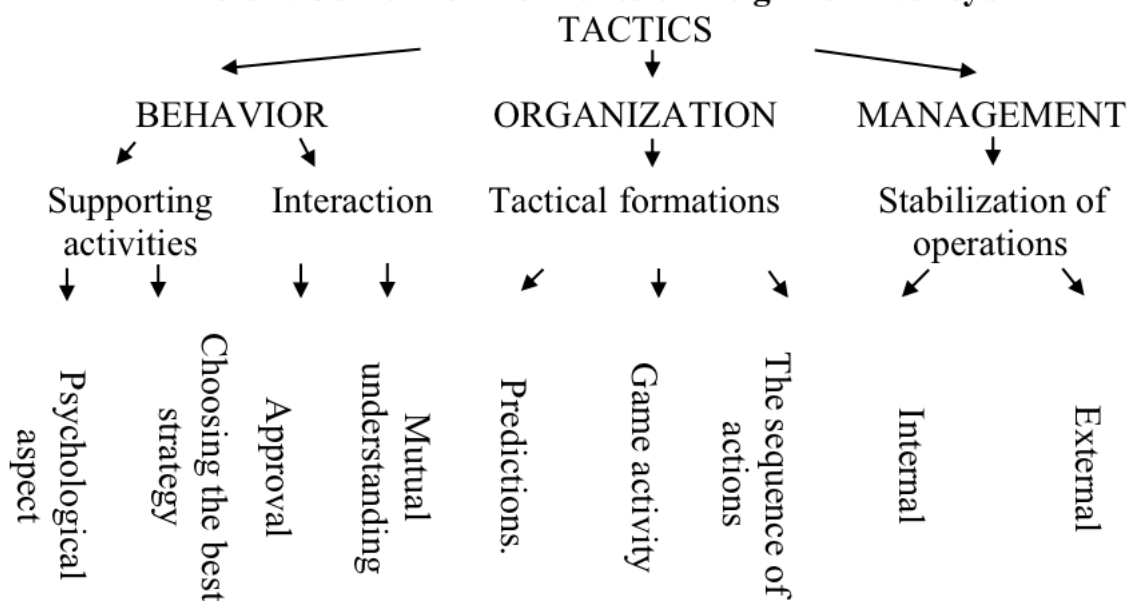
perception and response movements. However, with experience, the latent time of motor reactions required to solve a tactical task is significantly reduced.

It should be emphasized that the result of a motor decision is transmitted to the memory through feedback. If the task is solved positively, then in the future, in a similar situation, the volleyball player will choose the same solution and implement it. If the tactical task is solved negatively, the action requires further correction [7].

Speaking about the coordination of group tactical actions in volleyball, it should be noted that their regulation is also carried out on the principle of adaptation to the leader or through mutual alternating corrections.

However, the matter is greatly complicated by the fact that in solving tactical tasks there are too many regulated and unregulated variables (probabilistic and random) that arise primarily as a result of opponents' counteraction. In accordance with the model developed by the author, the improvement of team interaction of attacking and defensive actions results in the systematization of volleyball tactics methods, which are outlined below (Table 1) [1, 3, 6-7].

Table 1. Content of the tactics of the game in volleyball



The content of the functional characteristic of the tactics of the game of volleyball, which we have outlined, also includes: tasks which are solved by means of special means and methods; simulators; qualitative motor actions which are improved; improvement of tone of the groups of muscles which take part in special attacking or defensive actions; special indicative complex of physical exercises.

The purpose of the above characteristics is to provide the trainer with methodological material that he or she can use when selecting tools and methods for direct use in training.

Key words: volleyball, tactics, coach, player, training system.

References

1. An, J., & Zhao, Y. (2024). Research on the Application of Apriori

Algorithm in the Teaching of Ball Sports Techniques and Tactics. Scalable Computing: Practice and Experience, 25(1), 383-394.

2. Dewanti, G., Nompembri, S., Widiyanto, Hartanto, A., & Arianto, A. C. (2023). Development of Physical Education Learning Outcomes Assessment Instruments for Volleyball Materials Based on Game Performance Assessment Instrument. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 170-177. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.03>.

3. Ismailova, A. (2024). The problem of improving defense tactics and ways to solution in the game of volleyball. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(02), 1-7.

4. Liuqing, Y., Yuanping, Z., Hua, Y., & Zhiyu, H. (2024). Discussion on the Present Situation and Measures of Physical Training of Volleyball Team in Higher Vocational Colleges. In SHS Web of Conferences (Vol. 187, p.01003). EDP Sciences.

5. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Sokolenko, O., Pavliuk, O., & Hadiuchko, O. (2022). Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 6018-6031.

6. Sgrò, F., Quinto, A., Lipoma, M., & Stodden, D. (2024). A Multidimensional Approach to Talent Identification in Youth Volleyball through Declarative Tactical Knowledge and Functional Fitness. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), 29.

7. Zhu, R., Zou, D., Wang, K., & Cao, C. (2024). Expert Performance in Action Anticipation: Visual Search Behavior in Volleyball Spiking Defense from Different Viewing Perspectives. *Behavioral Sciences*, 14(3), 163.

Боженко Марина Олександрівна,

*викладачка, кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Селіванов Костянтин,

*здобувач I курсу другого (магістерського рівня) вищої освіти,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Серед багатьох наукових дисциплін, що вивчають різноманітні аспекти сучасного спорту, найважливіше місце займає психологія – наука про закономірності розвитку діяльності, свідомості й особистості людини. Вимоги сучасного спорту до людини настільки високі, що, наприклад, організація

тренувань і взаємовідносин спортсменів, визначення рівня їхніх емоційних станів і вольового підготування немислимі без відповідних психологічних знань. Тому істотний інтерес подають спроби фахівців продемонструвати практичне значення цих знань, показати шлях і форми їхнього використання в роботі зі спортсменами. Практичний досвід показує, що навіть дуже добрі фізично і технічно підготовлений спортсмен не спроможний здобути перемогу в змаганні, якщо в нього є вади в психологічній підготовленості. У зв'язку з цим сучасний спорт немислимий без активної участі науковців у процесі підготування і виступах спортсменів у відповідальних змаганнях. Істотну роль при цьому грають і спортивні психологи [6; 7; 8].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити специфічні емоційні властивості особистості що формуються і виявляються безпосередньо в умовах спортивної діяльності.

В залежності від мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати стан проблеми впливу спортивної діяльності на психічний стан людини у науковій літературі. 2. Охарактеризувати вплив спортивної діяльності на психічний стан людини.

Прагнення людини до потреб у русі є природним це сприяє розвитку фізичних якостей через виконання фізичних вправ. В свою чергу заняття фізичними вправами переросли в сучасні види спорту. Спортивна діяльність регулюється певними правилами. Отже, фізичні вправи відокремилися в окремий вид людської діяльності, а саме в спортивну діяльність, яка має ряд специфічних особливостей.

Аналіз наукової літератури свідчить про наступне, що спортивна діяльність зв'язана [9, с. 55]:

- з проявом м'язової активності в у відповідності до техніко-тактичних вимог змагальної діяльності;

- з оволодінням високою технікою виконання фізичних вправ у вибраному виді спорту, спеціалізованим системним процесом багаторічного тренування розвитком фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності рухів) а також вольовими рисами вдачі (сміливістю, рішучістю, ініціативністю, волею до перемоги та ін.);

- з прагненням до вдосконалення у вибраному виді спорту і направлена до досягнення найвищих результатів;

- із спортивною боротьбою, яка набуває особливого характеру під час самих змагань, що сприяє розвитку у спортсмена здібності до максимальної напруги фізичних сил, великої сили і глибини емоційних переживань, загостреної діяльності всіх психічних процесів;

- з максимальним виявленням фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навиків з розвитком моторних здібностей, постійною підтримкою їх на високому рівні.

- з різко вираженим відчуттям великої відповідальності і прагненням

досягти найбільш ефективного результату, добитися рекорду у виконанні даної дії.

Результати дослідження тренувальної, змагальної діяльності свідчать про те, що спортивна діяльність пред'являє величезні вимоги до процесів інформації і її переробки, пам'яті і уваги спортсмена, до його вольових дій і емоційних станів. Спортивна діяльність відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Поза емоціями спорт немислимий. Насиченість спортивних дій сильними відчуттями, їх емоційна захопливість – це одна з найважливіших умов позитивного впливу спорту на особистість людини. З'ясовано, що емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути стенічними і астенічними та формувати, як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси і поведінку людини [6, с. 25; 7, с. 45].

Серед великої різноманітності емоцій, що виявляються в процесі спортивної діяльності варто виділити наступне:

1. Стенічні відчуття (активна м'язова діяльність супроводжується ейфорією у разі нормального протікання тренувальної та змагальної діяльності. У випадках перетренування та ж м'язова активність викликає астенічні емоції: занепад сил, незадоволення і ін.

2. Емоції які відображають стан підвищеної працездатності під час змагань та при виконанні складних технічних елементів і значних навантажень під час тренування. Дані відчуття дозволяють проявляти зусилля волі, долати труднощі. Успішно виконавши спортивне завдання яке потребувало значних зусиль спортсмен затверджується становиться впевненим у собі. І навпаки у разі невдалої спроби можуть виникати астенічні емоції переживання які визивають невпевненість.

3. Емоційні переживання змагальної діяльності завжди мають напружений характер, по своїй інтенсивності вони значно перевищують ті емоційні стани людини які мають місце в повсякденному житті. Емоції визвані змаганнями часто характеризуються сильним збудженням (спортивна злість) спортсмен під час цього стану не відчуває втоми, психічні процеси загострені які дозволяють проявляти здібність до швидких і сильних реакцій.

4. Естетичні емоції, які пов'язані із сприйняттям ритму рухів, краса їх форми і інших сторін, що характеризують досконалість виконання фізичної вправи. Ці відчуття виникають при заняттях гімнастикою, фігурному катанні на ковзанах і тому подібне Велике естетичне значення мають відчуття, що викликаються сприйняттям зовнішньої обстановки, в якій проходять спортивні заняття або змагання.

5. Етичні відчуття, пов'язані з глибокою свідомістю суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі в спортивному стані відчуття гордості і тому подібне). Вони є могутнім стимулом мобілізації всіх сил спортсмена на подолання труднощів.

6. Спортсмен, що володіє цим відчуттям, ніколи не відмовиться від

боротьби за інтереси свого колективу, якою б важкою ця боротьба не була.

Таким чином, з'ясували, що для спортивної діяльності характерні:

- яскраві і сильні емоційні переживання, що глибоко захоплюють особу спортсмена і що роблять величезний вплив на його діяльність; одночасно це вимагає від спортсмена вміння володіти своїми емоціями і протидіяти тим з них, які носять астеничний характер;

- різноманітність емоційних переживань, що охоплюють самі різні за якістю емоції, - від простих фізичних відчуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких етичних відчуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, об'єднуючих спортивних колективів в єдине ціле;

- динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних відчуттів до інших, іноді протилежним по своєму характеру. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з великою інтенсивністю і нерідко супроводжуються швидкими і різкими переходами від поразки до перемоги і ін.

Спостереження за поведінкою спортсменів на різноманітних змаганнях свідчать про наявність декількох типів психоурелюгування або індивідуального психологічного стилю діяльності (за В.Э. Мільманом) [2; 3; 4]:

- за характером емоційного порушення – «рівний» і «вибуховий»;

- за характером орієнтації в спортивній діяльності – «внутрішній» і «зовнішній».

«Рівний» – обусловлює виступ спортсмена на щодо рівному емоційному фоні.

«Вибуховий» – визначає виступ, для якого характерні різкі емоційні підйоми, піки емоційного порушення в моменти, що передують спробам.

«Зовнішній» – характеризується переважною спрямованістю уваги на зовнішні чинники.

«Внутрішній» – спрямованістю уваги перед виконанням спроби, управа на динаміку свого внутрішнього стану.

Головними ознаками «рівного» типу емоційної регуляції є: спортивний виступ на рівному емоційному рівні; контроль за якістю виконання вправ; переважно спокійний тип спілкування.

До основних ознак «вибухового» типу емоційної регуляції ставляться: спортивний виступ на «піках» емоційного порушення; схильність до ризику й імпровізації; мінливість поведінки; промовистість, емоційність промови, багатство жестів, міміки.

Найважливішими ознаками «внутрішньої» орієнтації відносять: максимальне зосередження на своїх відчуттях і уявленнях під час змагань; чекання перед спробою моменту настання мобілізаційної готовності до виконання спроби; орієнтування на внутрішній стан, самоконтроль і об'єктивну оцінку власного психічного стану; знижене спілкування.

Головними ознаками «зовнішньої» орієнтації є: застосування спеціальних

впливу на супротивника (спеціальне спілкування, сильні спробні спроби); спостереження за поведінням супротивника і його результатів, велика інтенсивність спілкування, експромтний і невимушений характер його.

Для більш повного і точного розуміння співвідношення між особистими особливостями спортсмена і параметрами спортивної діяльності в спортивній психології необхідно враховувати також і специфічні властивості особистості спортсмена, що формуються і виявляються безпосередньо в умовах спортивної діяльності [8, с.12].

Висновки. Проведене дослідження дозволило виділити деякі специфічні властивості особистості (по В.Э. Миль Ману):

Емоційна змагальна утомленість – якість, що сприяє об'єктивній оцінці змагальної діяльності супротивників, реакції глядачів, своїх невдач. Для спортсменів, у яких виражена дана якість, емоції не вступають у протиріччя з тверезим розрахунком і наміченим планом дій, оптимально регулюючи енергетичний потенціал у передстартових станах і в ході спортивної боротьби.

Спортивне самеурелювання - виявляється в умінні спортсмена довільно настроїти перед початком, у перервах і в ході спортивної боротьби свої дії, чітко впливати наміченому плану, контролювати свої дії та зосереджуватися на них у потрібний момент змагань.

Спортивна мотивація – характеризується високим рівнем інтенсивності та утомленості мотивів, зацікавленості в досягненні високих спортивних результатів і захопленістю спортивною діяльністю, оптимальним співвідношенням мотивів досягнення успіхів і запобігання невдачі. Спортсменів із сильною і стійкою мотивацією відрізняє правильна (іноді завищена) постановка цілей і задач виступ з емоційним підйомом, повна віддача сил на тренуваннях і змаганнях, гранична активізація в складаних ситуаціях спортивного змагання.

Стабільна перешкода устоїв – характеризується загальною утомленістю функціонального стану і рухових компонентів техніки спортсмена в умовах різноманітних тренувальних та змагальних перешкод.

Усі ці якості тісно пов'язані між собою й утворюють єдиний комплекс властивостей особистості спортсмена, у цілому що дозволяє забезпечити високий рівень надійності діяльності, тобто її ефективності і стабільності. При цьому вплив специфічних властивостей спортсменів на спортивний результат більш значно і стійко, чим загальних властивостей.

Ключові слова: спортивна діяльність, психічний стан людини, специфічні властивості особистості.

Список використаних джерел

1. Баклицька І.О. Психологія праці. Посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. 504 с.
2. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту: [підручник] К.: Олімп. літ., 2014. 334, с.

3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. література; 2015. 276 с.
4. Дуб В. Г. Психологічні особливості становлення ціннісно-сислової сфери майбутніх педагогів у процесі підготовки до професійної діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. – педагогічна та вікова психологія. К., 2015. 20 с.
5. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.: іл. Бібліогр.: С. 423-424.
6. Кришталь М.А., Пархоменко Т.В., Свириденко О.О. Психологія спорту: навч.-метод. посіб. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
7. Кутек, Т. Б.. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 279 с.
8. Кучеренко С. В. Розвиток самосвідомості осіб юнацького віку засобами колірної тренінгу: автореф. канд. психол. наук.: 19.00.07. Київ. 2011. 20 с.
9. Лисенко Л. Л. Спортивна психологія: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів: Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.

Гончаренко Володимир Іванович,
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
викладач спеціальних дисциплін Класичного фахового коледжу
Сумського державного університету м. Суми, Україна*

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ

У останні роки фахівці у галузі фізичного виховання та спорту все частіше використовують нестандартні засоби та методи, які допомагають збільшити ефективність навчального та тренувального процесу.

Спортивне тренування враховує дві групи методів [3]:

- 1) загально-педагогічні, що охоплюють вербальні та візуальні методи;
- 2) практичні, в які входять чітко регламентовані вправи, змагальні та ігрові методи.

Також слід зазначити, що фізична підготовка має бути постійною складовою різних спортивних тренувань і повинна сприяти основним технічним і тактичним аспектам.

Серед методів, що спрямовані переважно на засвоєння спортивної

техніки, виокремлюють методи розучування вправ у цілому (цілісно-конструктивний) і по частинах (розчленовано-конструктивний). Розучування вправ у цілому здійснюється при засвоєнні відносно простих вправ, деколи також при засвоєнні складних рухів, при яких поділ їх на частини не є можливим. Проте при освоєнні цілісного руху увагу тих, хто тренується, послідовно акцентують на раціональному виконанні певних елементів цілісного рухового акту [1, с.35].

Серед методів, спрямованих на покращення фізичних якостей, виділяють дві основні групи: безперервні і інтервальні. Безперервні методи передбачають виконання тренувальної дії без перерви, а інтервальні - виконання вправ з паузами, які можуть бути регламентованими або чергуватися з періодами відпочинку. При застосуванні цих методів вправи можуть проводитися як у рівномірному (стандартному), так і у змінному (варіативному) режимах. У рівномірному режимі інтенсивність дії залишається постійною, а у змінному вона змінюється.

Ефективний ігровий метод застосовується в спортивному тренуванні не лише для вивчення базових рухів або впливу на конкретні навички, але і для комплексного підвищення рухової активності в складних умовах. Він дозволяє покращувати такі якості як швидкість реакції, самостійність, ініціатива, координація, винахідливість та інші. Цей метод є дуже ефективним у руках досвідченого викладача, який сприяє формуванню свідомої дисципліни, високих моральних цінностей, колективізму та сприяє розвитку товариства.

Засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивного тренування формується з врахуванням особливостей конкретного виду спорту, який є предметом спортивної спеціалізації [2, с. 33-34].

Найбільш поширена класифікація засобів спортивного тренування передбачає поділ вправ на тренувальні і змагальні. Крім змагальних засобів, у тренувальному процесі використовують основні групи вправ, відповідно до спортивної спеціалізації:

1. Змагальні – вправи, які за змістом найбільш співпадають зі змагальними, тобто тренувальні форми змагальної вправи, (наприклад: змагальною вправою для спортсмена, який спеціалізується у стрибках у висоту є стрибок у висоту).

2. Тренувальні вправи:

– Спеціально-підготовчі – вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних (наприклад: спеціально-підготовчою вправою для стрибку у висоту є стрибки вгору з місця, стрибки через планку меншої висоти).

– Загально-підготовчі вправи, які суттєво відрізняються від змагальних як за формою так і за характером прояву специфічних рухових якостей [2].

Основними специфічними інструментами спортивних тренувань у видів спорту, що передбачають активну рухову діяльність, є фізичні вправи. Вибір конкретних вправ у певній мірі залежить від характеристик спортивної дисципліни, яку обрали для покращення своїх спортивних навичок. Засоби спортивного тренування розділяються на три групи вправ: загально-підготовчі, вибрані для змагань та спеціально-підготовчі.

Значення загально-підготовчих вправ у багатьох видів спорту, особливо при навчанні молодих спортсменів, часто недооцінюється. Деякі експерти на всіх етапах тривалої підготовки раптово збільшують обсяг спеціальної фізичної підготовки, скорочуючи загальну фізичну підготовку, що може призвести до перевантаження у молодих спортсменів. Вплив загально-підготовчих вправ на покращення результатів є опосередкованим. Хоча спеціалізовані засоби (спеціально-підготовчі та загальні вправи) мають більше значення для покращення результатів, але недостатній обсяг загально-підготовчих вправ, особливо на початкових етапах тренування, може призвести до незначного зростання результатів або навіть їх зупинки, а також збільшення ризику травм.

Залежно від основного завдання, спеціально-підготовчі вправи розділяються на дві категорії: вправи підвідні, які сприяють освоєнню форми та техніки рухів, і розвиваючі вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість та витривалість.

Отже, важливо зазначити, що всі вищезгадані засоби та методи спортивного тренування мають застосовуватися у різних комбінаціях. Конкретний підхід до використання методів повинен бути не стандартним, а постійно адаптуватися до конкретних умов, обумовлених особливостями спортивної діяльності. При виборі методів важливо враховувати їх відповідність поставленим цілям, урахувувати вікові та статеві особливості спортсменів, їх рівень підготовленості та кваліфікацію, загальні дидактичні принципи та специфічні принципи спортивного тренування.

Ключові слова: методи, засоби, тренерська діяльність, спорт.

Список використаних джерел

1. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
2. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
3. Гончаренко В. І. Фізична та функціональна підготовленість висококваліфікованих спортсменок різних ігрових амплуа в хокеї на траві. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2019. №4(327). С.148-160. ISSN 2227-2844.

Гордієнко Павло Юрійович,
*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Павлюк Олена Михайлівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
олімпійського та професійного спорту, Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ПРИСТРОЇВ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У міру розвитку комп'ютерного приладдя, гаджетів, великої кількості мобільних застосунків все менше уваги серед молоді приділяється фізичним навантаженням, розвагам на відкритому повітрі, прогулянкам тощо. Це негативно впливає на їх фізичний стан вже з підліткового віку. Ще більш гостро проблема постає коли значно збільшується навантаження під час навчання, особливо це дається взнаки при навчанні у закладах вищої освіти (велика кількість лекцій, підготовка до занять, тощо). Як наслідок, малорухомих засіб життя призводить до чисельних порушень в організмі: надлишкова вага, серцево-судинні розлади, психоемоційні розлади та інше.

Одним із дієвих засобів вирішення проблеми є використання тренажерів та тренажерних приладів, що в свою чергу дасть змогу покращувати самопочуття та загальний фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Метою нашого дослідження є обґрунтування ефективності впливу від використання тренажерів та пристроїв на покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Завдання: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за процесом навчання.

Використання спортивного обладнання, тренажерів у закладі вищої освіти допомагає задовольнити потребу студентів у русі, впоратися з нервовими навантаженнями, розвиває витривалість, покращує координацію.

Комплексні заняття на тренажерах допомагають швидкому спортивному розвитку студентів, що сприятливо позначається на фізичному, та розумовому розвитку. Чим різноманітніший рух здобувачів, тим більше інформації надходить у їхній мозок, тим інтенсивніше відбувається психологічний розвиток. Заняття набувають емоційності, прищеплюють самодисципліну. Робота на тренажерах забезпечує виховання та розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Тренажерний зал є ще й засобом активного відпочинку, правильного проведення дозвілля та формування здорового способу життя здобувача освіти.

Тренажери локалізують навантаження, цілеспрямовано впливають на окремі м'язи, м'язові групи. Позитивних результатів можна досягти посилюючи чи послаблюючи вплив, змінюючи методи виконання вправи. Керуючи тренувальним процесом на благо свого здоров'я, без перетренувань та ускладнень, необхідно проконсультуватися з тренером чи лікарем [3].

Ефективність занять залежить від типу статури. Розрізняють три основні типи статури: астеничний (ектоморф), нормостенічний (мезоморф), гіперстенічний (ендоморф). Для астеничного тіла характерна загальна худорлявість, нерозвинена мускулатура, довга, тонка шия, вузькі плечі, таз, плоска і вузька грудна клітка, подовжені тонкі кінцівки, витягнуте обличчя і тонкий ніс, високий лоб, часто сутулість, зростання вище середнього. Необхідно віддавати перевагу тим тренажерам, які націлені на розвиток навичок, що бракують: сили і витривалості. Тренування направляти збільшення маси тіла, зміцнення м'язів, суглобів, зв'язок. В основному використовуються велотренажери, еліптичні та гребні, а також вправи з гантелями та штангою. Рекомендують виконувати жим штанги стоячи і лежачи, підтягування широким хватом, віджимання на брусах, жим ногами, присідання, станову тягу. На кожен групу м'язів виконувати 4-6 підходів по 10-12 повторень. Відпочинок між підходами повинен становити трохи більше 3-х хвилин. Заняття на кардіо-тренажерах повинні бути в міру інтенсивними та систематичними. Тривалість тренувань має перевищувати 45 хвилин [1, с. 50].

При цьому типі статури рекомендують дробовий режим харчування (5-6 разів на день). Калорійність раціону 3500-4000 ккал/день/. Вуглеводи - 50% (складні або рослинні вуглеводи: рис, вівсянка, квасоля, овочі, макарони з твердих сортів пшениці), білки-30% (нежирні сорти м'яса, курячі грудки, індичка, риба), жири-20%.

У нормостенічної статури основні розміри тіла пропорційні. Мають щільні кістки, міцні суглоби та зв'язки, розвинений плечовий пояс. Власники струнких ніг, тонкої талії, гарної гармонійної фігури, середнього зросту. Для них рекомендують використовувати тренажери, які розвивають швидкість і силу, найефективнішим варіантом є бігова доріжка, швидкісні вправи варто поєднувати з вправами на розслаблення, тривалість подібних вправ не повинна бути високою, необхідно опрацювати вправу на швидкість рухами, що повторюються, з поступовим збільшенням темпу. Використовувати вправи на гімнастичній кулі. Ефективно включати в план тренувань жим штанги від грудей, станову тягу, випаді з гантелями, присідання зі штангою, згинання та розгинання ніг на тренажері (сидячи, лежачи), жим ногами сидячи, попереми́нний жим гантелей, прес. Рекомендують займатися 3 рази на тиждень. На одну групу м'язів виконувати 3-4 підходи по 6-8 повторень. Останнє повторення у кожному сеті має виконуватися з максимальним зусиллям. Відпочинок між підходами 1-2 хвилини [1, с. 50]. Рекомендують дробовий режим харчування (5-7 разів на день). Калорійність: 3000-3500 ккал/день. Білки – 50%

(м'ясо, риба, яйця, бобові, білкові суміші), вуглеводи – 30%, жири – 20%.

Гіперстенічній статури властиво мати кістки широкі і важкі, об'ємні плечі, широку грудну клітину, трохи укорочені кінцівки, слабкі м'язи, зростання нижче середнього. Тренування має складатися з аеробних вправ. Рекомендують користуватися тренажерами, які розвивають гнучкість, розтяжку. Також варто виконувати вправи на гімнастичному килимку, нахили сидячи, «берізка», «місток». Використовувати невеликі ваги на 15-20 повторень. Тривалість тренування має становити 90-120 хвилин. Відпочинок між підходами за самопочуттям. Рекомендують використовувати присідання зі штангою, жим штанги лежачи та стоячи, згинання та розгинання ніг на тренажері, підтягування на перекладині, станову тягу, стрибки на скакалці, прес. Режим харчування 3-4 десь у день [1, с. 50]. Калорійність 1400-1600 ккал/день. Основу раціону повинні становити нежирні білкові продукти та клітковина. Білки-40% (куряче м'ясо без шкіри, індичка, риба, нежирне м'ясо), вуглеводи-40%, жири-20%. Виключити з харчування прості вуглеводи та насичені жири.

Для всіх типів статури рекомендують вживати воду не менше 2 літрів на день. Використання тренажерів у фізичній культурі може залежати від стану здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості здобувачів вищої освіти, мати різні напрямки.

Оздоровчо-рекреативна – розглядає використання тренажерів у вільний час з метою після робочого відновлення організму та профілактики перевтоми; для підвищення дозвілля та настрою. Реабілітаційна – полягає у використанні тренажерів у загальній системі лікувальних заходів щодо відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених внаслідок захворювань; підтримці здоров'я після хвороб [2].

Спортивна – спрямована на підвищення спортивної майстерності, підготовки до спортивних змагань із прагненням досягнення максимального результату; покращення спортивних якостей та їх підтримка. Висока ефективність застосування тренажерів полягає у навчанні та вдосконаленні рухових навичок, використання всіх груп м'язів, позитивному впливі на різні органи та системи.

Висновки. Тренажери є одним із дієвих засобів зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, зниження захворюваності, покращення самопочуття. З використанням тренажерів можна досягти високих результатів за короткий час та покращити свої фізичні якості, що доводить їх ефективність та багатофункціональність.

Ключові слова: тренажери, фізичний стан, фізкультурно-оздоровча діяльність, здоров'я здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Самохін М. К., Тренажери у системі оздоровчого тренування. Методичні вказівки ЧНТУ. Чернігів. 2015. 50 с.

2. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко та ін. Черкаси : ЧНУ ім. Богд. Хмельн., 2017. 108 с.

3. Омельченко Т. Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. 2017. Серія 15, Вип. 5 (86). С. 227–231.

Мохов Ігор Геннадійович

*здобувач 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна*

ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Цифровізацією освіти є впровадження технологій в освітній процес., перетворення підходів до навчання, інновації в методиках викладання та сприяння розвитку здобувачів і науковців. Цифровізація освітнього процесу галузі фізична культура і спорт включає в себе використання технологій та цифрових інструментів для поліпшення освітнього та науково-дослідного процесу.

Проблему наукового пошуку досліджували низка науковців. Так В. Арешонков вивчав питання цифровізації вищої освіти, І. Колеснікова розкрила питання цифровізації освітнього процесу в закладі післядипломної педагогічної освіти та ін. [1; 4]. Однак питання цифровізації освітнього процесу в контексті наукових досліджень галузі фізична культура і спорт потребує уточнення.

Мета – визначити вплив цифровізації освітнього процесу на науково-дослідну діяльність галузі фізична культура і спорт.

Впровадження цифрових технологій в освітній процес сприяє формуванню ключових фахових компетентностей. Застосування технологій у навчальному процесі розширює можливості доступу до інформації, розвиває навички критичного мислення та сприяє розумінню цифрового середовища. В цьому контексті важливо навчати здобувачів креативно використовувати технології, розвивати цифрову грамотність та комунікативні навички для ефективної співпраці в сучасному світі [2].

Розглянемо приклади цифровізації освітнього процесу в контексті наукових досліджень:

1) онлайн платформи для наукових досліджень (цифрові платформи, такі як Google Scholar, дозволяють дослідникам швидко знаходити, читати та обмінюватися науковими публікаціями, що полегшує доступ до актуальної інформації та сприяє швидкому обміну ідеями в науковому співтоваристві);

2) використання відкритих онлайн-курсів (онлайн-курси з різних наукових дисциплін, доступні на платформах, таких як Coursera, дозволяють здобувачам розвивати свої наукові навички та поглиблювати знання в обраних галузях; здобувачі можуть вивчати нові методи дослідження або поглиблювати своє розуміння конкретних тем.

Вищезазначені приклади демонструють, як цифрові технології можуть покращити якість та доступність освіти та науково-дослідних напрацювань. Цифровізація робить освітній процес більш мобільним, гнучким, персоналізованим та диференційованим, суттєво впливає на зміст освіти, методи, засоби та технології навчання, організаційні форми навчання й управління навчально-пізнавальною діяльністю, що призводить до змін у діяльності здобувачів [3].

Отже, по-перше, цифровізація робить наукові дослідження більш доступними. Інтернет надає можливість швидкого доступу до значної кількості даних, наукової літератури, спеціальних програм для обчислення наукових даних галузі фізична культура і спорту. По-друге, цифровізація полегшує співпрацю та обмін даними між вченими галузі фізична культура і спорту з усього світу. За допомогою відеоконференцій, спільних ресурсів та електронних платформ для співпраці, дослідники можуть працювати разом навіть на великих відстанях. Це розширює можливості для колективного розв'язання складних проблем та сприяє міжнародному обміну знаннями. По-третє, цифрові технології дозволяють створювати нові форми візуалізації та аналізу наукових даних галузі фізична культура і спорту. Від інтерактивних графіків до віртуальної реальності, вчені можуть представляти свої дослідження у більш доступному та зрозумілому форматі для широкої аудиторії.

Висновки. Цифрові засоби допомагають автоматизувати низку аспектів наукових досліджень галузі фізична культура і спорту. Це звільняє час дослідників для більш творчої та стратегічної роботи над проблемами. Цифрова трансформація в освітній сфері створює безліч можливостей для покращення наукових досліджень. Вона розширює доступність знань, підвищує рівень співпраці між вченими та стимулює інновації в самому процесі досліджень галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: цифровізація, освітній процес, наукові дослідження, фізична культура і спорт.

Список використаних джерел

1. Арешонков В. Ю. Цифровізація вищої освіти: виклики та відповіді. Вісник НАПН України. 2020. № 2 (2). С. 1-6.

2. Вакула Н. О. Цифровізація та її вплив на освітній простір у контексті формування ключових компетентностей. К. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-cifrovizaciya-ta-vpliv-na-osvitniy-prostir-u-konteksti-formuvannya-klyuchovih-kompetentnostey-383676.html>.

3. Духаніна, Н. М., Лесик Г. В. Цифровізація освітнього процесу: проблеми та перспективи. The 12th International scientific and practical conference “Modern directions of scientific research development” (May 18-20, 2022), Chicago, USA. Chicago: VoScience Publisher, 2022. p. 406-409. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/e55d44ea-332f-4002-b46c-e22e223e2f34/content>.

4. Колеснікова І. В. Цифровізація освітнього процесу в закладі післядипломної педагогічної освіти. *Науковий часопис нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи, 2020. Вип. 78. С.117-120.

Осадча Лариса Анатоліївна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцентка кафедри фізичного виховання та
психолого-педагогічних дисциплін, Уманський
національний університет садівництва, м. Умань, Україна*

Гребінюк Наталія Миколаївна,
*старша викладачка кафедри фізичного виховання та
психолого-педагогічних дисциплін, Уманський
національний університет садівництва, м. Умань, Україна*

НЕЙРОДИНАМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАХИСНИКІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Оскільки гра у спортивних іграх має свої особливості, існує розподіл гравців за їхніми ігровими амплуа. Кожен гравець виконує певні функції, що відповідають його амплуа [1].

Для успішного виконання захисних завдань під час протистоянь із суперником, гравцям захисної лінії потрібно відповідати певним вимогам. Ці вимоги включають наявність певних антропометричних параметрів, досягнення необхідних фізичних показників, а також належний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Гравцям також потрібно мати вміння передбачати розвиток ігрових ситуацій під час зіткнень з атакуючими гравцями команди супротивників.

Для гравців-захисників у спортивних іграх важливими є різноманітні фізичні здібності, такі як сила, швидкість, спритність, стрибучість та витривалість. Силові здібності найбільш виражені в тих видах спортивних ігор, де дозволяється фізичний контакт із суперником, наприклад, у ситуаціях відбору м'яча чи боротьби за позицію, при цьому, звичайно, враховуються правила гри. Фізичні здібності, такі як спритність, швидкість та швидко-силові параметри, виявляються у виконанні різноманітних рухів гравців, таких як біг, стрибки, падіння, а також у виконанні захисних прийомів під час гри [2, 3, 4, 5].

Для успішного виконання захисних завдань під час гри захисникам

необхідно мати належний рівень технічної та тактичної підготовленості.

Адекватний рівень тактичної підготовки передбачає ефективне виконання як індивідуальних, так і групових або командних захисних дій. Високий рівень техніко-тактичної підготовки гравців у спортивних іграх є вельми важливим елементом для досягнення успіху на рівні як клубних, так і збірних команд у різних видах спорту [6, 7].

У спортивних іграх результативність захисної гри гравців напряму залежить від їх здатності швидко сприймати інформацію в різних ігрових ситуаціях, миттєво аналізувати її та приймати рішення для подальшого виконання захисних дій. Навички «читання гри» і передбачення можливих ходів суперників є критичними для гравців захисного ланцюга у грі, і вони визначають їхню успішність у виконанні захисних завдань [8, 9].

Згідно з думкою фахівців у галузі спортивних ігор та науковців, у сучасних спортивних змаганнях перевагу матимуть атлети, які відзначаються наявністю відповідних показників фізичного розвитку, мають належний рівень підготовки як з фізичних, так і технічних і тактичних аспектів, а також проявляють високі результати в нейродинамічних властивостях [7].

Згідно з різними дослідниками, основою здатності спортсменів до швидкої орієнтації та правильного прийняття рішень у ході спортивних змагань є прояви нейродинамічних функцій. Серед цих функцій важливі індивідуально-типологічні характеристики ЦНС, такі як функціональна рухливість (ФРНП), сила (СНП) та врівноваженість (ВНП) нервових процесів, а також сенсомоторні реакції різної складності, такі як прості зорово-моторні реакції (ПЗМР) та реакції на складніші подразники (РВ1-3 та РВ2-3) [6, 7, 8].

Згідно з висновками науковців та фахівців у галузі спорту, для висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спорту, ключовими факторами є характеристики нейродинамічних функцій. Серед цих функцій особливо важливі сенсомоторні реакції різної складності та індивідуально-типологічні характеристики центральної нервової системи [9].

На прикладі спортивних ігор можна відзначити, як спортсмени виявляють нейродинамічні функції шляхом швидкого руху під час гри, вправного виконання різноманітних ігрових прийомів та ефективною тактичною взаємодією з партнерами по команді. Вміння "читати" різні ігрові ситуації під час змагальної діяльності та швидко, раціонально та ефективно реагувати на них є ключовими ознаками прояву нейродинамічних функцій у спортивних іграх. Ці психофізіологічні характеристики, разом з високим рівнем фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, визначають успіх у досягненні високого рівня спортивної майстерності, зокрема у таких ігрових дисциплінах як баскетбол, волейбол, футбол, хокей тощо. Для гравців-захисників, що спеціалізуються у спортивних іграх, головним завданням є організація та виконання «надійних, ефективних захисних дій» команди, а також, залежно від тактичних вимог, участь у атакувальних діях.

Наші дослідження показали, що захисники-футболісти мають кращі показники нейродинамічних функцій порівняно з атлетами з інших видів спортивних ігор, таких як баскетбол, волейбол, хокей і хокей на траві. Слід зазначити, що результати тестування спортсменів із інших видів спорту (окрім футболістів) значно не відрізнялися. На нашу думку, кращі показники у захисників-футболістів можна пояснити тим, що з ними проводилося більше тестувань на нейродинамічні властивості, що, мабуть, вказує на більш об'єктивні результати у цієї групи гравців.

Загальновідомо, що індивідуально-типологічні характеристики центральної нервової системи (ЦНС) є генетично визначеними і передаються спадково. Сенсомоторні реакції різного рівня складності відображають функціональний стан організму та можуть змінюватися в залежності від фізичного та психологічного стану людини, включаючи спортсменів. Саме тому дослідження нейродинамічних функцій повинно проводитися постійно і систематично, особливо у взаємодії зі спортсменами під час тренувань, перед змаганнями та під час самого змагального процесу. Важливо також проводити подібні обстеження під час відбору спортсменів в залежності від їх ігрових амплуа, особливо у контексті спортивних ігор. Адже невідповідність певних показників нейродинамічних функцій у гравців може значно впливати на їхній рівень спортивної майстерності та ефективність у виконанні відведених їм ігрових ролей у команді.

Ключові слова: нейродинамічні властивості, гравці- захисники, спортивні ігри.

Список використаних джерел

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця». 2008. 350 с.
2. Лисенчук Г.А., Соломонко В.В., Соломонко О. В. Футбол. К.: Олімпійська література. 2007. 288 с
3. Ровний А.С., Лизогуб В.С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів. Харків: ХНАДУ. 2016. 359 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ. 2012. 41 с.
5. Мітова О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10(29):83-91.
6. Мінгальов О. Г., Дрегваль І. В. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. *Вісник проблем біології і медицини*. 2017. № (4). С. 268-270.
7. Міщенко В.С. Психофізіологічний стан висококваліфікованих спортсменів з різним рівнем нейродинамічних функцій. *Вісник Черкаського*

університету. 2017. № 2. С. 45-53.

8. Глазирін І.Д., Артеменко Б.О. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2013. № (6). С. 25-29.

9. Артеменко Б.О. Зв'язок функціональної рухливості нервових процесів з успішністю ігрової діяльності волейболістів високої кваліфікації. *Вісник Черкаського університету*. 2018. №2. С. 15-19.

Павлюк Олена Михайлівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», Полтава, Україна*

Гордієнко Павло Юрійович,
*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», Полтава, Україна*

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Формування науково-дослідних компетентностей у здобувачів першого бакалаврського рівня, які навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» в Україні, є надзвичайно важливим завданням. Це дозволяє здобувачам розвивати аналітичне мислення, критичний погляд, навички пошуку та обробки інформації, а також стимулює їх до активної участі у наукових дослідженнях в галузі фізичної культури і спорту [4; 6].

Формування науково-дослідницьких компетентностей у здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» є ключовим аспектом їх професійної підготовки. Однак цей процес вимагає комплексного системного підходу, орієнтованого на вимоги сучасного наукового середовища [5; 7].

Питання формування науково-дослідних компетентностей у здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти у спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» досліджувало низка науковців в контексті своїх наукових пошуків. В напрацюваннях таких дослідників, як: В. Костюкевич, О. Шинкарук, В. Воронова, О. Борисова висвітлено основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт»,

Ж. Гращенкова, В. Шутеев та О. Ленська розкрили питання професійних компетентностей магістрів спеціальності «Фізична культура і спорт». Однак вищезазначена проблема потребує уточнення та систематизації [1-2].

Мета – визначити основні аспекти формування основ науково-дослідних компетентностей здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт».

Формування науково-дослідницьких компетентностей у здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» передбачено перш за все Стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (Наказ МОНУ від 24.04.2019 р. №567). Тому звернімося до вищезазначеного нормативно-правового документу. В нормативному змісті підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованому у термінах результатів навчання в п.6 зазначено, що здобувачі повинні «мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці» [5, с. 8].

Враховуючи вищезазначену трактовку, визначену й сформульованому у термінах результатів навчання в п.6 нормативно-правового документу «Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (Наказ МОНУ від 24.04.2019 р. №567)», пропонуємо низку навчально-методичних заходів для забезпечення нормативного змісту підготовки здобувачів вищої освіти:

1) навчання методам наукових досліджень (здобувачів необхідно ознайомити з різними методами наукових досліджень, які використовуються в галузі фізичної культури і спорту (статистичний аналіз даних, анкетування, спостереження, експериментальні дослідження та ін.);

2) опанування навичок роботи з літературою (здобувачам слід навчитися шукати та аналізувати наукову літературу в області фізичної культури і спорту, критично оцінювати джерела інформації, визначати їх достовірність, висловлювати свої думки та аргументувати їх та ін.);

3) розуміння етичних аспектів наукової роботи (важливо виховувати в здобувачів свідоме ставлення до етичних норм та принципів дослідницької роботи, включаючи самостійне проведення наукового пошуку, відповідальність за результати досліджень та унікальність наукових внесків та ін.);

4) формування комунікаційних навичок (здобувачів необхідно навчити: як ефективно презентувати свої дослідження; як вести діалог зі здобувачами й викладачами щодо наукових тем; як створювати умови для розвитку творчого підходу до вирішення наукових проблем та пошуку нових ідей і рішень; як публікувати свої наукові дослідження у відповідних наукових журналах й презентувати результати на конференціях і семінарах та ін.);

5) підтримка від наукового керівника (однією із найважливіших складових формування науково-дослідних компетентностей здобувачів є підтримка від наукового керівника, який повинен надавати студентам настанови та

консультації щодо проведення досліджень, а також допомагати у вирішенні можливих науково-дослідних труднощів та ін.) [3-7].

Отже, формування науково-дослідних компетентностей у здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти у спеціальності «017 Фізична культура і спорт» є процесом, який потребує системності, планування та підтримки з боку закладу вищої освіти (кафедри, професорсько-викладацького складу та ін.) та повинен бути підтверджений низкою нормативно-правових документів (освітньо-професійною програмою, відповідними освітніми компонентами й їх навчально-методичним забезпеченням та ін.). Цей підхід сприятиме не лише розвитку наукової бази у галузі фізичної культури та спорту, але й формуванню висококваліфікованих фахівців, здатних до подальшого наукового розвитку, саморозвитку, самовдосконалення та інновацій. Формування науково-дослідних компетентностей у здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в Україні має сприяти підготовці кваліфікованих фахівців з високим рівнем науково-теоретичної підготовки, які здійснять свої напрацювання в досліджуваній галузі.

Ключові слова: науково-дослідні компетентності, здобувачі вищої освіти, фізична культура і спорт.

Список використаних джерел

1. Гращенко, Ж., Шутеев, В., Ленська, О. Професійні компетентності магістрів спеціальності «Фізична культура і спорт». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12(144)), 47-51. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).10) (дата звернення: 1.03.2024).

2. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ: Олімпійська література, 2019, вид. друге. 613 с.

3. Павлюк О. М., Брусак О. М. Особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. Старобільськ. 2022. № 3 (351). С. 326-337. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/847/854> дата звернення: 1.03.2024).

4. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року: *Наказ Міністерства освіти і науки України № 193 від 15.02.2021 р.* URL: <http://sportmon.org/wpcontent/uploads/2021/02/rekomenlacziiyshhodo-strategichnogorozvytku-fizychnogo-vyhovannya-ta-sportu-seredstudentskoyimolodi->

naperiod-do-2025-roku_compressed.pdf (дата звернення: 01.03.2024).

5. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: *Наказ МОНУ від 24.04.2019 р. №567.* URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> (дата звернення: 09.03.2024).

6. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 1.03.2024).

7. Стратегія розвитку сфери інноваційної діяльності на період до 2030 року від 10 липня 2019 р. № 526-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/526-2019-%D1%80#Text> (дата звернення: 1.03.2024).

Полулященко Тетяна Леонідівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Гайдай Анастасія Сергіївна,
*викладачка кадри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОРИ РОКУ

Природна суть фізичної культури і спорту полягає у русі, змаганнях, самоствердженні. Фізична культура і спорт є важливою складовою загальної культури, вона закладає основи збереження здоров'я та розвитку усіх її складових, використовує комплексний підхід щодо формування розумових та фізичних якостей і навичок, сприяє удосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активної життєдіяльності, впливає на формування пріоритетів, що мають оздоровчу спрямованість фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості. Ряд дослідників вивчали даний напрямок, а саме Т. Круцевич (2008р., 2012р.) належної уваги приділяла вивченню таким аспектам у фізичній культурі як методика навчання, гігієнічні умови тощо; Б. Шиян (2012р.) вважав важливим досліджувати навантаження під час занять фізичною культурою і спортом; Л. Волков (2018) наділяв уваги дослідженням спортивного тренування (фізичної підготовки, відбору, контролю, методиці тренування) в позанавчальних закладах освіти; О. Худолій (2008р) приділив увазі щодо дослідження методичних аспектів теорії та методиці фізичного виховання. Умови проведення оздоровче-тренувальних занять фізичними

вправами в різних природних умовах є актуальним і стало метою дослідження. На основі сформульованої мети виділено завдання, які потребували вирішення:

- дослідження гігієнічного обґрунтування змісту занять фізичними вправами в залежності від метеорологічних чинників;
- розглянути специфіку проведення занять фізичними вправами в залежності від пори року.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що проведення оздоровчих занять засобами фізичної культури і спорту передбачається усіма класичними варіантами: заняття фізичної культури, секційна позакласна та позашкільна робота застосовуючи засобами різних видів спорту. Де основним нормативним документом вважаються типові навчальні плани. Дані програми мають бути зафіксовані та використовуватися в повному обсязі. Стосовно планування занять фізичною культурою і спортом серед учнів варто брати до уваги оптимальне співвідношення навчального навантаження учнів протягом всього тижня. Окрім цього, доцільним є чергування протягом дня і тижня додаткових занять фізичною культурою і спортом, як класних так і позакласних занять поза межами навчального закладу [3, с. 195].

Щодо організації фізкультурно-спортивної роботи з'ясовано, що заняття з фізичної культури в загальноосвітніх школах проводиться вчителем фізичної культури, додаткові тренувально-оздоровчі заняття в позанавчальний час організовується та проводиться вчителем фізичної культури в рамках навчального закладу. За межами навчального закладу такі заняття проводяться фахівцем відповідної освіти та кваліфікації: тренера, керівника гуртка, групи, спортивної секції тощо. Щодо умов проведення оздоровче-тренувальних занять більшість фахівців вважають за доцільне проводити їх на відкритому свіжому повітрі. Важливим є врахування гігієнічних норм таких метеорологічних чинників (вітер, спека, холод), а також специфіку організації занять в залежності від сезону навчального року [1, с. 42].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що основними формами фізичної культури і спорту є: заняття з фізичної культури (основна форма фізичного виховання, що застосовується у загальноосвітніх школах; гуртки, секції при загальноосвітніх школах, та дитячо-юнацька спортивна школа (оздоровче-тренувальні заняття з позааудиторної роботи з фізичного виховання і спорту). Зміст навчальних занять з фізичного виховання визначається відповідно до державних програм та норм. Як правило, заняття фізичної культури в загальноосвітніх закладах проводяться двічі на тиждень (тривалість занять – 45 хвилин), при цьому має бути перерва між заняттями тривалістю 1-2 дні. Фахівці рекомендують дотримуватися моторної щільності 60-80%. Стосовно оздоровче-тренувальних групових, секційних та занять в дитячо-юнацьких спортивних школах з'ясовано, що вони мають типові програми за різними видами спорту враховуючи різні вікові групи та спортивну підготовку. Кількість тренувальних занять на тиждень може становити від 3 до 6-7 тренувальних

занять в залежності від спортивної кваліфікації [2, с. 54].

Під час занять фізичними вправами фахівці радять дотримуватись наступних напрямків таких як: застосування виконання фізичних вправ, загартування, умови в яких виконуються фізичні вправи, як на свіжому повітрі так і в спортивній залі. Щодо занять фізичними вправами незалежно від форм організації вступна частина заняття триває 10-12 хвилин, в цій частині вирішуються такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами занять, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворити відповідний емоційний стан, який використовується, повинні позитивно впливати на підвищення працездатності організму, його систем та органів. Основне їх завдання – підготувати організм до великих фізичних навантажень. Під час виконання розминки збільшується тонус нервової системи, відбувається покращення координації рухів. Через це вступна частина заняття повинна складатися із виконання загально розвиваючих вправ для усіх суглобів, вправ, що передбачають розтягування, які використовуються для того, щоб підготувати м'язи та суглоби до інтенсивних навантажень. Циклічні вправи (біг) позитивно впливають на підготовку організму до основної частини заняття. Особливо це відображається на серцево-судинній та дихальній системі [4, с. 236].

Гігієнічна характеристика основної частини уроку полягає у підвищенні функціонального стану організму школярів та їх фізичної підготовленості. Необхідно дотримуватися важливих фізіолого-гігієнічних принципів. До таких, зокрема, відносять наступне: доцільно протягом одного заняття розвивати декілька рухових якостей, тобто зміст заняття має бути комплексним. Крім цього, об'єм фізичного навантаження, який направлений на розвиток певної рухової якості, повинен бути достатнім для того, щоб досягнути певного тренувального ефекту, який визначається показниками лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю. Важливо також брати до уваги те, що фізичні навантаження варто чергувати відповідно до інтенсивності їх впливу на серцево-судинну систему, а фізичні навантаження доцільно чергувати відповідно до їх спрямованості на розвиток певних м'язових груп [4, с. 239].

Важливим моментом з позиції гігієнічних вимог є заключної частини заняття основна мета якого сприяння відновленню психічної, фізичної працездатності, відновлення функціонального стану організму. Тому фахівці радять використовувати спеціальні вправи, що здатні підсилити ефект відновлення: повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення, розтягнення, дихальні вправи, вправи на увагу, ігрові завдання помірної та малої інтенсивності. Тривалість заключної частини заняття фізичної культури – 3-5 хвилин, натомість заключна частина тренувального заняття може встановити від 10 до 20 хвилин в залежності від спортивної кваліфікації спортсменів. Необхідно слідкувати за тим, щоб здійснювався медичний контроль за процесом фізичного виховання дітей та підлітків. Важливо, щоб учні, спортсмени, які навчаються у

зкладах загальної середньої та вищої освіти, додатково окрім занять фізичною культурою відвідують тренувальні заняття в спортивних секціях два рази на рік проходили медичне обстеження [4, с. 241].

Зміст кожного уроку фізичної культури (тренувального заняття) та величина навантаження мають відповідати стану здоров'я учнів (спортсменів), їх фізичній та психічній підготовленості, віку та статі. Методично обґрунтовано побудувати заняття, виділивши його окремі структурні частини, забезпечивши оптимальну моторну щільність та врахувавши фізіологічне навантаження. Заняття проводяться на спеціалізованому спортивному об'єкті. Це може бути спортивний чи гімнастичний зал, легкоатлетичний манеж, спеціально обладнана спортивна ділянка, стадіон, лижна траса, басейн тощо. Доцільно учасникам оздоровче-тренувальних занять займатися у спортивному одязі та взутті у відповідності до температурних умов в залежності від пори року.

Під час проведення занять фізичної культури і спорту вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання. Завдання, яке полягає у зміцненні здоров'я, передбачає загартовування її організму тобто необхідно проводити заняття фізичної фізичними вправами на свіжому повітрі, як показує практика, у такому випадку заняття фізичною культурою і спортом мають значно більший оздоровчий ефект.

У процесі підготовки до занять на свіжому повітрі необхідно враховувати, екологічні, погодні умови, температурний режим, вологість повітря, природно-кліматичні умови. Проводячи заняття на свіжому повітрі, у природних умовах, під час проведення занять за холодної погоди варто уникати тривалих пояснень, варто застосовувати короткі але доступні для сприйняття зауваження, репліки, команди, необхідно насичувати заняття інтенсивними вправами.

Під час заняття у теплу пору року, коли на вулиці спекотна погода, варто остерігатися перегріву, заняття краще за все проводити в затінку. При цьому важливо спостерігати за фізичним станом тих хто займається, чергувати вправи, які мають підвищену інтенсивність з вправами, що мають нижчу інтенсивність [5 с. 43].

Як свідчать дослідження умов проведення занять фізичною культурою і спортом на даний момент у багатьох закладах України заняття фізичною культурою і спортом впродовж року в різні пори року проводяться на свіжому повітрі. Можливим варіантом є проведення занять фізичною культурою і спортом у парковій зоні на пересічній місцевості, лісі тощо. Виявлено багато факторів, які сприяють позитивному настрою тих, хто займається, кращій організації занять з ними. До таких, зокрема, відносять наявність стежок, природних гірок і сходинок, гімнастичного містечка і галявин, кросової дистанції навколо водоймища тощо. У такому випадку всі хто займається мають можливість отримати як фізичне навантаження, так і емоційну розрядку [7, с. 261].

Проведення занять у природних умовах має величезне оздоровче –

загартовуюче значення. Під час проведення занять взимку на відкритому повітрі особливу увагу приділяти правильному диханню учнів. Узимку заняття фізичної культури і спортом мають проводитися за умови тихої погоди або при слабкому вітрі, коли температура повітря не є нижчою, ніж -10 градусів. Заняття фізичною культурою і спортом в таких умовах повинні мати ретельну підготовку. На відкритому повітрі взимку застосовуються ті ж самі методи що й у приміщенні, головною відмінністю є побудова заняття початок якого має бути насичений динамічними вправами, такими, як швидка ходьба, біг, вправи в русі. Заняття мають бути організовані переважно на вже вивченому матеріалі. У тих випадках, коли виникає необхідність давати пояснення, це варто робити в максимально стислій формі [6, с. 15].

Висновки. Підсумовуючи можна зазначити, що при побудові навчальних занять з фізичної культури, тренувальних, оздоровчих занять варто враховувати певних напрямків, а саме гігієнічні умови занять впродовж року відповідно до різних умов у різні пори року; на основі наявних знань психології, педагогіки, фізіології, методики проведення навчально-тренувальних занять тренер-педагог, будував заняття з максимальною користю для зростаючого покоління, враховуючи погодні умови, як сприятливий фактор загартування, розвитку морально-вольових якостей тощо.

Ключові слова: специфіка організації занять, фізичні вправи, фізична культура, тренувальні оздоровчі заняття.

Список використаних джерел

1. Волков Л.В., Захарків С. Й., Семенюшко О. І. Особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку борців вільного стиля при навчанні на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9. С.42.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2012. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 198 с.
3. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників, Фізкультурно-оздоровча робота. Вид-во: «Ранок», 2007. 224 с.
4. Полька Н. С., Калиниченко І. О. Гігієнічні основи оптимізації фізичного виховання школярів: монографія; МОЗУ, НАМН України, ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва»; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 328 с.
5. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання [Текст]: автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Круцевич Тетяна Юріївна; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2000. 43 с.

6. Худолій О.М., Іващенко О.В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ОВС, 2013. № 2. С. 16.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.

Полулященко Тетяна Леонідівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Баранчук Богдан Олександрович,
*здобувач 1-го курсу першого (магістерського рівня) вищої освіти,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Футбол залишається найпопулярнішим видом спорту серед дітей та підлітків, який має широкі можливості для розвитку фізичних здібностей, підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я. Дитячо-юнацькі спортивні школи забезпечують початкове навчання гри футбол. Спортивна гра - футбол на сьогодні є дуже розповсюджена і застосовується під час фізкультурно-спортивних заходів, як з дітьми так і з дорослими, і є дієвим механізмом пропаганди здорового способу життя. Футбол належить до видів спорту, що найбільшою мірою сприяють різнобічному фізичного розвитку людини і разом з тим пред'являють його організму виключно високі вимоги. Він сприяє розвитку і вдосконаленню різних фізичних якостей, формуванню і закріпленню різноманітних рухових навичок і їх комбінацій. В процесі гри в тісному взаємозв'язку з точною координацією рухів, швидкою реакцією, розвиненим мисленням, великою емоційністю розвиваються фізичні якості і рухові навички. Це є основою для формування мотивації до занять футболом, а також може сприяти в подальшому самовизначенню до обрання професії тренера з обраного виду спорту [8, с. 14].

Тренувальні заняття з футболу і, в особливості, виступи на змаганнях, вимагають від кожного з учасників узгоджених дій. Ця обставина створює більше можливостей для виховання у спортсменів навичок роботи в колективі. Спільна діяльність, спрямована на вирішення поставлених перед колективом

завдань, зміцнює почуття дружби, товариства, згуртованості та відповідальності за свою команду, що особливо важливо у підлітковому віці. Таким чином, футбол служить цінним засобом виховання спортсменів.

Система спортивної підготовки, що склалася на даний момент в умовах ДЮСШ, із забезпеченням спортивним інвентарем, відповідним и тренерськими кадрами не завжди сприяє досягненню високих спортивних результатів, тому необхідне якісне коригування навчально-тренувальних методів, а також пошук нових шляхів вдосконалення фізичних якостей футболістів на етапі початкового тренування. На даний час недостатньо практичних науково-обґрунтованих рекомендації щодо застосування найбільш ефективних засобів спортивного тренування, спрямованих на розвиток цільової точності рухів при формуванні технічних навичок гри в футбол на етапі початкової підготовки [6; 14]. Необхідно виявити і впровадити в навчально-тренувальний процес найбільш ефективні засоби і методи для оволодіння техніко-тактичними навичками гри. Цим і зумовлена актуальність обраної теми дослідження.

Метою є дослідження особливостей підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Даний напрямок розглядається в працях вітчизняних і зарубіжних вчених, таких як Столітенко Е. В.; Бабуджян С. С., Блащак І. М., Гінзбург Г. І., Качалін Г. Д., Давидкин С. В. і ін., а також в періодичних виданнях.

Футбол є однією з найпопулярніших і масових колективних спортивних ігор. Тому ця гра приваблива і популярна серед людей різного віку і професій. Футбол – гра багатогранна. Уболівальники захоплюються красою і розмахом гри спостерігаючи за діями футболістів під час матчу.

Футболісти під час матчу отримують задоволення від напруженої боротьби з суперниками, від уміння приборкувати неслухняний круглий м'яч, а також від вдалого розіграшу комбінацій з партнерами [2, с.25].

Футбол має важливу цінність, він універсальний. Систематичні заняття футболом чинять на організм всебічний і широкий вплив. В процесі тренувань, ігор у футболістів, удосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується різносторонній фізичний розвиток. Футбол - колективна гра яка спонукає до виховання морально-вольових якостей: відповідальності і дисциплінованості, пошани до партнерів і суперника, взаємовиручки, сміливості і рішучості, наполегливості і ініціативності [2, с. 27; 9, с.123].

Футбол широко використовується в різних ланках сфери фізичної культури і спорту [7, с.112].

У загальноосвітніх закладах, закладах фахової та перед фахової вищої освіти всі бажаючі мають можливість займатися у секції з футболу. Підготовка кваліфікованих футболістів проводиться в ДЮСШ, спортивних інтернатах в рамках спортивних груп.

Основна мета гри футболу є боротьба за м'яч і вона пов'язана з природніми і найрізноманітнішими рухами і діями (ходьба, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, ривками, стрімкими стартами, прискореннями, поворотами; стрибки;

удари по м'ячу; різні силові і акробатичні прийоми) [9, с.34]. Характерними рисами техніки виконання вправ є їх ациклічність (поєднання різних, не повторних по структурі і напрузі рухів і дій), поєднання рухів, що часто міняються, роботи і відпочинку, швидка зміна обстановки. Усе це пов'язано з необхідністю швидко оцінювати ситуацію, що склалася, і миттєво відповідати на неї точним і швидким рухом, як в індивідуальній, так і в колективній дії.

Футбол, більшою мірою, ніж інші спортивні ігри, сприяє виробленню загальної і спеціальної витривалості цьому сприяє необхідність багаторазово повторювати під час гри роботу з невеликими інтервалами і багато разів подолання відносно довгих відрізків протягом тривалого часу. Також в процесі тренування у футболістів розвиваються складні і різноманітні рухові навички. Характерна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навички і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття людини. Виконання набутих рухових навичок пов'язане зі швидким переміщенням м'яча і гравців на полі. У зв'язку з цим провідне місце у футболістів займає зорова та еферентна нервова системи. Одночасно відбувається безперервне формування і вдосконалення умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами; значно розширюються функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів; удосконалюються координаційні і адаптаційні здібності [9, с. 48].

Футбол сприяє розвитку і вдосконаленню різних фізичних якостей, формуванню і закріпленню різноманітних рухових навичок і їх комбінацій. Фізичні якості і рухові навички розвиваються та проявляються під час гри в тісному взаємозв'язку з тонкою координацією рухів, швидкою реакцією, розвиненим мисленням, великою емоційністю. Процес гри футболу пов'язаний з необхідністю підтримувати високу працездатність впродовж тривалого часу; часто виконувати роботу максимальної інтенсивності на тлі значного загального стомлення, вимагає високої стійкості у взаємозв'язку функціональних систем. Тому технічні і тактичні уміння спортсменів проявляються під час гри з належною ефективністю лише на тлі високого рівня їх фізичної підготовленості. Вимагаючи від спортсменів уміння орієнтуватися в самій різній обстановці, швидко оцінювати ситуацію, що склалася, приймати найбільш правильне в даний момент рішення і на основі взаємовідношення з партнерами реалізовувати його в швидкому і точному русі, футбол виробляє у спортсменів цінні якості характеру: волю, сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму.

Оскільки тренування і змагання з футболу проходять майже цілий рік, в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах, футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню стійкості організму і розширенню адаптаційних можливостей. Систематичне різностороннє тренування забезпечує спортсменам можливість переносити під час гри велику фізичну і нервову напругу, а також швидко після них відновлюватися, обирати відповідні дії – реагувати на обстановку, що змінилася, пристосовуватися до різних кліматичних і

метеорологічних умов [5, с. 219].

Міра впливу фізичного навантаження на організм спортсмена під час гри футбол залежить від ряду факторів таких як: техніки, тактики гри, конкретних задач та ситуації, співвідношення сил команд, рівня майстерності спортсменів, як складається гра на полі. [3, с. 6]. Чим інтенсивніше проводять спортсмени гру і чим більше в ній елементів бігу, технічних комбінацій, силової боротьби, тим більше виражена її дія на вегетативні функції організму. Чим вище гра визиває емоційну напругу і відповідальність, тим глибші зрушення викликає гра у нервової системи, аналізаторів та внутрішнього середовища організму. Техніко-тактична майстерність найбільшою мірою проявляється у футболістів значною мірою саме під час змагальної гри, а всі техніко-тактичні навички починають формуватися саме на етапі початкової підготовки, що в подальшому забезпечує високу ефективність спортивної діяльності.

Фахівці (І. М. Яблоновский, Д. П. Букрєєва, К. Л. Чернов) зауважували, що швидкість рухів з віком може наростати хвилеподібно і залежить від віку: в 7-9 років наростання швидкості рухів є дуже повільним, в 10-12 процес наростання швидкості рухів дещо швидший, а з 13-14 років швидкість рухів знову сповільнюється.

Порівнюючи вікові особливості технічної майстерності футболістів з'ясовано, що особливо високий темп розвитку швидкості рухів спостерігається після 15-16 років, що має під собою анатомо-фізіологічну основу, оскільки в цей же час спостерігається найбільший приріст м'язової сили (Е. М. Дементьєв, Е. А. Аркін, В. В. Єфремов, І. М. Яблоновский, В. Г. Куневич, І. А. Арямов, А. В. Коробок та інші) [4, с.55]. Вивчаючи природний розвиток витривалості, одні автори (Н. К. Верещагін, З. І. Йокль) відмічають тенденцію до збільшення витривалості від віку до віку, з досягненням найвищих темпів у дорослих, інші (В. С. Фарфель, Н. Н. Касандров, І. Г. Беляєв, А. А. Бірюкович, В. І. Король, Є. С. Черник, Е. А. Городніченко, А. П. Тамбієв, Н. Г. Ребров, И. И. Джмелів) [7, с. 220] вважають, що найбільш інтенсивний приріст витривалості відбувається у віці 8-10 років.

Немає однакової думки щодо темпу приросту витривалості в період статевого дозрівання. Так Н. К. Верещагін, Е. І. Йокль вважають, що темпи приросту витривалості в період статевого дозрівання (13-15 років) збільшуються, тоді як В. С. Фарфель із співробітниками, Н. Н. Касандров, І. Г. Беляєв, А. П. Тамбієва відмічають уповільнення темпу приросту витривалості в цей період.[2; 22].

Отже, враховуючи вище сказане та важливість впливу розвитку фізичних якостей на техніко-тактичне становлення футболіста на етапі початкового тренування можна стверджувати, що технічна підготовка буде більш доступна до оволодіння футболістам, які швидше оволодіють індивідуальною майстерністю, особливо в обведені та інших ігрових хитрощах.

Технічні навички мають бути прості, швидкі і доцільні. Також варто іноді

застосовувати деякі, технічні прийоми які в грі є застарілі, наприклад, повна зупинка м'яча, бо в сучасній раціональній грі все більше переходять до переведення м'яча на хід без зупинки. А з іншого боку, деякі технічні прийоми знову набули великого значення. Йдеться про хитрощі та фінти при обведені, приховану передачу. Тому, технічна підготовка має бути представлена як логічний ланцюжок багаторічного процесу, який містить свої конкретні цілі, завдання на кожному етапі підготовки з урахуванням особливостей розвитку дитини.

Висновки. Відставання, що проявляються в засвоєнні ігрових прийомів на етапі початкового навчання, негативно впливають на подальшу підготовку учнів.

Експериментальні дослідження, в яких враховувалася природна вікова динаміка, показали певні темпи приросту даних якостей.

Тому можна рекомендувати зразкову схему послідовності вдосконалення окремих сторін спритності залежно від характеру виконуваних рухових дій з переважним розвитком у вказані вікові періоди:

9-10 років – в рухових діях з плавною зміною напрямку бігу (лабіринти);

11-12 років – в рухових діях з не великою амплітудою зміни напрямку бігу (відносно бігу по прямій);

13-14 років – в рухових діях з різкою зміною напрямку бігу (типу «зигзаг») і усі вказані сторони спритності;

з 15 років – усі дані сторони спритності з акцентом на швидкість виконання з переважною дією з 16 до 17 років.

Ключові слова: особливості підготовки футболістів, ігрові прийоми, етап початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Бондарев Д., Сіренко Р., Гальчинський В. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ у футболі. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип 13, т. 1. С. 48-53.

2. Васильчук А. Г. Перспективи використання інноваційних інформаційних технологій з метою оптимізації фізичного виховання в школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Збірник наук. праць під редакцією Єрмакова С. С. Харків, 2003. № 9. С. 21-34.

3. Віхров К. Л. Техніка гри. *Фізичне виховання в школі*. К, 2001. №1. С. 5–7.

4. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.

5. Вознюк Т. В. Оцінка психомоторного статусу кваліфікованих баскетболісток *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць Волинського держ. університету ім. Л. Українки. Луцьк, 2002. С. 217-219.

6. Войтович І. М. Контроль технічної підготовленості школярів профільних

спортивних класів із туризму. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. № 3 (11). С. 31-36.

7. Войтович І. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 12. Т. 1. Вінниця, 2011. С. 116-121.

8. Волков В. Вікові особливості розвитку фізичних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. К, 2014. С12-15. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7424> (дата звернення 03.03.2024р.).

9. Костюкевич В. М. Футбол: Навч. Посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. В.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. 283 с.

Шеревеня Андрій Дмитрович

викладач-методист,

Черкаський державний бізнес-коледж,

м. Черкаси, Україна

Крижановська Олена Миколаївна

спеціаліст вищої категорії, старша викладачка,

Черкаський державний бізнес-коледж,

м. Черкаси, Україна

ВПЛИВ АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ПРИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ ВИПУСКНИКІВ ЕКОНОМІЧНОГО НАПРЯМКУ

Тема впливу активних занять фізкультурою і спортом на випускників економічного напрямку є досить актуальною та цікавою. Існує декілька аспектів, які можуть бути важливими у цьому контексті, а саме фізичне здоров'я та енергія, тобто активність та фізичне здоров'я можуть позитивно впливати на загальний стан організму. Люди, які регулярно займаються спортом, можуть мати більше енергії та стійкості, що допомагає їм краще справлятися з робочими завданнями та стресом.

Комунікаційні навички та командна робота – коли участь у командних видах спорту розвиває навички співпраці та комунікації, що може бути корисним у бізнес-середовищі. Командні види спорту вчать працювати разом для досягнення спільної мети.

Фізична активність визнана як ефективний спосіб боротьби зі стресом та підвищення емоційного стану. Регулярні заняття спортом можуть допомагати випускникам економічного напрямку краще впоратися зі стресом в робочому

середовищі. Тривале зайняття спортом сприяє розвитку дисципліни та систематичності. Ці якості можуть бути важливими при виконанні робочих завдань та в управлінні часом [1].

Фізична активність пов'язана із покращенням когнітивних функцій та продуктивності. Особи, які фізично активні, можуть краще концентруватися та швидше приймати рішення. Участь у спортивних заходах та клубах може допомогти випускникам побудувати мережу професійних контактів. Спільні захоплення спортом можуть стати основою для розвитку стосунків в бізнес-середовищі.

Компанії світу все більше визнають важливість здорового способу життя своїх співробітників. Впровадження програм з підтримки фізичного здоров'я може бути частиною корпоративної культури.

Тобто, активність у спорті може відігравати значущу роль у підготовці випускників економічного напрямку до робочої діяльності, покращуючи як фізичне, так і психологічне благополуччя, а також розвиваючи навички, корисні для кар'єри в сучасному бізнес-середовищі, в цьому визначається актуальність тематики.

Важливість фізичного виховання полягає не тільки в тому, що випускники знають про важливість фізичних вправ і елементарної гігієни, а й в тому, наскільки регулярно і ефективно вони їх виконують у повсякденному житті, вважають такі відомі дослідники, як Т. Круцевич, О. Дубогай, Є. Вільчковський, О. Ващенко, Л. Сергієнко та ін. [2].

Основу фізичного виховання для здобувачів вищої освіти повинні складати знання та вміння з основних складових здорового способу життя, зокрема прийомів загартовування, користі фізичних вправ, рухливих ігор для зміцнення здоров'я, фізичного росту та розвитку організму. Одним з викликів сучасності є питання вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти у зв'язку зі збільшенням кількості здобувачів освіти з низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує, на що вказують дослідження провідних науковців Г. Апанасенка, О. Андрєєва, О. Купчишиної, Н. Пангелової, Т. Христової [3].

Проте, загальний огляд того, які аспекти можуть бути враховані в дослідженнях на цю тему, включають вплив регулярної фізичної активності на фізичне здоров'я та енергію випускників економічних спеціальностей. Необхідно зауважити про можливість аналізу впливу на їх загальну працездатність та працю в умовах високої навантаженості, аналізувати, чи розвиває участь у спорті комунікаційні навички та як це впливає на здатність випускників працювати в команді в бізнес-середовищі.

Актуальним є вплив спорту на стресостійкість та емоційний стан випускників, особливо в умовах великого обсягу роботи та конкурентоспроможного ринку праці, адже активність у спорті впливає на

розвиток привичок та дисципліни, і чи це корисно для ефективної праці в економічній сфері.

Основними аспектами, які спрямовані на вивчення зв'язку між фізичною активністю та професійним успіхом є: оцінка впливу на фізичне та психічне здоров'я. Фізична активність може слугувати плюсом для кар'єрного зростання випускників економічного напрямку, сприяючи їхньому становленню в сфері бізнесу.

Аналізуючи вплив фізичної активності на фізичне здоров'я випускників та його відображення в їхній загальній працездатності виявили зниження ризику розвитку хвороби та покращення енергії та витривалості. Дослідження впливу спортивних занять на розвиток ключових професійних навичок, таких як лідерство, співпраця, прийняття рішень і комунікація. Аналіз можливостей застосування здобутих навичок у бізнес-середовищі.

Відокремлена ефективність та продуктивність на роботі, завдяки вивченню зв'язку між регулярною фізичною активністю та підвищенням продуктивності та ефективності роботи випускників економічного напрямку. Розробка рекомендацій для бізнесу та освітніх інституцій спрямована на визначення ключових аспектів, на основі яких можуть бути сформульовані рекомендації для бізнес-середовища та освітніх інституцій щодо підготовки випускників.

Отже, наукове розкриття тематики вимагає комплексного підходу та використання різних методів дослідження для отримання об'єктивних та значущих результатів. Участь у спортивних заходах сприяє побудові соціального капіталу та розширенню мережі професійних контактів, що може бути корисним для розвитку кар'єри. Активні заняття фізкультурою і спортом мають позитивний вплив на влаштування випускників економічного напрямку на роботу, сприяючи не лише їхньому фізичному здоров'ю, але і розвитку ключових навичок та якостей, які є важливими в професійному оточенні.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, стресостійкість, психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бишевец Н, Гончарова Н. Фізична активність студенток закладів вищої освіти. В: IV Міжнар. науково-практ. Інтернет-конференція «Фізична активність і якість життя людини». 2020. С. 9.
2. Плешакова О. Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4, С. 86-89. DOI:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.-2020.4.86-89>.
3. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. P. 336-341.

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
*доктор філософії, доцент,
доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Вчорашній Вадим Володимирович,
*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ОСНОВИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

Сьогодні відбувається стрімкий зріст популярності молодих видів спорту, одним з яких є пауерліфтинг. З кожним днем популярність пауерліфтингу зростає як в Україні так і на світовому рівні, завдяки перемогам наших спортсменів. До початку занять пауерліфтингом залучаються все молодші і молодші юнаки та дівчата. Популярність пауерліфтингу пов'язують з доступністю, простота обладнання, стрімкий зріст результатів спортсменів та позитивний вплив на здоров'я [7, с. 4].

Пауерліфтинг називають силовим триборством. Пов'язано це з тим, що як змагальні дисципліни в нього входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги – які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена. Сила є основним критерієм спортивного результату в пауерліфтингу. При однакових показниках перемога присуджується спортсменові, що володіє меншою вагою [1].

Для досягнення значного покращення фізичних і функціональних показників у молоді можливе на основі використання засобів фізичної культури і спорту, зокрема, пауерліфтингу. Серед досліджень вчених заслуговують на увагу роботи вітчизняних дослідників, таких як І. М. Манько, М. Ю. Мінов, А. В. Горбунов, Є. В. Курмаєва, А. І. Стеценко, О. І. Капко, С. Г. Базасєв, В. Г. Олешко, В. О. Жамардїй та ін.

Вплив фізичних вправ з пауерліфтингу багатосторонній, він зумовлений багатьма чинниками і залежить від того, які саме вправи використовуються та для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Деякі вправи виконують роль підготовчих (для окремих видів спорту, спортивних вправ) і допоміжних для розв'язання поставлених тренером завдань на занятті. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м'язові групи, зміцнювати та виправляти недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Тренувальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких

фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формують спеціальні уміння і навички [3].

Пауерліфтинг або силове триборство – це силовий вид спорту, в якому атлети виступають на змаганнях у певних вагових категоріях, намагаючись подолати максимальну вагу в трьох видах вправ: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві й станова тяга, які разом визначають кваліфікацію спортсмена.

Ю. Костюк вважає, що пауерліфтинг є новою, надзвичайно ефективною формою розвитку силових якостей студентської молоді. Атлетичні вправи з силового триборства стають усе більш популярними і приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких студентів. Доведено, що вплив занять із обтяженнями поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм у цілому. Дотримуючись певної методики й раціонального харчування, можна позбутися зайвої ваги тіла, зняти емоційне напруження тощо [4].

Відносна простота обладнання місць занять робить пауерліфтинг одним із найдоступніших видів спорту в студентському віці. Засоби пауерліфтингу прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники [6, с. 52].

Сучасні дослідження вказують, що для пауерліфтерів-початківців достатньо трьох тренувань на тиждень, крім того більшість фахівців вважають неприпустимим використання в тренувальному процесі початківців навантажень граничної та наближеної до граничної інтенсивності. На початку спортивної підготовки доцільно займатися не більше трьох разів на тиждень, на кожну групу м'язів слід виконувати одну вправу у 2-3 підходах по 8-10 повторень. Навантаження на цьому етапі підготовки слід вибирати в межах 50-60% від максимальної ваги (відпочинок між підходами – 2-3 хв.). Через 2-3 місяці можна планувати виконання двох вправ на кожну групу м'язів у 2-3 підходи по 10-12 повторень із вагою 60-70% від максимальної (відпочинок між підходами – 1,5-2 хв.). Кожну м'язову групу необхідно тренувати не частіше двох разів на тиждень [6, с. 52].

Під час розвитку силових якостей у спортсменів з пауерліфтингу слід враховувати, що тренувальний ефект будь-якої вправи залежить від відповідного зусилля за рахунок її повторення та усунення помилок у попередніх виконаннях, своєчасної періодичної зміни умов і характеру виконання вправ та підвищення рівня вимог, взаємозв'язку кількості повторень вправ в одному підході з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку.

До засобів спортивної підготовки пауерліфтерів належать загально-

підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Загально-розвивальні вправи забезпечують усебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей (вправи зі штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла), для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла) [7, с. 50].

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної «бази» для подальшого вдосконалення майстерності пауерліфтерів, сприяють розвитку фізичних якостей.

До спеціально-підготовчих вправ належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачені правилами змагань із пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга). Вони спрямовані на покращання технічної підготовленості спортсменів, підвищення їхніх спортивних результатів та виконання спортивних розрядів і звань [7, с. 50].

Перелік найбільш широко поширених вправ надамо у таблиці 1.

Таблиця 1.

Найбільш поширені вправи у пауерліфтингу

Присідання
Присідання зі штангою на плечах з однією, двома зупинками
Присідання зі штангою на плечах на лавку
Присідання зі штангою на грудях на лавку
Повільне присідання зі штангою на плечах + швидке вставання
Присідання зі штангою на грудях
Жим лежачи
Жим лежачи, хват широкий
Жим лежачи, хват середній
Жим лежачи, хват вузький
Жим лежачи з валиком
Жим лежачи без «моста» (прогину в попереку)
Жим лежачи, хват зворотний
Жим лежачи у вибуховому режимі

В першу групу входять змагальні вправи – присідання, жим лежачи на горизонтальній лаві і станова тяга. Друга група об'єднує спеціально-допоміжні

вправи, які поділяються на кілька груп: вправи для присідання; вправи для жиму лежачи; вправи для станової тяги. Вправи другої групи близькі за своєю координаційної складності до першої групи, крім того, всі вони виконуються з великим обтяженням, які сприяють виконанню роботи великої потужності. Таким чином, ця група вправ є основними в підготовці спортсменів, так як одночасно впливають як на розвиток специфічних, фізичних якостей, так і на досконалість вищої технічної майстерності спортсменів в сучасних вправах. У третій групі вправ концентруються додаткові розвиваючі вправи. Вони виконуються не тільки зі штангою, а й на тренажерах, з використання гирь і інших обтяжень [5, с. 841].

Пауерліфтинг сприяє розвитку у спортсменів важливих моральних, вольових і фізичних якостей; збереженню і зміцненню здоров'я, забезпеченню всебічного гармонійного розвитку; засвоєння молоддю необхідних знань з організації фізичного виховання і спортивного тренування; реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки спортсменів з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності; підвищенні спортивної майстерності спортсменів-пауерліфтерів.

Отже, поєднання силових вправ у пауерліфтингу є найбільш ефективним засобом для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють спортсменам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу.

Ключові слова: пауерліфтинг, сила, силова підготовка, тренування, фізичні якості.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Випуск 11. С. 102-110.
2. Дубовой О. В. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*: Зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 5(30)13. С. 270-273
3. Жамардй В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.
4. Костюк Ю. С. Формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до занять пауерліфтингом. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 2016: у 3 ч. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. Ч. 3. С. 90-92.

5. Семенов А. А., Маслюк Р. В., Карасевич С. А., Маєвський М. І. Класифікація силових вправ у пауерліфтингу. *Fundamental and applied research in the modern world*. Abstracts of the 8th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2021. Pp. 839-843.

6. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Дис. ... канд. пед. наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2019. 219 с.

7. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навч. посібник: М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2022. 128 с.

8. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp.85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf.

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
*доктор філософії, доцент, доцентка кафедри
олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Катков Олег Ігорович,
*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Як відомо, підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність вольових зусиль, невміння керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань. За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмінь [5].

Футбол, як гра ставить значні вимоги до особистості гравців. Результатом спортивної діяльності є не лише фізична, технічна, тактична підготовленість та

спортивна діяльність, а й психологічні зміни.

Для досягнення високих результатів у футболі необхідно бути не тільки технічно підготовленим і фізично розвиненим, а і мати високий рівень психологічної підготовки та бути емоційно стійким.

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. Тому тренер повинен забезпечувати таку організацію та зміст тренувального процесу, які постійно ставили б завдання відчутного удосконалення. На 1 етапі – забезпечення спрямованості на навчання та удосконалення основних рухових навичок та вмінь, вивчення основ гри у футбол. У подальшому орієнтувати спортсмена на удосконалення більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно виникаючих труднощів, навантажень як в процесі тренувань, так і перед змаганнями [6, с. 14].

Значущість та ефективність психологічного впливу на хід спортивної діяльності вивчалися багатьма вітчизняними авторами (А. В. Родионов, 2004; А. В. Алексеев, 2006; В. І. Воронова, 2007; В. Р. Малкин, 2008; В. Ф. Сопов, 2010, О. М. Кокун, 2012 та ін.).

Надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності [5, с. 218].

На сьогоднішній день у спорті технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів. Чим вище ранг змагання, тим більших емоційних витрат та психологічної витримки потрібно від спортсменів і тим значнішими стають психологічний стан та особистісні особливості юних футболістів. Таким чином, під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена до змагань [2].

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, які необхідні для формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, що сприяють успішному виконанню тренувальної діяльності, якісній підготовці до змагань і успішного виступу в них [4, с. 3].

Одним з вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки людини. Стан психічної готовності можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається

динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних задач, та ведуть до досягнення поставленої мети. Отже, психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена [4, с. 3].

Основним змістом сучасної психології спорту є визначення структури особистості, наповнення її конкретним експериментальним змістом та забезпечення діяльності практичним спрямуванням.

Основна мета психології спорту – вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренування і підготовки до змагань [1, с. 6].

Завдання психології спорту включають вивчення і розробку умов та методів для успішної спортивної діяльності спортсмена (таблиця 1).

Таблиця 1.

Завдання психології спорту (за Федик О. В., 2007)

<p>Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none">а) психологічний аналіз змагань;б) виявлення характеру впливу змагань на спортсмена;в) визначення вимог, що виникають під час змагань до психіки спортсмена;г) визначення моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних спортсмену для успішного виступу на змаганнях,д) психологічний аналіз умов тренувань і спортивного побуту: дослідження їх впливу на психіку спортсмена з метою пошуку форм, які сприятимуть формуванню необхідних психологічних якостей.
<p>Розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивного тренування:</p> <ul style="list-style-type: none">а) психологічно обґрунтувати існуючі методи і засоби спортивного тренування і шукати нові;б) визначити шляхи максимального використання можливостей організму спортсмена шляхом розвитку психічних функцій, а також створити спеціальні методи тренування;в) розробити методи психологічного опису окремих видів спорту (психограми), а також психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;г) підготувати науково обґрунтовані методи моделювання змагальної ситуації в умовах тренування, виявляючи психологічні чинники, що зближують умови тренування з умовами змагань.

Розробка психологічних основ для підготовки спортсмена до змагань:

- а) вивчити закономірності функціонування психіки в умовах змагань і розробити методи для підвищення стійкості і надійності змагальної діяльності.
- б) дослідити психічні стани, що розвиваються у перед змагальних та змагальних умовах, щоб розробити методи блокування несприятливих психічних станів;
- в) розвивати психопрофілактику, формувати прийоми, способи та шляхи психологічної підготовки спортсменів для підвищення їх стійкості до психотравмуючих впливів.

Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і спрямована не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для спорту позитивних властивостей особистості [1, с. 14-15].

Висновки. Вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її розв'язання, оскільки фізіологічні можливості футболістів мають певні обмеження, що пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей, але вони можуть бути збільшені за рахунок мобілізації психологічних ресурсів.

Ключові слова: футбол, тренування, змагальна діяльність, психологічна підготовка.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
2. Бейгул І. О., Шишкіна О. М. Психологічне забезпечення спортивної діяльності. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. За заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль: Видавництво СМТ «ТАЙП», 2022. С. 47-50.
3. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2018. 46 с.
4. Дьякова О.В. Психологічна підготовка на прикладі стрільби з лука. Методичні рекомендації. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». Київ. 2009. 17 с.
5. Заїкіна Г. Л., Гапон В. О. Проблема психічної готовності як ефективності психологічної підготовки боксерів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014, № 2 (36). С. 217-224.
6. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А.. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк. 2018. 59 с.
7. Федик О. В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для

студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007. 73 с.

8. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp.85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf

Янович Ірина Вікторівна,
*викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна*

Королькова Марина Іванівна,
*здобувачка вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна*

СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ МАСОВОГО СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Навчально-виховний процес у закладі вищої освіти передбачає не тільки навчання, але й оздоровлення студентів. Сьогодні обсяги освітніх програм характеризуються неможливістю повноцінного засвоєння студентами матеріалу, який все зростає. Це негативно впливає як на творчі здібності, так і фізичний стан студентської молоді. Необхідною умовою зміцнення здоров'я є підтримання організму на високому функціональному рівні.

Актуальність досліджуваної теми є в тому, що зважаючи на воєнний стан в країні, зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних, соціальних державних програм на перший план стає проблема фізичного здоров'я сучасної молоді, так як оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я студента.

Усвідомлення значущості збереження і підтримання власного здоров'я повинно прийти до майбутнього фахівця ще в студентські роки. Важливо домогтися щоб кожен випускник був не тільки фахівцем у своїй області знань, але і людиною, яка володіє різного роду вміннями і навичками підтримки власного здоров'я і відновлення організму після напруженої розумової чи фізичної праці. Навчання в ЗВО вимагає від студентів значного розумового напруження, що в сукупності з іншими несприятливими факторами все частіше призводить до збільшення числа юнаків і дівчат, які мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Це негативно впливає на творчі здібності та здоров'я студентів.

В комплексному підході до традиційних методів оздоровлення слід в

першу чергу виділити загальний напрямок – дотримання здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.[6, с.64-69] Масовий спорт є одним із дієвих способів збереження здоров'я.

Чітке визначення терміну «масовий спорт» зазначено в ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [4] і визначено як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Порівняно з іншими видами діяльності, що застосовуються для зміцнення здоров'я, спорт ставить найвищі вимоги до функціональних можливостей організму, а отже і найбільшою мірою сприяє їхньому розвитку. Тому звичайно функціональне значення масового спорту реалізується лише за умови адекватності тренувальних та змагальних впливів біологічним можливостям організму студентів.

Соціальне значення масового спорту виражається в його функціях. Це такі функції як оздоровча, виховна, видовищна, моделювання поведінки, духовності, підтримання надії на краще життя та відволікання від повсякденних проблем.

Більш детально ці функції розглянуті в працях науковців, С.Н. Буки, М.М. Булатової, В.М. Платонова [1; 2].

Оздоровча функція полягає у зміцненні здоров'я і підвищенні опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища за рахунок раціонально організованої рухової активності. Заняття спортом дозволяють забезпечити оптимальний рівень розвитку рухових якостей та життєво важливих органів і систем організму людини, досконале володіння необхідними руховими вміннями і навичками.

Формування у людини морально-етичних цінностей демократичного суспільства відбувається через *виховну функцію* спорту. Серед великого розмаїття ціннісних характеристик сучасного суспільства соціологи надають перевагу таким: індивідуальні досягнення в результаті наполегливої праці; прагнення до перемоги за умов конкуренції; прагнення до вищого соціального статусу і матеріального забезпечення при тотожності можливостей і дотриманні правил.

В основі системи ціннісних орієнтацій масової свідомості лежить ідея «індивідуального успіху», котрий сприймається як успіх чисто особистий, де на перший план виступає не суспільне благо колективу, а успіх окремої людини. Найбільш цінна особистість це та, що досягла статусу і матеріального стану завдяки власним зусиллям у змагальних умовах.

Видовищна функція спорту полягає у задоволенні потреб суспільства у розвагах. Спорт із давніх давен є надзвичайно популярним як видовище. Сучасні технічні засоби масових комунікацій сприяють тому, що аудиторія спортивних видовищ постійно розширюється. Відповідно зростає і вплив спорту на

емоційний стан суспільства. В основі видовищної привабливості спорту лежать естетичні властивості. Життєстверджуюча сила спортивної діяльності, демонстрація у змаганнях вищих і гармонійних проявів фізичних і духовних якостей людини, справжня краса чесної, мужньої і безкомпромісної боротьби за перемогу, досконалість форм спортивних рухів викликають захоплення у глядачів і відповідають усім естетичним критеріям. Популярність спорту як видовища пояснюється також особливою емоційною доступністю, гостротою переживань, а також універсальністю «мови спорту», що доступна практично кожній людині.

Функція «клапана безпеки» – полягає в тому, що висока емоційність спортивних змагань дозволяє численній аудиторії глядачів та самих спортсменів позбутися негативної енергії, що накопичилася в організмі, напруженості і агресивних почуттів у загальносприйнятній формі. Підчас захоплюючих змагань, що можуть викликати радість і розпач, людина звільняється від внутрішнього напруження, що накопичується у повсякденному житті. Спорт є засобом вивільнення не тільки існуючої в організмі людини войовничої агресії, але і засобом запобігання воєн. Тому «клапан безпеки» є найголовнішою функцією спорту у вивільненні такої форми агресії як «колективний войовничий ентузіазм».

Функція моделювання поведінки полягає у формуванні соціально виправданого світогляду. Професіональні спортсмени, завдяки їх надзвичайній популярності, є взірцем для наслідування. Якості і здатності, що формуються під час занять спортом, використовуються певною мірою як модель для виховання інших членів суспільства.

Функція духовності полягає у вихованні віри в певні цінності. Спорт, як масове явище, виконує роль духовного, соціального інституту. В ньому широко застосовуються ритуали і церемонії, що спрямовані на ствердження ціннісних орієнтацій суспільства. Це має неабиякий вплив на формування суспільної поведінки як самих спортсменів, так і широких мас суспільства; на поширення та зміцнення духовних цінностей, що регулюють людські взаємовідносини у суспільстві.

Функція підтримання надії полягає у формуванні настанови на краще життя. На думку соціологів, спорт діє як опій, котрий підтримує віру в те, що люди з нижчих прошарків населення зможуть піднятися по соціальних сходинках через успіх на спортивних змаганнях. Спільна справа і соціальна активність сприяють підтримці надії на краще майбутнє і мобілізують на його досягнення.

Функція відволікання полягає у певному «відключенні» від повсякденних турбот. Специфіка сучасного професійного спорту, його висока популярність дає змогу ефективно реалізовувати цю функцію. Люди настільки захоплюються видовищем спортивного змагання, що забувають, певною мірою, про свої життєві негаразди.

Тому, неможливо переоцінити значення масового спорту для формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я студентської молоді, оскільки від стану здоров'я молодого покоління країни залежить здоров'я нації.

Висока фізична активність є однією з основних ознак здорового способу життя. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Варто зазначити, що рухова активність і форми її організації та реалізації продукують позитивний вплив на здоров'я людини лише за умови правильного їх сполучення з комплексом соціальних та економічних чинників життєдіяльності (харчування, відсутність шкідливих звичок, наявність ціннісних орієнтацій людей у сфері формування, збереження і зміцнення здоров'я). Брак фізичної активності було визначено четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі (причина 6% смертей в усьому світі). Трьома факторами, що його випереджають, є високий кров'яний тиск (13%), вживання тютюну (9%) і високий рівень глюкози в крові (6%). Надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5% глобальної смертності [5, с. 67-69].

Для формування здорового суспільства потрібно, щоб більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова та освітянська еліта стала фундатором соціальних норм, призначених зберігати здоров'я. Здоров'я – це індивідуальна й суспільна цінність. Немає важливішого загальнонаціонального завдання, ніж поліпшення здоров'я населення. Здоров'я населення треба розглядати як індикатор суспільних змін. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя через розвиток масового спорту вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини в цивілізованому суспільстві.

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 студентів; забезпечує вдосконалення спортивної майстерності, можливість виступів у всеукраїнських та міжнародних змаганнях серед студентів з видів спорту; спілкування з однолітками в Україні та за її межами; надає можливості для самореалізації та особистісного зростання для студентської молоді всіх закладів освіти.

Висновки. Впровадження спортивно-масової роботи в навчальну діяльність студентів забезпечить залучення якнайбільшої кількості молоді до активного пізнавального процесу і створить позитивне навчально-виховне середовище. Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Масовий спорт, як складова

фізичної культури, є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: спортивно-масова робота, здоровий спосіб життя, масовий спорт, студентська молодь.

Список використаних джерел

1. Бабич В. І., Янович І. В. Методичні рекомендації до самостійної роботи з освітнього компонента «Олімпійський, професійний та адаптивний спорт» для здобувачів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. 104 с.

2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт в системі гуманітарної освіти: навчальне видання. К. Перша друкарня. 2019. 912 с.

3. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року : Наказ М-ва освіти і науки України від 15 лют. 2021 р. № 194 // Сайт ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text> (дата звернення: 06.11.2021).

4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України в редакції від 01.01.2024 № 3808-ХІІ URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 09.04.2024).

5. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія. Київ: Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536 с.

6. Лук'янюк О.В. Дослідження показників і критеріїв дотримання здорового способу життя здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. Збірник наук. праць: *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм*. За заг. ред. д. психол. н. Ю. А. Завацького. Северодонецьк: Вид-во Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2021. 142 с.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Васильченко Тетяна Іванівна,
*викладачка Відокремленого структурного підрозділу
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж
Державного закладу «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

Васильченко Ігор Ігорович,
*викладач Відокремленого структурного підрозділу
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж
Державного закладу «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання в сучасному світі стає все більше актуальним, оскільки в умовах сидячого способу життя та зростаючого рівня стресу люди потребують не лише ментального, а й фізичного здоров'я. У цьому контексті важливо розглядати фізичне виховання як невід'ємну складову частину національного виховання, що сприяє збереженню здоров'я, розвитку фізичних якостей та соціальних навичок.

Головною метою національного виховання на сучасному етапі є передача молодому поколінню соціального досвіду, багатства духовної культури народу, його національної ментальності, своєрідності світогляду і на цій основі формування особистісних рис громадянина України, які включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування всебічно розвиненої особистості та її активної життєдіяльності. Повноцінний фізичний розвиток особистості, сформованість її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії тіла і духу, людини і природи – основа фізичного виховання. Сучасні темпи життя вимагають від дітей щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займатися фізичними вправами. Заняття фізичними вправами – це і спілкування з іншими людьми, природою і виховання комунікабельності та колективізму, і активний відпочинок, розваги. Уміння контролювати роботу тіла є шляхом до розумового, духовного і морального

удосконалення. Встановлення міцної взаємодії між психічною сферою і фізичними можливостями організму дає відчуття гармонії, висоту працездатності, активне довголіття.

Критерії ефективності процесу фізичного виховання дітей і молоді це показники їхнього здоров'я, рівень фізичної підготовленості та розвитку основних фізичних якостей, методична грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок.

Національна система виховання широко використовує традиції рідного народу, розвиває їх у нових конкретних умовах, поглиблює самотній колорит України. Традиції бувають різні. Нас, в першу чергу, цікавлять традиції збереження і зміцнення здоров'я, які сформувались і перевірялись досвідом багатьох поколінь. Наші далекі предки уважніше ставилися до свого здоров'я, ніж ми. Вони створили досить своєрідну оздоровчу систему, яка доповнювалась, перевірялась життям і вдосконалювалась. Провідне місце в цій системі належить фізичним вправам. Вершиною національного фізичного самовдосконалення духу і тіла була епоха Запорізької Січі. Тут сила і витривалість, тілогартування у повсякденному житті і військових вправах проходили в постійних іграх, забавах, змаганнях тощо.

Аналіз спадщини запорозьких козаків дає можливість застосування їх до освіти. Нема щастя без здоров'я – це висловлення закликає піклуватись про фізичний стан. Щоб працювати, треба силу мати – основа суспільного життя.

Відомо, що в січових і козацьких школах перехід з одного класу в інший, від букваря до часослова супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами.

Народні ігри, як і рідна мова, пісні, обряди – наш дорогоцінний скарб і втрачати його не слід. Адже гра – це не просто забавка, а весела школа життя. В іграх закладена мудрість народна. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, знайомлять нас з народними звичаями, а й є великою школою фізичного виховання.

Захоплення фізкультурою і спортом – риса нашої сучасності. Раніше діти гартувалися іграми в тісному спілкуванні з природою. Не в спортивних залах, а в лісі, в лузі, на вигоні – місцях з чистим повітрям. Ігри були рухливі, жваві: гилка, скраклі, завіяло, квач. Тільки-но танув сніг дітлахи босоніж вискакували на вулицю. Бігали, як годилося, до поту. Ігри малечі були предтечою дорослих козачих ігор.

Народна фізична культура включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися з метою фізичного, психологічного та фізіологічного впливу на розвиток людини. В цьому плані слід вказати на педагогічну значущість народних ігор, розваг основні компоненти яких (зміст, форма, методичні особливості) роблять їх одним із ефективних засобів, що можуть застосовуватися у всіх ланках системи фізичного виховання.

В нашому сьогоденні народні ігри, забави, змагання, туристичні походи, залишаються актуальними. Практичний досвід переконує, що діти легко оволодівають засобами національної фізичної культури, охоче грають в народні ігри, приймають активну участь у змаганнях, що сприяє розвитку самостійності та творчих здібностей, виховання їх на народних традиціях і звичаях. Народні традиції та звичаї стають одним із головних чинників відродження українського народу, його національної свідомості та людської гідності.

Фізичне виховання в сучасному світі відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні повноцінної особистості. Воно є не лише засобом збереження здоров'я, а й ефективним інструментом для розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей людини. Тому важливо приділяти достатню увагу фізичному вихованню як важливій складовій частині національного виховання.

Таким чином, дані дослідження дозволили проаналізувати складові національного виховання і зробити висновки, що історично в Україні сформувались досить ефективні фізичні вправи та ігри, що сприяють всебічному розвитку особистості загалом та національному вихованню зокрема. Застосування та використання цього народного здобутку в сучасних умовах – одне з головних завдань національної школи.

Ключові слова: фізичне виховання, національне виховання, традиції народу, здоров'я, фізичний розвиток, спорт, активний спосіб життя, фізична активність, психофізичний розвиток, загартованість, самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Закон України про фізичну культуру і спорт. К., 1993 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12#Text>
2. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри і естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.
3. Методика проведення рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах I-II, III-IV рівнів акредитації: навч. посіб. / уклад. Г. Т. Щирба, Н. П. Лібович, Р. І. Щирба. Львів: ЛДА, 2004. 67 с
4. Приступа Є. Н. Українські народні ігри: монографія / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. Львів : ЛДУФК, 2012. 432 с
5. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>.

Врадій Олена Олегівна,
бакалавр, методист
Комунального закладу «Кіровоградський
обласний центр туризму, краєзнавства та
екскурсій учнівської молоді» м. Кропивницький, Україна

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Патріотичне становлення індивіда відбувається як двоєдиний процес: на психологічному рівні – це формування уявлень, почуттів, звичок, настроїв і прагнень; на ідеологічному – формування патріотичної свідомості, ідей, поглядів і переконань. Успішна складова ціннісного формування національно-патріотичних настроїв виховання полягає у залученні до заходів, пов'язаних з покращенням фізичної підготовки, що, у свою чергу, залежить від показників загального фізичного розвитку. Отримуючи специфічні знання із використанням військової справи та спорядженням, формується фізична активність, здатність юнаків до самостійних регулярних занять зі спортивно-підготовчої сфери, яка в структурі професійної діяльності виховання посідає одне з пріоритетних місць. Саме позашкільна діяльність національно-патріотичного спрямування упорядковує знання щодо символіки та правових цінностей батьківщині, вшановує пам'ять історичної культурної спадщини народу; формує любов до рідної землі; має на меті покращення фізичної підготовки та знань військової справи та волонтерської діяльності, що зміцнює як тілесні, так і духовні якості молоді, спілкування та відпочинку, виховання орієнтації на свободу вибору форм занять, можливість активізації соціальних викликів [1, с. 266].

Форми впровадження Концепції національно-патріотичного виховання в роботу гуртків закладу позашкільної освіти:

- організація зустрічей з волонтерами, учасниками бойових дій для дітей;
- інсценування українських народних та сучасних казок;
- майстер-класи за участю дітей та батьків з виготовлення сувенірів, оберегів для бійців ЗСУ;
- бесіди з дітьми;
- реалізація виховних проєктів національно-патріотичного спрямування;
- застосування українських народних рухливих ігор;
- участь у всеукраїнських патріотичних фестивалях та конкурсах;
- проведення екскурсій, походів, подорожей з відвідування місць історичної та культурної спадщини;
- активізація практики волонтерської роботи;
- проведення виставок творчих робіт на патріотичну тематику;
- проведення різних заходів з відзначення дня української писемності та мови, Дня захисника України;

● проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів [2, с. 29]. Зкладам позашкільної освіти необхідно готувати гуртківців не тільки для практики сьогодення, але й масовістю та різноманіттям івентів впливати на підтримку позашкільників.

Серед класиків педагогічної науки до проблем патріотичного виховання зверталися Л. Артемова, А. Богуш, А. Виноградова, Н. Гавриш, Н. Лисенко, С. Жадан та інші видатні діячі й педагоги. Позашкільна діяльність включає у себе розвиток особистісно-психологічних характеристик, загальну та спеціальну витривалість, опанування різновиду активістських волонтерських рухів; навчає методиці планування та систематизації безпосередньо процесу національно-патріотичного виховання; формує навички життєзабезпечення цивільного населення під час екстремальних умов з курсів надання домедичної допомоги [3].

Метою публікації є усвідомлення важливих кроків у сфері розвитку національно-патріотичного виховання, а саме:

- підготовка вихованця, здатного до розуміння власної національної приналежності, актуалізації мотиваційного аспекту для захисту територій країни, самореалізації упродовж життя, зорієнтованого до постійної комунікації з людьми різного психічного складу, політичних вподобань;

- модернізація та розширення інноваційних підходів для якісного забезпечення передачі знань у сфері психолого-педагогічних орієнтацій туризму, ментального здоров'я та розвитку національно-патріотичного виховання.

Психологічний рівень патріотизму є його основою, фундаментом, від міцності якого залежить можливість зведення теоретичної надбудови. Патріотизм на рівні повсякденної свідомості пов'язаний, головним чином, з почуттями та емоціями. Для цього рівня характерні багатство і розмаїття почуттів, яскравість і строкатість переживань. Завдяки їм в індивіда створюється конкретний чуттєвий образ батьківщини – суб'єктивний образ, характер якого визначається місцем людини в системі суспільства, впливом найближчого середовища і певною мірою ідеологією. Тому почуття соціальності – необхідний елемент патріотизму.

Патріотизм відображає взаємозв'язок не лише між індивідами у певний історичний проміжок часу, а й між різними поколіннями. Тут патріотизм виступає як рефлексія соціальної системи щодо минулого, сьогодення й майбутнього. Патріотична поведінка є самостійним видом соціальної поведінки і має складну внутрішню структуру: вона включає мотив діяльності, вольове прагнення до неї, сам вчинок, самооцінку людини і ставлення до вчинку оточуючих. Реальний патріотизм, який формується на базі демократичних і гуманістичних принципів, має широку амплітуду відносин громадян до громадянського суспільства і держави, об'єднує різноманіття соціально-психологічних утворень, адресованих до природи та історії свого народу, його культури і загальнолюдських цінностей.

Засвоєння цих знань формує в свідомості вихованців сфери туризму сучасну

картину світу, озброює правильними методологічними підходами до пізнавальної і практичної діяльності: досвід творчої наукової діяльності з розв'язання актуальних проблем, що виникають перед суспільством у національно-патріотичній сфері, зокрема, він вимагає самостійного перетворення здобутих знань і умінь у нових ситуаціях на практичне застосування; цей вид соціального досвіду забезпечує розвиток здібностей, ініціативність, інші якості як показники сформованості у людини вмінь творчо працювати та залученні до специфічних знань з медичної і військової справи; досвід ціннісного ставлення до об'єктів соціокультурного середовища в процесі професійної діяльності, його прояви у ставленні до навколишнього світу та інших людей, зокрема, складне сприйняття особою певних особистісно значущих або державо формуючих явищ, що включаються в її систему цінностей [4, с. 472].

На формування у молоді моральних поглядів і переконань щодо своєї подальшої діяльності суттєво впливають приклади та висловлювання викладачів чи керівників, а також дискусійні обговорення проблем загальної етики, історичних передумов, особистого професійного досвіду з основ військової та до медичної підготовки [5, с. 140].

Традиційними методами навчання в Україні є лекції, семінари, наставництво, виділяють також індивідуальну діяльність поза школою, тобто, методи навчання під час занять з національно-патріотичного спрямування (тематичний літній табір; гра Сокіл «Джура», курси такт-мед. допомоги, тощо) – це практична спрямованість, безпосередній зв'язок з групою, який допомагає формувати нові поведінкові та професійні компетенції [6, с. 97-103].

Професійна підготовка вихованців у сфері національно-патріотичного виховання та знання, отримані в навчальному закладі, повинні охоплювати такі обов'язкові **компоненти**:

- знання законодавчих актів і нормативних документів, міжнародних норм у сфері національно-патріотичного виховання;
- оволодіння психолого-педагогічними навичками вирішення конфліктних ситуацій вихованців, формулювання стратегій розвитку під час дискусійних процесів;
- знання туристичної галузі, тенденцій розвитку, географії туристичних потоків, історії області та культури;
- професійне володіння українською мовою; розвинені комунікативні та технічні навички.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ефективне залучення у сфері національно-патріотичного виховання включає в себе: вивчення психолого-педагогічних засад, отримання перевірених і доступних джерел щодо культуро-ідеологічних поглядів; розкриття аспектів національної символіки; подолання внутрішніх бар'єрів, здійснення індивідуальної корекції практичної й самостійної діяльності молоді на основі створення пошуку оздоровчої програми для кожного гуртківця, в залежності від підготовчого періоду занять, рівня його

соматичного здоров'я, фізичного розвитку [7, с. 70; 8, с. 138].

Особливістю гуртків є порівняно невеликий кількісний склад учнів, груповий характер діяльності, наявність спільних інтересів і спільної мети.

Важливу роль у патріотичному вихованні школярів відіграє залучення дітей до національно-культурних цінностей через використання в роботі гуртків народних звичаїв та обрядів, які плануються відповідно до народного календаря: «Андріївські вечорниці», «Хустка в колі гри кружляє», «Великодній віночок», «Від Різдва до Водохреща», «Подільські візерунки», «З народного напившись джерела». Одним із головних напрямів здійснення національно-патріотичного виховання є формування національної свідомості та самосвідомості. Це передбачає виховання любові до рідної землі, свого народу, віру в його духовну силу, готовності до праці в ім'я України, освоєння національних цінностей (мови, території, культури), готовність свідомо служити інтересам своєї держави, патріотизм, що сприяє утвердженню національної гідності, формування почуття гордості за свою Батьківщину.

Ключові слова: національно-патріотичне виховання; психолого-педагогічні аспекти; позашкільна освіта; мотивація вихованців.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв, А. Педагогічні основи військово-патріотичного виховання військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. К., 2005. 266 с
2. Бех І. Д., Чорна К. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. 29 с.
3. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді: URL: <http://www.mon.gov.ua>.
4. Кремень В.Г. Феномен інновації: освіта, суспільство, культура: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2008. 472 с.
5. Перегуда Є.В. та ін. Соціологія: навчальний посібник. К.: КНУБА, 2012. 140 с.
6. Пустовіт Г.П. Патріотичне виховання у змісті позашкільної освіти: сьогодення і перспективи. Релігія та соціум: міжнародний часопис. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. № 4(20). С. 97-103.
7. Сергієнко С.М. Виховання культури дозвілля підлітків у позаурочній та позашкільній діяльності засобами педагогічної анімації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 Теорія і методика виховання. Київ. 2013. 20 с.
8. Філософія і культурологія туризму / Відп. ред. В. С. Пазенок. К.: КІТЕП, 2001. 138с.

Ганчева Владислава Ігорівна,
завідувачка сектору виховної роботи відділу
психологічного супроводу та соціально-педагогічної роботи
Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»,
м. Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ І ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Організація виховного процесу в закладах освіти, як зазначено в Концепції нової української школи, здійснюється на засадах «компетентнісного підходу та педагогіки партнерства» [2], де значну увагу необхідно приділяти «самореалізації, розвитку, участі та інтеграції в суспільне життя, можливості реалізації свого потенціалу в Україні» [3; 4; 5].

У сучасних умовах патріотизм має відігравати ключову роль у духовному оздоровленні нації та формуванні громадянського суспільства. Це передбачає трансформацію громадянської свідомості, розвиток моральної та правової культури особистості, а також національної самосвідомості, що базується на визнанні пріоритету прав людини.

Ми згодні з В. Івашковським, що патріотизм – це любов до Батьківщини в українського патріота поєднується з вірою в неї, в її покликання. Справжній патріот, вірить, що він справиться зі своїми історичними випробуваннями і вийде з них міцнішим і духовнішим [1].

З метою об'єднання зусиль педагогічної та громадської спільнот на засадах взаєморозуміння та співробітництва щодо захисту прав і свобод, формування у дітей ціннісних життєвих навичок та моделей поведінки Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» розроблено методичні рекомендації щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2023/2024 навчальному році та методичні рекомендації щодо організації діяльності позашкільних гуртків та інших творчих об'єднань національно-патріотичного спрямування.

Основним напрямом діяльності закладів позашкільної освіти під час повномасштабної агресії росії проти України є утвердження української національної та громадянської ідентичності шляхом національно-патріотичного, військово-патріотичного виховання та громадянської освіти, що передбачає, перш за все, підготовку кваліфікованого кадрового потенціалу.

Вже традиційним став Всеукраїнський конкурс педагогічної майстерності керівників гуртків, секцій, творчих об'єднань закладів позашкільної освіти «Джерело творчості». З метою підтримки талановитих педагогів, сприяння їх самореалізації та стимулювання подальшої творчої педагогічної діяльності у 2023 році організовано та проведено III етап Конкурсу, у якому взяли участь понад 70 педагогічних працівників. Своїм педагогічним досвідом з організації

освітньої діяльності за військово-патріотичним напрямом поділилися 9 фахівців позашкільної освіти, 6 із них визначено переможцями, яких нагороджено дипломами Міністерства освіти і науки України.

Наразі існує потреба в оновленні змісту освітнього процесу у закладах позашкільної освіти з урахуванням вимог воєнного та повоєнного періоду, зокрема з питань української національної та громадянської ідентичності.

З метою підвищення якості та удосконалення змісту позашкільної освіти, забезпечення навчальною літературою за напрямами позашкільної освіти проводиться Всеукраїнський конкурс рукописів навчальної літератури для позашкільних навчальних закладів системи освіти, у якому в цьому році взяли участь більше ніж 100 учасників. У категорії «навчальна література» на розгляд експертної комісії подано 8 рукописів з військово-патріотичного напрямку, за попередніми даними, автори 3-х рукописів визнано переможцями.

Також, Інститут модернізації освіти організовує роботу експертних комісій. За час роботи комісії з позашкільної освіти гриф МОН отримали чимало навчальних програми з позашкільної освіти у змісті яких враховано основні положення утвердження української національної та громадянської ідентичності. Зокрема це:

- програми «Історичне краєзнавство» (Омельченко Д.Г. Савчук О.А.), «Економічне краєзнавство» (Фурманюк О.Л.), «Літературне краєзнавство» (Бондарчук Д.О. Бондарчук О.С.);
- програма дослідницько-експериментального напрямку «Етнологія України» (авт. Моїсеєнко Є. В.);
- програми військово-патріотичного напрямку «Козацько-лицарський гарт» (авт. Бондарчук Д.О., Бондарчук О.С., Марченко Т.П.), «Козацько-лицарське виховання – «Джура»» (авт. Бондарчук Д.О., Бондарчук О.С.) «Сокіл-Джура» (авт. Бондарчук Д.О., Бондарчук О.С., Коломоєць Г. А.).

З цими та іншими програмами, які отримали гриф МОН можна ознайомитись на сайті нашої установи.

Одним з важливих елементів національно-патріотичного виховання є система військово-патріотичної діяльності, яка передбачає розвиток та формування соціально значущих цінностей та патріотизму в процесі навчання, спрямованих на формування і розвиток особистості, громадянина і захисника Батьківщини, а також формування високої патріотичної свідомості і громадянської самосвідомості, вірності своєму народові, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язків щодо захисту інтересів Вітчизни.

Отже, активне впровадження сучасних технологій у формуванні національно-патріотичного виховання через шкільні та позашкільні заходи відіграє ключову роль у підвищенні патріотичної свідомості та зміцненні української громадянської ідентичності. Шляхом виховання громадян, які пишаються своєю нацією, ми надаємо дітям знання, навички та досвід

усвідомлення їх української національної ідентичності, сприяючи тим самим стабільному зростанню усвідомлення належності до української нації. Для досягнення мети патріотичного та громадянського виховання надзвичайно важливу роль відіграють позакласні виховні заходи, які допомагають активно залучити дітей до вивчення і розуміння історії, культурної спадщини та цінностей своєї країни. Ці заходи сприяють формуванню патріотичної свідомості та громадянської ідентичності через практичну взаємодію та активну участь здобувачів освіти у різноманітних подіях і заходах.

Ключові слова: національна і громадянська ідентичність, виховання, діти, заклади позашкільної освіти, якість освіти, конкурси, програми.

Список використаної літератури

1. Івашковський В. В. (2014). Специфіка та сутність виховання сучасної молоді на козацьких засадах. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 7. С. 226-233.
2. Концепція «Нової української школи» [Електронний ресурс]. URL: <http://www.imzo.gov.ua/2016/08/30/kontseptsiya-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli/>.
3. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, 2022. URL: <http://nvk59.sadok.zt.ua/konczepczija-naczionalno-patriotychnogo-vyhovannya-v-systemi-osvity-ukrayiny/>.
4. Отравенко О. В., Ганчева В. І. Виховання соціальної активності учнів на засадах «soft skills». Формування життєвої успішності учнів: інструментально-методичні аспекти: зб. матер. круглого столу. [за заг. редакцією В. І. Кириченко, К. О. Безрук]. Київ, Інститут проблем виховання НАПН України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 19 травня 2023 року. 2023. С. 60-66. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/736615/1/%D0%97%D0%B1.%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80.%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%83%20\(19.05.2023\).pdf#page=60](https://lib.iitta.gov.ua/736615/1/%D0%97%D0%B1.%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80.%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%83%20(19.05.2023).pdf#page=60).
5. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1(355), 2023. С. 136-146. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
6. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1(360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

Деркач Валентина Федорівна,
директор Павлівського ліцею імені В.О. Сухомлинського
Онуфрїївської селищної ради Кіровоградської області
с. Павлиш, Україна

ТВОРЧЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО З ПИТАНЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Одним із невичерпних джерел педагогічної мудрості є безцінна спадщина В.О. Сухомлинського, в якій чільне місце займають ідеї патріотичного виховання школярів. Вони знайшли своє відображення у працях видатного педагога сучасності «Щоб у серці жила Батьківщина», «Народження громадянина», «Духовний світ школяра», «Серце віддаю дітям», «Як виховати справжню людину», «Листи до сина», «Сто порад учителям».

У книзі «Народження громадянина» Василь Олександрович переконливо довів, що основою громадянської самосвідомості особистості є патріотизм, любов до Батьківщини, свого народу. У статті «Нехай подвиги героїв хвилюють дитячі серця» класик педагогіки зазначав: «Що може бути величніше, ніж героїчне життя, ніж самопожертва в ім'я Батьківщини?» [4] Він наголошував на тому, що в школі повинно панувати чотири культу: культ Батьківщини, культ Людини, культ Матері, культ Рідного слова.

З перших днів перебування дітей у Павлівській школі педагог-гуманіст наполегливо прищеплював кожному своєму вихованцю думку про те, що місце подвигу, місце, де пролилась кров в ім'я свободи і незалежності Батьківщини, - священне місце. «Серце дитини не повинно залишатись холодним і байдужим до наших святинь» [7], – наголошував вчений-практик, звертаючись до своїх колег на одному з засідань педагогічної ради.

«Від того, як ставиться людина в роки свого дитинства, в пору юності до героїчних подвигів рідного народу, до пам'яті його славетних і безіменних героїв, великою мірою залежить її духовний світ, її поведінка в суспільстві. І яким би щасливим і безхмарним не було життя, молодь ніколи не повинна забувати про тих, чиєю кров'ю заплачено за нього» [8], – підкреслював видатний педагог.

Василь Олександрович, виховуючи юних патріотів, пов'язував поняття Вітчизни з рідною оселею, матір'ю, Україною. Він прагнув, щоб підлітки бачили життя своєї Батьківщини очима громадянина, кровно зацікавленого в її розквіті, славі, могутності. Вивчаючи минуле і сучасне країни, він намагався пробудити почуття того, що Вітчизна – це рідний дім, щастя Батьківщини – особисте щастя кожного, її горе в годину тяжких випробувань – горе кожного [3, с. 396]

Одним з основних шляхів патріотичного виховання на глибоке переконання В.О. Сухомлинського є висвітлення героїчних прикладів та

подвигів людей у процесі вивчення основ наук. Значна частина цієї багатой колекції увійшла до створеної вченим хрестоматії моральних цінностей людства.

Гортаючи сторінки протоколів психолого-педагогічних семінарів, засідань педагогічних рад, планів роботи школи, рукописи яких знаходиться в педагогічно-меморіальному музеї В.О. Сухомлинського, звертаємо увагу на те, що питання патріотичного виховання завжди було одним із головних у роботі педагогічного колективу. Протягом 1964-1969р.р. на обговорення колег було винесено такі теми:

- «Виховання в учнів любові до Батьківщини».
- «Виховання патріотичних почуттів у процесі викладання історії»
- «Про військово-патріотичне виховання»
- «Виховання патріотизму у молодших школярів»
- «Про виховання патріотичних почуттів і патріотичної свідомості у підлітків»
- «Виховання любові до рідної мови»
- «Виховання патріотизму на уроках літератури»
- «Патріотичні почуття і патріотичні переконання» [7, с.5].

Виступаючи на цій педраді, видатний педагог звертав увагу на те, що почуття любові до Батьківщини починають виховуватися з почуття любові до батька, матері, друзів, братів, сестер [1; 2].

У рішенні педради від 16.09.1968р., на якій виступав з доповіддю В.О. Сухомлинський про військово-патріотичне виховання школярів записано: «Кожному вчителю поступово збагачувати свою «Хрестоматію патріотичного виховання, добираючи для неї яскраві патріотичні приклади служіння Батьківщині» [7, с.6].

Виступаючи на семінарі перед колегами у жовтні 1968 року Василь Олександрович зазначав: «Діти повинні знати про подвиги безіменних героїв, які віддали своє життя за визволення рідного краю, ніколи не забувати дорогу до їх могил» [1].

В одному з протоколів психологічного семінару на тему «Громадянське виховання юнацтва», зазначається: «Кожен підліток пізнавав Батьківщину в процесі самостійного читання. Я переконався: ніколи з такою силою і глибиною не переживається почуття належності до величного і героїчного минулого свого народу, ніколи так гаряче не б'ється серце при думці про те, що я – син Вітчизни, як у роки отроцтва» [7, с.11].

Плануючи роботу з батьками, Василь Олександрович рекомендує винести на обговорення такі питання: «Патріотичне виховання в школі і в сім'ї», «Виховання громадянина», «Виховання патріотичних почуттів у дітей», «Патріотичне виховання підлітків», «Виховання готовності до захисту Вітчизни», «Присвятити своє життя захисту Вітчизни – вищий обов'язок і честь юнака» [8, с.12]

Безцінна педагогічна система В.О. Сухомлинського з національно-

патріотичного виховання сьогодні особливо актуальна. Керуючись мудрими настановами нашого славного земляка, педагоги проводять велику роботу по патріотичному вихованню учнів, прищеплюють їм шанобливе ставлення до героїв війни, ветеранів, до пам'яті про тих, хто загинув, захищаючи Вітчизну. Проводяться уроки мужності, уроки-реквієми, години спілкування, літературно-музичні композиції, екскурсії, вечори, зустрічі. Значна увага приділяється ознайомленню дітей із рідним краєм, із історичними та державними символами українського народу.

З нагоди вшанування пам'яті героїв Небесної сотні було проведено:

- лінійку-реквієм «У нашій пам'яті вони назавжди залишились»;
- годину пам'яті «100 крилатих героїв у небо полетіло»;
- класні години «Герої не вмирають... просто йдуть» ;
- години спілкування «Зима, що нас змінила...»

Старшокласники створили лепбук «А сотню вже зустріли небеса...», підготували онлайн-колажі «Ангели майдану».

Багато цікавих і різноманітних заходів проводяться в закладі з нагоди відзначення Дня Соборності України, Дня рідної мови, Дня незалежності України. З нагоди відзначення Дня Державного Прапора України учні взяли участь у фоточеленджі «Синьо-жовтий символ незламності».

Традиційним стало проведення у ліцеї творчих конкурсів. Наведу лише один приклад твору дівчинки, яка жила серед постійних вибухів:

Що я зроблю, коли закінчиться війна...

Я харків'янка. Я тут народилася, тут пройшло моє щасливе дитинство, тут мала багато друзів, любила ходити в школу, займалася музикою (гра на фортепіано – це мій всесвіт)... Тут поставила три крапки, бо ще багато можна писати про моє минуле життя... Тепер я не живу, а є героїнею фільму жахів, або, можливо, це страшний сон, і варто лише прокинутися?! На жаль...

Два роки тому, серед вибухів, метушливого бігу мами по квартирі, що нашвидкуруч збирала якісь речі, розпачу в очах моєї старшої сестри, яка була вагітна, відчувала себе неначе зрадженою, покинутою, спустошеною. Розуміла, що вороття у моє безтурботне дитинство вже немає, а попереду чекає щось страшне, про що завжди чула від бабусі, яка в будь-якій ситуації казала: «Все переживемо, аби не було війни».

Мама рятувала нас всіх, шукала можливість переїхати, бо дві бабусі, два дідусі, ми з сестрою (а в її животикі вже була моя племінничка) - всі були в розпачі, безпорадні.

Вибухи лунали сильніше і кожного разу ближче. З вікна бачила, як палають будівлі, вдивлялася, бо саме там жила моя найближча подруга. Пізніше дізнаюся, що вже тоді вона сиділа в метро і теж з болем думала про мене. Ми ще довго не могли потім знайти одна одну, бо я поїхала на Кіровоградщину, а вона – закордон.

Моя родина знайшла прихисток у Павлиші. Тут я пішла у ліцей і дізналася

про Сухомлинського, тут я почала вивчати українську мову – і закохалася в неї, тут зустріла друзів.

Чи планую своє майбутнє?! Обов'язково! Я люблю музику і живу нею, у цьому році вступатиму у музичне училище, готуюся.

Чи бачу я своє майбутнє в Україні?! Безперечно. Скажу більше, бачу своє майбутнє в Харкові, напівзруйнованому, просякнутому запахом диму, в якому ще довго звучатимуть тихі ридання за загиблими, але незламному. Ми відбудуємо його, ми обов'язково всіх будемо пам'ятати, хто не дочекався Перемоги.

Під час війни найважливішими напрямками роботи класних керівників є в першу чергу психологічна та емоційна підтримка дітей, особливо адаптація та підтримка учнів-ВПО, навчання правил поведінки в умовах воєнного стану. Зараз усі діти найбільше потребують підтримки та розуміння, навіть успіхи та оцінки відходять на другий план.

Класними керівниками систематично проводяться виховні години «Вони віддали життя за нашу свободу (про воїнів-земляків)», уроки мужності «Захисник України – мій Герой!», віртуальні подорожі, аукціони, проекти, флешмоби, інформаційні калейдоскопи. Учні залучаються до створення відео та фотоколажів, медіапрезентацій. Щорічно проводиться у ліцеї дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»).

Наші вчителі, учні та їх батьки активно долучаються до проведення акцій: «Підтримаємо ЗСУ», «Допоможемо нашим захисникам», «Напиши листа захисникові», «Хай твій оберіг оберігає воїна...», «Твій малюнок - теплий промінчик, що зігріє душу захисника», «Тепло наших сердець Вам, дорогі захисники». Не стояли осторонь наші вихованці і під час проведення Всеукраїнської акції «Смілива гривня». Батькам-захисникам було відправлено 5 маскувальних сіток, понад 100 окопних свічок. Школярі виготовляли різноманітні патріотичні сувеніри, разом із батьками готували солодощі. І не важливо, який внесок роблять діти. Головне, що вони добре розуміють важливість такої допомоги. Так виховується нове покоління справжніх патріотів.

З початком повномасштабного вторгнення всі українці піднялися на захист своєї країни. Мужні, сміливі, хоробрі, вони не шкодують власного здоров'я та життя, захищаючи Україну. І як тут не згадати пророчі слова В.О. Сухомлинського: «Кожному з нас, чоловіків, потрібно твердо пам'ятати: у мене дві спеціальності. Перша – чи то учитель, чи то агроном, інженер..., а друга у всіх одна – захисник Батьківщини» [8].

З перших днів жорстокої війни сотні павлишан стали на двобій із ненависним ворогом. Дехто з них заплатив надзвичайно дорогу ціну, поклавши на вівтар Перемоги своє життя.

Відлетіли у вічність і стали янголами – охоронцями випускники нашого освітнього закладу Крисюк Максим, Пономаренко Олександр, Пономарьов Іван, Порплиця Алла, Щербина Микола, Лях Ігор та односельці Більчич Віктор,

Гордієнко Юрій, Грабовський Роман, Супрун Сергій, Ясінський Йосип.

У контексті сьогодення перед нами постає першочергове завдання – виховання гідних громадян незалежної України. Саме від нас, учителів, залежить, яким буде майбутнє покоління українців, а відтак – у якій державі ми будемо жити. Ми повинні зробити все можливе, щоб пам'ять про Героїв була збережена на віки.

Ключові слова: Батьківщина, патріотичне виховання, герої, війна, учні.

Список використаних джерел

1. Міхно О. П. Протоколи психологічного семінару Павлівської школи як джерело дослідження поглядів Василя Сухомлинського на проблему виховання культури потреб учня. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/>.
2. Міхно О. П. Психологічний семінар В. Сухомлинського та його роль у вивченні особистості учня. *Наук. вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського*: зб. наук. праць / гол. ред. В. Д. Будає. Вип. 1.46 (108). (Сер. «Пед. науки»). Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2014. С. 89-97.
3. Сухомлинський В. О. Вибрані твори. В 5-ти т. Т.2. Київ: Державне учбово-педагогічне видавництво «Радянська школа», 1976. 670 с.
4. Сухомлинський В. О. Нехай подвиги героїв хвилюють дитячі серця. *Радянська школа*, №5, 1963.
5. Сухомлинський В. О. Щоб у серці жила Батьківщина. Київ: Вид.-во «Знання», 1965. 80 с.
6. Сухомлинський В. О. Як ми виховали мужнє покоління. Київ: Державне учбово-педагогічне видавництво «Радянська школа», 1960. 185 с.
7. Книга протоколів засідань педагогічної ради 1968-1969р.р.
8. План роботи Павлівської середньої школи 1969-1970р.р.

Коротенко Наталя Володимирівна,
педагог-організатор Кременського ліцею №4
Кременської міської ради Луганської області, Україна

РОЛЬ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ПРИ ФОРМУВАННІ У МОЛОДІ ВИСОКОЇ ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ

У сучасному світі, де Україна стикається з численними викликами, питання формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності та готовності до захисту своєї держави стає особливо актуальним. Це завдання покладається не лише на державу та освітні заклади, а й на все українське суспільство [1].

Що таке патріотизм? Патріотизм – це любов до своєї Батьківщини, готовність до самовіддачі заради її процвітання, захист її інтересів. Патріот – це людина, яка пишається своєю країною, її історією, культурою та людьми. Чому важливо формувати патріотичну свідомість у молоді? Молодь – це майбутнє України. Саме від них залежить, якою буде наша країна завтра. Тому важливо з раннього віку прищеплювати молодим людям любов до Батьківщини, повагу до її історії та культури, а також готовність до її захисту. Справжній патріотизм включає в себе любов до рідної мови, культури, домівки і країни, але також виявляється у вмінні любити і поважати людей, які оточують. У сучасному світі, де молодь зіткнулася з багатьма викликами, ключове значення має виховання морально високої та свідомої молоді, яка буде пишатися своєю Батьківщиною і продовжувати її національні традиції. Розвиток почуття патріотизму починається з усвідомлення важливості та любові до свого класу, школи, міста, а також формування уявлення про єдину громаду. В сучасних умовах особливу роль у цьому процесі відіграє учнівське самоврядування [5; 6].

За О. Отравенко, Д. Пелипась, «освітньо-виховне середовище сучасної школи як засіб національно-патріотичного виховання учнів основної школи – це цілісна система, яка характеризується педагогічно доцільною цілеспрямованістю, ціннісною орієнтованістю, відкритістю до суспільства та його проблем, постійним розвитком та самоорганізацією, яка є важливим фактором особистісного розвитку учнів» [2, с. 91].

Патріотичне виховання – це систематичний вплив на свідомість та почуття учнів з метою формування у них любові до Батьківщини, готовності захищати її, поваги до історії та культури своєї країни. Заходи патріотичного виховання розглянемо у таблиці 1.

Таблиця 1.

Заходи патріотичного виховання

Сфера патріотичного виховання	Заходи
Залучення до патріотичних заходів	Організація та проведення різноманітних заходів, таких як тематичні лінійки, вікторини, конкурси, фестивалі та екскурсії до історичних місць, сприяють активній участі учнів у патріотичних ініціативах.
Виховання поваги до державних символів	Підтримка поваги до державних символів, таких як герб, прапор та гімн України, є важливою складовою патріотичного виховання.
Формування почуття єдності з українським народом	Організація волонтерських акцій, благодійних концертів та інших заходів сприяє формуванню почуття єднання з українським народом.
Виховання любові до української мови та культури	Проведення конкурсів з української мови та літератури, театральних постановок, виставок народної творчості сприяє формуванню поваги до мови та культури своєї країни.

Сфера патріотичного виховання	Заходи
Збереження історичної пам'яті	Участь у заходах з благоустрою пам'яток історії та культури, організація екскурсій до музеїв та історичних місць сприяє збереженню та передачі історичної спадщини.

Учнівське самоврядування – це організаційна система, яка дозволяє учням брати участь у керуванні навчально-виховним процесом, втілювати в життя власні ідеї та проекти, що сприяє розвитку їх відповідальності, активності та громадянської свідомості. Учнівське самоврядування може відігравати значну роль у організації патріотичного виховання завдяки різноманітним можливостям.

Отже, учнівське самоврядування – це потужний інструмент, який може допомогти у вихованні свідомого й патріотичного громадянина України. Завдяки активній участі учнів в організації та проведенні патріотичних заходів можна сформуванати у них любов до Батьківщини, готовність до її захисту, повагу до її історії та культури [4].

Принципи діяльності учнівського самоврядування в закладі освіти розглянемо у таблиці 1.

Таблиця 1.

Принципи діяльності учнівського самоврядування

Принципи діяльності учнівського самоврядування	Опис
Добровільність	Участь у патріотичних заходах має бути добровільною, оскільки лише щире бажання та зацікавленість учнів можуть принести позитивні результати.
Різноманітність	Заходи повинні бути різноманітними за формою та змістом, щоб вони відповідали інтересам та можливостям учнів різного віку.
Ефективність	Заходи мають бути ефективними, тобто сприяти вихованню патріотичних почуттів та цінностей учнів.

Отже, основний принцип учнівського самоврядування у нашому закладі: «ТВОРИ, УЧИСЬ, ЗНАЙДИ, ПІЗНАЙ, ПОВІР У СЕБЕ!». Саме ці слова відповідають бажанню, прагненню наших учнів об'єднатися навколо корисної, цікавої справи, ідеї, програми з метою вирішення своїх потреб у спілкуванні, отриманні корисної інформації, додаткових знань, умінь, навичок у захисті своїх прав, активній участі в соціально-громадянських процесах сучасного суспільства.

Крім того, учнівське самоврядування може допомогти:

- Розвинути лідерські якості учнів: організовуючи та проводячи заходи, учні вчаться брати на себе відповідальність, приймати рішення, працювати в команді.
- Навчити учнів вирішувати проблеми: учнівське самоврядування дає

можливість учням стикатися з реальними проблемами та шукати шляхи їх вирішення.

- Підвищити рівень відповідальності учнів: коли учні беруть участь в управлінні навчально-виховним процесом.

Правильно підтримувати та розвивати лідерські та організаторські якості в дітях і підлітках – це ключовий аспект їхнього розвитку. Дуже важливо спрямовувати ці здібності у потрібне русло, щоб надати їм можливість максимально розкрити свій потенціал та використовувати його на благо людей та свого народу. Нове покоління повинно брати на себе складні виклики дорослого життя. Ми бажаємо, щоб діти будували своє майбутнє з усвідомленням, щоб їхні цілі були високими та достойними, а всі їхні дії приносили користь суспільству.

Підлітковий вік вважається ключовим періодом у процесі соціалізації. Це час початку формування вже досить самостійних поглядів, оцінок, стійкої системи понять та суджень про навколишній світ та про себе в ньому. У цей період особливу роль відіграє вирішення певних проблем громади, участь у громадському житті та учнівському самоврядуванні. Учнівське самоврядування спрямоване на:

Стимулювання інтересу учнів до навчання, праці та громадської діяльності. Створення умов для виявлення та розвитку здібностей учнів та виховання суспільно значущих розумових, вольових та моральних якостей особистості. Формування умов для самовиховання та саморозвитку особистості, що створюється, розробки її життєвих планів та перспектив. У зв'язку зі змінами у суспільно-політичній сфері та інноваціями в системі виховання, постають нові вимоги до лідерів будь-якого колективу, включаючи класні групи.

Лідерство передбачає не лише маючи авторитет у групі, але й здатність організувати діяльність та регулювати взаємини всередині колективу. Формування успішних лідерів означає передачу набутих знань та навичок у середовище рівних, що забезпечує більш ефективну виховну роботу. Актуальність цього полягає у необхідності визначення стратегії щодо пошуку, навчання та виховання тих підлітків, які мають організаторські здібності та бачать себе як потенційних лідерів у суспільстві [3].

Школа «Лідер», яка була створена при Учнівському парламенті, націлена на розвиток та підвищення комунікативно-організаторських навичок учнів, які вважаються офіційними або неофіційними лідерами у своїх класах та групах. Програма навчання спрямована на учнів віком від 15 до 17 років. Діяльність Школи «Лідер» організована таким чином, щоб сприяти розвитку ідей та амбіцій, а також різних спроб дій учнів, а не пригнічувати їх. Ця форма роботи дозволяє виявляти актуальні проблеми, з якими стикаються учасники, і сприяє їх усвідомленню власних індивідуальних особливостей та їх ефективному використанню у власних колективах.

Уже багато років впроваджується у життя нового покоління Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Вона стала невід'ємною складовою національно-патріотичного виховання учнівської молоді. Виховна система гри «Джура» включає в себе постійну роботу в закладі протягом усього навчального року, дає можливість залучити до спільної дії учнів, педагогів, батьків, представників місцевого самоврядування та громадських організацій.

Виховна система гри «Джура» базується на козацьких і пластових традиціях. Така форма виховної роботи з учнівською молоддю є надзвичайно ефективною та актуальною, зважаючи на складні військово-політичні умови, що нині склалися в Україні. Високий рівень обороноздатності України може бути забезпечений не стільки новітніми зразками зброї, але, у першу чергу, високим рівнем патріотизму громадян, наявністю в них потрібних умінь та навичок із загально - військових дисциплін, вміння зберегти своє життя і здоров'я в умовах надзвичайної ситуації та військового конфлікту, надання першої допомоги, а головне – їхньої готовності захистити Україну від будь-якого агресора. Народ-патріот – непереможний.

Не стоять осторонь важливих справ заради перемоги і члени рою «Любокраї». Рій «Любокраї» з 2015 року є організатором та координатором волонтерської діяльності ліцею. Проводячи систематичну роботу на підтримку і допомогу наших воїнів-захисників, які відстоюють незалежність і цілісність України, громадян, що проживають у зоні військового конфлікту, тих, хто потребує турботи, юні волонтери проявляють себе як свідомі українці. Участь у грі «Сокіл» («Джура») сприяє національно-патріотичному та військово-спортивному вихованню молоді на основі козацьких традицій.

Кожен усвідомлений українець розуміє, що своєю чесною працею він зробить свій внесок у справу збереження та розвитку країни, особливо в найважчі часи її історії. Наразі найбільш страхітливим для всіх українців є війна на території країни. Наші родичі, брати та сестри приймають участь у бойових діях, захищаючи мирне життя, віддаючи свої життя за свободу та незалежність України. І наш обов'язок - допомагати воїнам, хто чим може. Саме це є патріотизм у розумінні простих громадян, тобто нас і вас. Майбутня доля нашої рідної держави залежить від кожного з нас, від наших безкорисливих добрих дій. Серед цих добрих волонтерських ініціатив важливе місце займають акції на підтримку воїнів Збройних Сил України.

Ми працюємо над тим, щоб діти не були байдужими, відчували потребу ділитися з ближнім, щоб кожен учень відчував себе причетним до почесної справи – допомогти бодай чимось нашим воїнам, завдяки яким у нас над головою мирне небо. Виховання учнів на військово-козацьких традиціях вимагає від нас – педагогів достатнього уміння для розвитку самосвідомості кожного учня. Тому наше завдання - виховати доброго, чуйного та чесного громадянина - патріота своєї Батьківщини.

Свій рідний край люби і захищай (АВТОРСЬКИЙ)

Рідний край - це там, де я зростаю,

Це та земля, де живуть мої батьки,
Це місто, яке я прославляю,
Куди повертатимусь я залюбки.
Поля, ліси, річки, степи оберігаю,
Дерева, квіти з радістю саджаю,
Тваринам і птахам допомагаю,
За комахами спостерігаю.
Все це потрібно захищати,
Наш рідний край охороняти.
Це означає – Батьківщину берегти
Її землі багатство славити.

Висновки. Клопітка, багаторічна робота учнів та педагогів Кременського ліцею №4, проведені заходи, свята, акції сприяли громадянському змушненню школярів, допомогли учням зрости свідомими громадянами України. За цей час були створені дійсно дієві системи роботи щодо патріотичного і громадянського виховання підростаючого покоління. Отже, організовуючи, на перший погляд, невеликі, але реальні справи у своєму ліцею, учні вчаться бути компетентними та відповідальними громадянами своєї держави, переповнюються оптимістичними почуттями за долю України, усвідомлюючи, що кожен з них і всі разом можуть зробити реальний внесок у розбудову своєї рідної Батьківщини. Дитячий рух – це частка соціального руху в державі та суспільстві, їх потенційний резерв. Наші випускники зможуть з гордістю сказати іншим і головне собі: «Я – громадянин України! І цим пишаюся!».

Ключові слова: патріотизм, патріотичне виховання, учнівське самоврядування, учні, лідерство.

Список використаних джерел

1. Національно-патріотичне виховання учнівської молоді як фактор розвитку національної свідомості. URL: <https://naurok.com.ua/dopovid-ne-temu-nacionalno-patriotichne-vihovannya-uchnivsko-molodi-yak-faktor-rozvitku-nacionalno-svidomosti-gromadyansko-aktivnosti-pravovih-cinnostey-zrostayuchogo-pokoli-401159.html>
2. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2018. №4 (318). С. 85-94. ISSN 2227-2844.
3. Отравенко О. В., Бугайова Л. П., Новицький Л.М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №2(340). квітень. 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64.
4. Тренінг для лідерів учнівського самоврядування «Лідер – це я». URL:

<https://naurok.com.ua/trening-dlya-lideriv-uchnivskogo-samovryaduvannya-lider-ce-ya-309768.html>.

5. Формування патріотичної та громадянської свідомості учнів: теорія і практика: моногр. / Авт. кол.: Александрова О.С., Левітас Ф.Л., Салата О.О., Шепетяк О.М., Матвійчук О.Є., Петрошук Н.Р. та ін.; [за заг. ред. проф. Левітаса Ф.Л.; наук. ред. Александрової О.С., Салати О.О.]. К.: Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2018. 172 с. ISBN 978-617-658-045-4.

6. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

Ливацький Олександр Васильович,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*
Ливацька Світлана Юріївна,
*викладачка ВСП «Фаховий коледж
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Згідно зі Стратегією національно-патріотичного виховання дітей та молоді, національно-патріотичне виховання має охоплювати насамперед такі сфери, як освіта, наука, фізкультура, спорт, популяризація здорового способу життя тощо [8]. Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору [7].

Питання особливостей та взаємозв'язку патріотичного і фізичного виховання у закладах вищої освіти розкривалися Н. Булкиною, В. Кіндрат, Н. Кіндрат, В. Ліхневським, О. Отравенко, Д. Пелипасем, А. Тарасенко та ін. [1; 2; 4; 6; 9].

Метою статті вбачається розкриття особливостей, ролі та значення Теорії і

методики фізичного виховання для здобувачів вищої освіти за спеціальностями 014.11 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт, 227 Терапія та реабілітація у процесі формування національно свідомого, різнобічно та гармонійно розвиненого, високоосвіченого, комунікативно компетентного громадянина, здатного до саморозвитку та самовдосконалення у професійній та соціальній діяльності.

Національно-патріотичне виховання студентів – це організований, планомірний та цілеспрямований процес освітньо-виховної взаємодії викладачів, співробітників і студентів університету, результатом якої має стати засвоєння особистістю національних цінностей і норм культури, сформованість у неї національно-громадянської самосвідомості, патріотичних переконань та поведінки, усвідомлення своїх вчинків і дій на благо народу й держави, готовності до захисту України [5].

Як освітній компонент, теорія і методика фізичного виховання є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту. Цей предмет має першочергове значення у формуванні професійного кредо майбутнього фахівця, його професійних поглядів і переконань.

Актуальною стає проблема виховання особистої фізичної культури, яка в сучасній науці базується на змістовних характеристиках фізичної культури суспільства і розкривається з позиції більш високого рівня теорії культури. Культура повинна інтегруватися в суті самої особи студента, котрий функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду, тощо. Студент у процесі культурного розвитку, перш за все, засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу.

Фундаментальними компонентами методології виховання особистої фізичної культури є створення системи поглядів, переконань, ідеалів, а також традицій та звичаїв. Оскільки нація є нічим іншим як інтегральною сумою індивідів, що її складають, відчуття фізичної приналежності до живого тіла етносу і переживання духовної спорідненості між людьми не лише осмислюються, а й закріплюються в глибинній психіці як «дух народу» [3, с.47].

Особливу увагу необхідно звернути на оволодіння студентами основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур України – ЗСУ. Значна увага приділяється вивченню яскравого прикладу української героїки і козацьких бойових традицій як дієвого елемента у вихованні патріотизму у студентів.

Одним із завдань національно-патріотичного виховання у Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка є формування під час

навчально-виховного процесу потреб і вмінь підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я, професійну працездатність в умовах конкуренції [5; 6].

Особливого значення у контексті національно-патріотичного виховання набувають масові фізкультурно-спортивні заходи (зміст, форми організації, засоби тощо опановуються саме на ОК ТМФВ), які проводяться протягом навчального року та канікулярний час.

На заняттях із професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, акцентується увага на нормах та правилах здорового способу життя, виховується звичка щодо їх дотримання. Проте виховною метою на цих заняттях повинна бути не тільки турбота про розвиток фізичних якостей і збереження здоров'я, життя як найвищої цінності, а й забезпечення гармонійного розвитку фізичного й духовного життя, підготовка студента до суспільно корисної праці та захисту свого народу, нації, Батьківщини.

Розуміння сенсу занять дає можливість цілеспрямовано керувати процесом набуття знань, умінь та навичок, тобто процесом самовдосконалення. Не випадково кращими у педагогічному відношенні вважаються ті теорії навчання, які базуються на розумінні студентами сутності предмету, що вивчається [1-4].

Отже, національно-патріотичне виховання студентської молоді має важливе значення, особливо в умовах воєнного стану.

Ключові слова: освітній компонент, теорія і методика, національно-патріотичне виховання.

Список використаних джерел

1. Булкіна Н. П. Фізична освіта як фактор формування здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2010. №15 (202). С. 105-110. ISSN 2227-2844.

2. Кіндрат В., Кіндрат Н. Проблема патріотичного виховання студентів спеціальності «Фізичне виховання». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* зб. наук. пр. 2012. №2(18). С. 59-66.

3. Кожевнікова Л., Дзюба З. Специфіка питання про виховання особистої фізичної культури студентів сучасної вищої школи. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2008. №1. С. 47-50.

4. Ліхвенецький В. А. Фізичне виховання студентсько молоді України. *SWorld.* 18-29. June, 2013. URL: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/june-2013>.

5. Освітньо-просвітницька програма національно-патріотичного виховання студентської молоді Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. URL: http://lisichansk.luguniv.edu.ua/files/prohramma_natsionalno-patriotichnoho_vykhovannya.pdf.

6. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26,

2023. BOSTON, USA. C.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088
<https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851>

7. Про освіту: Верховна Рада УРСР; Закон від 23.05.1991 № 1060-ХІІ. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/page?text=%F4%B3%E7%E8%F7>.

8. Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 - 2020 роки: Президент України; Указ, Стратегія від 13.10.2015 № 580/2015. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580/2015>.

9. Тарасенко А. В. До питання підвищення військово-патріотичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України на заняттях фізичною культурою та спортом. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки. Ніжинський держ. ун-т ім. М. Гоголя. Ніжин, 2012. Вип. 5. С. 147-150.*

Пелипась Дмитро Сергійович

*викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
аспірант Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

У Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України зазначено, що під час воєнного стану виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого та здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національно-патріотичного виховання дітей і молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей (Міністерство освіти і науки України, 2022) [5].

На значення спортивно-патріотичного виховання в закладах освіти орієнтують такі нормативні документи, як: Накази Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641 та від 6 червня 2022 р. № 527 [5: 6].

На важливість національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу наголосили: З. Діхтяренко, Н. Довгань, О. Отравенко, А. Єрмоменко, О. Завістовський, 2023; методологію підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності (О. Отравенко, Д. Пелипась, 2022); бойовий хортинг як засіб фізичного виховання гармонійно розвиненої, успішної, життєво активної особистості – учнів, студентів і курсантів та як засід національно-патріотичного виховання молоді (Т. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko and other, 2022) [1; 3; 7].

Ми погоджуємося з О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчевою, що «національно-патріотичне виховання є невід’ємною частиною освітнього процесу здобувачів освіти, які набувають культурного досвіду, готові до

виконання громадянського обов'язку, формують високу патріотичну свідомість та українську громадянську ідентичність, виховують особисті якості громадянина нашої держави, патріота, носія української національної культури. Науковці також засвідчили, що «національна система виховання в бойовому хортингу має традиції народної педагогіки та родинного виховання, формує духовно-моральні й патріотичні цінності, системну виховну діяльність сім'ї, державних і громадських організацій, центрів національно-патріотичного спрямування [4, с. 139].

Слід зазначити, що на спортивно-патріотичне виховання молоді також має вагомий вплив Програма з бойового хортингу, 2020 (автор Е. Єрмоменко), яка набула популярності серед молоді в останні роки. Бойовий хортинг поєднує в собі елементи бойових мистецтв, фітнесу та спортивного бою [2].

Під час воєнного стану у період дистанційного навчання має значення удосконалення методики навчання прикладних елементів бойового хортингу із застосуванням та обговоренням відеоматеріалів, презентацій для кращого їх закріплення, участь у Всеукраїнських проєктах, зберігати національні та олімпійські традиції, приймати участь у спортивних заходах патріотичного спрямування, що сприятиме формуванню української громадянської ідентичності, високої патріотичної свідомості та особистісних якостей громадянина, патріота нашої держави. Далі наведемо деякі приклади у табл. 1.

Таблиця 1.

Рекомендації для підвищення рівня спортивно-патріотичного виховання молоді в закладах освіти під час воєнного стану

Рекомендації	Приклади
Організація спортивних змагань та занять	- Змагання зі стрільби з пневматичної зброї - Футбольні матчі на основі військово-спортивних ігор
Проведення військово-спортивних тренувань	- Вивчення елементів військового мистецтва - Тактичні ігри та симуляції військових операцій
Вивчення військової та патріотичної символіки	- Історія та значення національного прапора - Роль символіки у вихованні патріотизму
Участь у військових парадах та заходах	- Участь у військових парадах та церемоніях, патріотичних руханках - Організація відвідин військових частин, центрів патріотичного спрямування; волонтерська діяльність
Проведення військово-історичних екскурсій	- Екскурсії до військових меморіалів та музеїв - Вивчення військової історії та біографій відомих військових діячів
Проведення онлайн заходів патріотичної спрямованості	Участь в онлайн вікторинах, спортивних вітальнях патріотичного спрямування

Спортивно-патріотичне виховання молоді в закладах освіти під час воєнного стану має низку важливих значень:

1. Формування готовності до захисту країни: це виховання сприяє розвитку фізичних якостей та навичок, необхідних для військової служби. Воєнний стан підвищує необхідність у такій готовності, тому спортивні заняття допомагають молоді бути готовою до можливих викликів.

2. Зміцнення патріотичних почуттів: під час воєнного стану важливо, щоб молодь розуміла та цінувала свою країну, її історію, культуру та цінності. Спортивні заходи, які включають елементи патріотичного виховання, сприяють формуванню національної свідомості та об'єднанню громадян навколо ідеї захисту рідної землі.

3. Розвиток лідерських якостей та командної співпраці: у спорті велика увага приділяється розвитку лідерських якостей та здатності до співпраці в команді. Ці навички є важливими в умовах воєнного стану, де координація та співпраця між людьми може вирішувати життєво важливі завдання.

4. Здоров'я та фізична підготовка: спорт сприяє підтримці здорового способу життя та фізичній підготовці. У період воєнного стану, коли можуть виникати фізичні випробування та потреба у високій фізичній активності, це набуває особливого значення.

Отже, спортивно-патріотичне виховання в закладах освіти під час воєнного стану допомагає здобувачам краще зрозуміти важливість цієї проблеми та готовності до захисту своєї країни, підготувати молодь до можливих викликів та розвинути в них патріотизм, гарну фізичну підготовку та лідерські якості, необхідні для успішного функціонування в умовах кризи.

Ключові слова: спортивно-патріотичне виховання, молодь, заклади освіти, сучасні виклики, військовий стан.

Список використаних джерел

1. Дехтяренко З., Довгань Н., Отравенко О., Єрмоменко А., Завістовський О. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). 2023. С. 50-56. ISSN 2311-2220. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10 .

2. Єрмоменко Е. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти. Київ: Паливода А.В., 2020. 77 с.

3. Отравенко О., Пелипась Д. Методологія підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2022 № 1(45). Р. 22–29. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.1.4>

4. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1 (355). 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

5. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641: Наказ Міністерства освіти і науки України від 6 червня 2022 р. № 527. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>.

6. Про затвердження Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України: Постанова Кабінету Міністрів України від 30 червня 2021 р. № 673. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/673-2021-%D0%BF#Text>.

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Явтушенко Людмила Степанівна,
заступник директора з виховної роботи
Павлівського ліцею імені В.О. Сухомлинського
Онуфріївської селищної ради Кіровоградської області
сел. Павлиш, Україна

НЕВИЧЕРПНЕ ДЖЕРЕЛО ВИХОВАННЯ ПАТРІОТА- ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ

Національно-патріотичному вихованню у Павлівському ліцеї імені В.О. Сухомлинського завжди приділялася значна увага, адже саме в школі у дитячих душах народжується любов до рідної землі, родини, української мови, шанобливе ставлення до народних звичаїв, традицій, державних символів, формується почуття гордості за свою державу, свій народ. Так з маленької людини виростає справжній патріот.

Наш видатний земляк В.О. Сухомлинський приділяв значну увагу національно-патріотичному вихованню школярів. Він був переконаний у тому,

що «... патріотичне виховання школярів доцільно здійснювати на національних цінностях, серед яких провідними є любов до рідної землі, народу й Батьківщини, любов до найбільш рідних людей, членів сім'ї та родини, любов до рідної мови, шанобливе і бережливе ставлення до історії й культури українського народу...» [2, с.159].

Василь Олександрович порівнював підлітка з квіткою «...краса якої залежить від того, який догляд був за нею. Дбати про красу квітки, треба задовго до того як вона починає розкривати свої почуття» [2, с.290].

Видатний педагог приділяв увагу всім напрямкам виховання, але на чільному місці було патріотичне виховання. Свої роздуми він виклав у своїх творах: «Серце віддаю дітям», «Павлиська середня школа», «З чого починається громадянин», «Листи до сина», «Як виховати справжню людину». Разом з педколективом В. Сухомлинський прагнув, щоб його вихованці розуміли, що Батьківщина робить кожного з нас людиною. Ця робота продовжується і сьогодні.

У ліцеї діє система національно-патріотичного виховання. Це дає можливість забезпечити виховання справжнього патріота, громадянина своєї держави, формування почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про спільне благо, збереження національної пам'яті, зацікавлення щодо служби у ЗСУ, готовності захищати Україну.

У виховній роботі керуємося «Основними орієнтирами виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України», один з розділів яких присвячений національно-патріотичному вихованню. Ідеї і підходи до розуміння суті патріотичного виховання, викладені в них, мають багато спільного з ідеями Павлиського учителя.

В умовах сьогодення, коли в Україні йде повномасштабна війна, ми розуміємо, що особливу увагу необхідно приділяти саме вихованню наших вихованців у дусі патріотизму. Це не данина моді, а наполеглива робота не одного дня, місяця, року. Учителі намагаються говорити з дітьми відверто і щиро, без особливого пафосу, про те, що діти повинні бути справжніми синами й доньками України, бо наша держава має глибоке історичне коріння, яке живить український народ вірою у майбутнє, у нашу Перемогу над безжальним ворогом. Найголовніше, до чого ми прагнемо, – це те, щоб у дитячих серцях не згас вогник віри і впевненості в тому, що Україна вистоїть у цьому жорстокому двобої з ворогом, що свята правда за українським народом, що наші захисники і захисниці не просто воюють, вони є «воїнами світла», які захищають рідну землю, рідний народ, кожного з нас.

Тому, готуючи виховні заходи з національно-патріотичного виховання, ми ставимо своїм головним завданням сприяти формуванню в учнів патріотизму, поваги до свободи, готовності до захисту незалежності та територіальної цілісності України [3]. Цьому сприяють зустрічі з воїнами АТО та нашими захисниками, які боронять рідну землю від рашистської орди.

Цікавою і пізнавальною була зустріч учнів 8-10 класів із заступником командира 41-ї ОМБ та його дружиною. Вони разом боронять нашу землю від ворога. Діти отримали нову для них інформацію про ЗСУ, про мужність і незламність нашого народу, про героїзм захисників. Звертаючись до підлітків, воїн переконливо доводив дітям, що сьогодні їхнє головне завдання – успішно і наполегливо навчатися. Адже саме їм, кому сьогодні 14-17 років, відбудувувати зруйновані території і будувати нову Україну. І це дорогого коштує.

Незабутньою була також відверта розмова старшокласників з випускником нашої школи, який у свої 19 років став на двобій із рашистами у Маріуполі. Він пройшов кола пекла російського полону (був у полоні майже два роки), але не зневірився у нашій Перемозі, не став зрадником України. Повернувшись у січні з полону, пройшовши реабілітацію, знову вирішив іти туди, де воюють його побратими. На питання, чи не рано він це робить, відповів: «Там не просто лишилися ті, з ким я воював, там мої брати не по крові, а по духу. Я повинен бути там, разом з ними». Бачили б ви його очі. Це очі людини, яка прожила кілька десятків років, а не 21-літнього юнака. Але отой вогник, що горить у них, є підтвердженням того, наскільки він сильний духом. Ми гордимось, що юнак навчався у нашому ліцеї. Хай щастить цій дитині. Ми чекаємо його повернення тільки живим.

Наші ліцеїсти активно долучаються до волонтерської діяльності. Діти неодноразово брали участь у благодійних акціях: «Малюнок воїну світла», «Лист захиснику», «Мій оберіг для воїна», «Смаколики нашим захисникам», «Великодній привіт воїнам-захисникам», «Миколайчики для тих, хто бореться з ворогом». Діти пишуть листи, малюють малюнки-побажання, роблять різні обереги. І їхня дитяча любов з маленьких сердечок переливається у серця тих, хто боронить нашу державу. Разом з учителями та батьками школярі робили окопні свічки, плели маскувальні сітки, брали участь у благодійних концертах, ярмарках.

З особливим трепетом наші учні отримували прапори України від наших воїнів з їхніми підписами і побажаннями.

Навіть під час проведення новорічних ранків ліцеїсти виготовляли символічних янголів та голубів миру зі своїми найпотаємнішими бажаннями. А воно у них одне: «Хай швидше закінчиться війна!», «Хочемо миру Україні!»

Випускники школи 2022 та 2023 року збирали і передавали кошти батькам своїх однокласників, які воюють на Сході України.

Два роки поспіль діти брали активну участь у Всеукраїнській благодійній акції «Смілива гривня». Вони збирали монети, які не використовуються для готівкових розрахунків і здавали їх у банк, щоб «оживити» їх для потреб ЗСУ.

Хоча в Україні діє військовий стан, учителі продовжують знайомити учнів з історією різних регіонів, проводячи віртуальні подорожі Україною: «Національні парки та заповідники України», «Музеї просто неба», «Українські храми, замки та фортеці». Але одними онлайн подорожами ця робота не

закінчується. Напередодні початку російського вторгнення учні здійснили автобусну екскурсію до Асканії Нова. У 2023 році, незважаючи на військовий стан, група учнів та учителів відвідали Умань, Жашківський кінноспортивний комплекс, Ковалівський контактний зоопарк (Полтавська область). Діти побували в м. Кропивницький, Олександрія, Кременчук. Школярі продовжують мандрувати рідним краєм, відкриваючи для себе нові сторінки історії нашої Батьківщини. В цьому напрямку працює також історико-краєзнавчий гурток. Після екскурсій та мандрівок проводяться фотовиставки та фотопрезентації: «Мальовничі куточки України», «Живе і буде жити Україна», «Стежками дивовижної Онуфріївщини».

В освітньому закладі проводяться виховні заходи до Дня Українського прапора, Дня Незалежності, Дня Української Державності, Дня героя України, Дня Небесної сотні, Дня Соборності України, Дня Героїв Крут, Дня вишиванки, Дня рідної мови. Традиційним стало проведення патріотичних квестів: «Україна починається з тебе», «Великі українці – наші земляки», уроків незламності, уроків патріотизму, уроків мужності, годин історичного екскурсу; «Через терни часу до незалежності», «Наш прапор майорить неначе птах: народ не вмер й нікому не скорився», «Вони помирили, щоб жила Україна», «Незламні, нескорені, неспинні», «Шануймо тих, пам'ятаймо тих, хто боровся за Україну тоді! Шануймо тих, хто воює за неї сьогодні», «Україна – колиска героїв», «Вони помирили за Україну», «Вишиванка – символ краси України».

Особливою теплотою і щемом були пройняті виховні заходи з нагоди Дня вшанування дітей, які загинули внаслідок збройної агресії російської федерації проти України: реквієм «Втрачене дитинство», година роздумів «Війна в дитячих очах», «Діти-янголята», заняття з елементами арт-терапії «Янголята в небі». У ліцеї панує національний дух, усі заходи проводяться з використанням національної та державної символіки. Дітям шкільного віку потрібні герої. Їм важливо відчувати себе приналежними до того, що відбувається сьогодні, пишатися своєю країною, тим, що вони – українці. І саме національно-патріотичне виховання дає нам змогу це робити. Адже «патріотична свідомість, справжня любов до Батьківщини, – за Сухомлинським, – передбачають глибоке розуміння сучасності» [1, с.131].

Ключові слова: патріот, громадянин, особистість, держава, національно-патріотичне виховання.

Список використаних джерел

1. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. Вибрані твори в 5 томах. Т.3. 131с.
2. Сухомлинський В.О. Як виховати справжню людину. Вибрані твори. Т.2, 159 с.
3. Деркач В. Зростання професійної майстерності учителів в контексті педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського в умовах нової української школи. *Humanitarium*. Том 41, Вип. 2. Педагогіка. 2018. С.23-31.

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Белікова Тетяна Василівна,
*вчитель-методист, вчитель фізичної культури Ірпінського ліцею № 3
Ірпінської міської ради Київської області, м. Ірпінь, Україна;*
Діхтяренко Катерина,
учениця ліцею № 3, м. Ірпінь, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС» ДЛЯ ЗЗСО. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В ЖИТТЄВО АКТИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрмоменко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із шестидесяти під номером 54 [12].

Аналіз літературних джерел за 2014-2024 роки підтверджує актуальність хортингу серед науковців, професорсько-викладацького складу ЗВО, тренерів-дослідників (Є Єрмоменко Хортинг – національний вид спорту України, 2014; В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів, 2017; З. Діхтяренко Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі, 2014; З. Діхтяренко, І. Данилюк, Н. Скляр Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу), 2015; Ж. Петрочко, Е. Єрмоменко Хортинг – школа сили і честі юного українця, 2015; Dihtyarenko, Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions, 2016; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти

засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z. and other, 2021; Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting; Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation, 2020; Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. and other (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole; Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). [1-11 та ін.].

А, отже, варіативний модуль «Хортинг» через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів сприяє вихованню інтересу в життєво активних особистостей – учнів 5-6 класів спортсменів-хортингістів.

Мета публікації – оприлюднення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрмоєнко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), рекомендована МОН України і переліку запитань для учнів п'ятого класу, що сприятимуть вихованню інтересу в життєво активних особистостей.

Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрмоєнко, С. Федоров) учням п'ятого класу прогнозовані результати навчання передбачено [12] у таблиці 1.

Таблиця 1.

Варіативний модуль «Хортинг». 5 клас

№/п	Прогнозовані результати навчання
1.	<p>Очікувані результати навчання. <i>Характеризує:</i> історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг; оздоровчі принципи хортингу; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра. <i>Називає</i> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю. <i>Описує</i> спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги. <i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять хортингом. <i>Виконує:</i> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст. <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м, стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м); ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у одnobічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самострахування</i></p>

	<p><i>при падінні на хорт</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи</i>: хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад). <i>Застосовує</i> страхування під час виконання вправ. <i>Бере участь</i> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед назад). <i>Володіє</i>: основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами. <i>Демонструє</i>: навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну; <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стрійовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>
2.	<p>Пропонований зміст навчального предмета. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг. Оздоровчі принципи хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма хортингу – хортівка та її гігієнічні вимоги. Сучасний інвентар. Правила безпеки під час занять хортингом. Стрійові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу); координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; рухливі ігри: загально-розвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Стійка хортингіста, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стрійовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>

3.	<p>Види навчальної діяльності учнів. Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</i> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. <i>Квест на знання термінології хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай» <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i> Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
----	---

Під час вивчення теоретичного матеріалу з варіативного модуля «Хортинг» для учнів п'ятого класу були розроблені К. Діхтяренко варіанти запитань, які сприятимуть вихованню інтересу до хортингу:

1. Охарактеризуйте історію виникнення та розвитку хортингу – національного виду спорту України.
2. Перерахуйте основні поняття, що є в хортингу.
3. Охарактеризуйте поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу.
4. Чи дотримується Ви правил безпеки під час занять хортингом?
5. Перерахуйте правила безпеки під час занять хортингом.
6. Перерахуйте гігієнічні вимоги до хортингу.
7. Перерахуйте види сучасного інвентарю.
8. Назвіть оздоровчі принципи хортингу.
9. Опишіть спортивну форму хортингу – хортингову.
10. Чи любляете Ви грати в рухливі ігри?
11. Охарактеризуйте особливості оздоровчого напрямку та користь хортингу від уроків, місце та роль у системі фізичного виховання.
12. Перерахуйте причини шкоди куріння для здоров'я школяра.
13. Назвіть види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра та правила їх виконання.
14. Перелічіть, що саме Ви любляете виконувати вдома: стрйові вправи; прийоми; загально-розвивальні вправи: з гантелями, еспандерами, обтяжувачами, у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами; багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст.
15. Назвіть, що саме Ви любляете виконувати під час тренувань: вправи для розвитку фізичних якостей (старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м,

прискорення 10-30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м; стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівч. 500 м).

16. Чи виконуєте Ви самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, під час виконання вправ?

17. Чи володіє Ви: основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу; основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; навчальними формами хортингу на 8 рахунків; самостійною демонстрацією першої захисної; у групі виконувати форми?

Висновки.

1. Співавторами публікації переглянуто певна кількість науково-методичної літератури [1-12 та ін.] та вибрано, на нашу думку, актуальну для даного дослідження.

2. Оприлюднено варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрмоєнко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) і перелік запитань для учнів п'ятого класу, що сприятимуть вихованню інтересу в життєво активних особистостях.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис проведення бесід із учнями п'ятого класу за темою публікації.

Ключові слова: хортинг, Модельна навчальна програма, учні, фізична культура, перелік запитань, виховання інтересу, життєво активні особистості.

Список використаних джерел

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104-112.

2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2014. С. 53-59.

3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. К.: Паливода А. В., 2015. 324 с.

4. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. К.: Паливода А. В., 2014. 1064 с.

5. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (355), 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. К.: Паливода А. В., 2015. 544 с.

7. Dihtyarenko, Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 42–51.

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

10. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63>.

11. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

12. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohr.amy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.

Борсукова Дарина Миколаївна,
здобувачка вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»,
Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна

ЗНАЧЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9-Х КЛАСІВ – ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Збалансоване харчування має дуже велике значення для нормального росту та розвитку підлітків-спортсменів, а особливо під час дії воєнного стану. Потрібно пам'ятати, що деякі речовини накопичуються в нашому організмі, а деякі – потрібно постійно поповнювати. Необхідно правильно співвідносити кількість тих чи інших поживних елементів, та пам'ятати про те, що в усього має бути міра.

У харчових раціонах, що включають продукти тваринного і рослинного походження, найбільш дефіцитними, зазвичай взимку і навесні, є вітаміни С, В1, В2, А і D, тому що вони можуть руйнуватися в процесі зберігання і технологічної обробки. Також має значення зміна асортименту продуктів (плодів, овочів, ягід), що у різні сезони стають менш різноманітними. Важливу роль відіграє, також, світлове «голодування», тому що взимку ультрафіолетові промені не досягають поверхні Землі й цей факт може вплинути на виникнення дефіциту вітаміну D, що призведе до погіршення імунітету та інших негативних наслідків [9; с. 69].

У Конституції України в розділі II «Права, свободи та обов'язки людини і громадянина», у статті 48 написано, що кожен має право на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї, що включає достатнє харчування, одяг, житло [1].

Наразі Україна перебуває в умовах воєнного стану, що значно ускладнює дотримання харчового раціону, який був у довоєнний час. Хоч умови й ускладнилися, але про те, що здоров'я потрібно постійно підтримувати учням – не треба забувати. Адже, втративши його зараз, в майбутньому можна повноцінно й не відновити. Враховуючи ситуацію що склалася, потрібно більше уваги звернути на те, що нас оточує, адже, те що раніше ми могли не споживати, так як мали достатньо фінансів і великий вибір, може виявитись набагато кориснішим і потрібнішим для тих хто в постійному русі. До того ж слід пам'ятати, що, особливо, підліткам, необхідно правильно харчуватись, адже, вони ростуть і розвиваються, витрачаючи при цьому багато енергії та «будівельного матеріалу», який необхідно відновлювати.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Лікарі, педагоги-дослідники, ЗВО (Д. Борсукова, М. Малиновський, З. Діхтяренко «Рациональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану», 2023, М. Грегор «Їжа та синдром дефіциту уваги та гіперактивність», 2022, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко «Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)», 2022, У. Крейг «Мікроелемент проти тривожності та стресів», 2022, Т. Остапенко «Підліток вегетаріанець: поширені запитання», 2020, Д. Памплон-Роджер «Меню на день: як скласти свій ідеальний раціон?», 2020, О. Хацинського та М. Грегора «Їжа проти депресії: чи повноцінне ваше харчування?», 2022, В. Чаплигін, С. Живолович, С. Коцюба, В. Хоменко «Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу та ін.) дійшли висновків, що для того щоб людина (у тому ж числі й підліток) була здорова та фізично розвивалась, їй необхідне збалансоване харчування, займатись спортом і дотримуватись правил здорового способу життя [2-12 та ін.].

Мета публікації – своєчасне нагадування про значення збалансованого харчування для збереження здоров'я в учнів 5-9-х класів – підлітків-спортсменів бойового хортингу під час дії воєнного стану.

У сучасному суспільстві підлітки надто часто перебувають в стані тривожності та стресу. Для того, щоб зменшити їх вплив на підлітка, дієтологи рекомендують додати до свого раціону продукти багаті магнієм (яблука, салат, горіхи, солодкий перець, квасоля, висівки, квасоля, насіння та водорості тощо) та вітамінами групи В (постійно хочеться їсти, туманиться в голові, не зосереджений, частий песимістичний настрій тощо). Якщо у підлітка відбувається нестача вітамінів групи В, то це призводить до: «збої в роботі нервової системи», ламкості нігтів, випадання волосся, погіршення стану шкіри. Важливо батькам / учителям / тренерам звертати увагу ще на деякі хімічні елементи, які є, також, важливими для здоров'я підлітка: селен, бор, кальцій, арахідонова кислота та жири.

Також, необхідно пам'ятати, що до продуктів, які оптимізують роботу імунної системи, яка дуже важлива для підлітків, особливо в сучасних складних воєнних умовах, відносяться: зелені листові овочі, ягоди, коренеплоди та багато інших рослин. Якщо підлітку правильно допомогти поєднати: здорове, збалансоване рослинне харчування з регулярними фізичними навантаженнями, своєчасним відпочинком – імунітет буде міцним, зуби і травна система здоровими, обмін речовин і вага у нормі, що загалом впливає на тривалість і якість життя.

Учням 5-9-х класів – підліткам-спортсменам потрібно батькам / учителям / тренерам звернути увагу на те, що для їх мозку шкідливими є добавки E120, E104, E110, E122, E124, E129, які призводять до виведення з організму магнію.

Отже, на основі аналізу літературних джерел [1-12 та ін.] нами було узагальнено рекомендації для учнів 5-9-х класів – підлітків-спортсменів бойового хортингу під час дії воєнного стану:

1) кожен ранок починати з зарядки, адже, вона допоможе правильно та позитивно налаштуватись на весь день і бути максимально активним;

2) за розкладом, із позитивним настроєм тренуватися самостійно, переглянувши відео заняття; індивідуально з тренером, із колективом спортсменів

3) збалансовано харчуватись та будувати свій денний раціон, використовуючи продукти, які є можливість придбати у теперішній непростій ситуації;

4) важливо не забувати про повноцінний сніданок, адже, з нього ми отримуємо енергію на весь день;

5) пити достатню кількість води (2-3 л), адже, вода – це життя;

6) завести щоденник, в якому буде можливість описувати всі переживання, адже, це допоможе знизити рівень ризику виникнення нервових зривів або депресій, допоможе «випустити пар», правильно розставити пріоритети, знайти вихід там де його, як здається на перший погляд, немає. Отже, тримаючи все в середині, людина сама собі шкодить;

7) більше часу проводити на свіжому повітрі, по можливості, подалі від великої кількості людей, робити піші прогулянки або пробіжки на лоні природи, кататись на велосипеді, плавати та інше;

8) морально підтримувати рідних і друзів, налаштовуючи їх на активну життєву позицію;

9) завжди дотримуватися правил харчування до / після фізичних навантажень / тренувань;

10) особиста зацікавленість підлітком-спортсменом бойового хортингу розповідати іншим про значення збалансованого харчування для збереження здоров'я в учнів, людей різного віку під час дії воєнного стану та ін.

Висновки. 1. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз списку літератури за темою наукового дослідження, маємо можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [2-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Зауважимо, що існують наукові публікації про категорії: «харчування», «здоров'я», «бойовий хортинг» у різному контексті [2-12 та ін.]. 3. Визначена мета публікації була досягнута через оприлюднення на основі аналізу літературних джерел [2-12 та ін.] нами було узагальнено рекомендації для учнів 5-9-х класів – підлітків-спортсменів бойового хортингу під час дії воєнного стану.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис результатів анкетування для 5-6, 7-8, 9 класів на тему: «Збалансоване харчування і спорт –

основа здоров'я та розвитку фізичних якостей у підлітків-спортсменів в умовах воєнного стану».

Ключові слова: збалансоване харчування, збереження здоров'я, учні 5-9-х класів, підлітки-спортсмени бойового хортингу, воєнний стан.

Список використаних джерел

1. Конституція України. Розділ II. Права, свободи та обов'язки людини і громадянина. Стаття 48. URL: <https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciya-ukrayini-rozdil-ii>.

2. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

3. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 9 (154) 2022. С. 41-47.

5. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 4 (177) 2024. С. 50-56.

6. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення

здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКіС): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 2022. С. 57-62.

7. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

8. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

9. Павлоцька Л. Ф. Нутриціологія. Ч. 1. Загальна нутриціологія. Навч. посіб. / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева, О.В. Александров, В.О. Коваленко, Л.А. Скуріхіна, В.В. Євлаш. Харків: УІПА, 2012. 371 с.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously

developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Веровчук Олександр Олександрович,
здобувач вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»,
Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна

ВПЛИВ ВІТАМІНІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вітаміни є невід'ємною складовою здорового життя, оскільки вони відіграють ключову роль у багатьох фізіологічних процесах організму. Ось кілька причин, чому вітаміни є основною складовою здоров'я: підтримка функціонування органів і систем; зміцнення імунітету; підтримка росту та розвитку; підтримка метаболізму; запобігання дефіцитних станів; здорова шкіра, волосся та нігті.

Спорт відіграє важливу роль у житті підлітків-спортсменів і має значення на різних рівнях їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. Ось кілька ключових аспектів значення спорту для підлітків-спортсменів:

- фізичне здоров'я (участь у спортивних заняттях сприяє покращенню загального фізичного здоров'я, зміцненню м'язів і кісток, підвищенню витривалості та загального рівня фізичної підготовки. Це особливо важливо для підлітків у періоді активного росту і розвитку);
- психологічний розвиток (зайняття спортом сприяє формуванню дисципліни, вольової витривалості, самодисципліни та стресостійкості. Участь у тренуваннях та змаганнях допомагає підліткам виробляти навички управління емоціями, розвивати впевненість у собі та відчуття самоздоволення);
- соціальна взаємодія та командна робота (спорт сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація, толерантність та взаємоповага. Під час тренувань і змагань підлітки вчаться працювати в команді, ділити успіхи та невдачі з іншими учасниками);
- формування здорового способу життя (участь у спорті стимулює підлітків до здорового способу життя, включаючи правильне харчування, відмову від шкідливих звичок та регулярну фізичну активність. Це сприяє запобіганню розвитку різних хвороб та проблем зі здоров'ям у майбутньому);

- розвиток лідерських якостей (спорт допомагає підліткам розвивати лідерські якості, такі як організаційні здібності, відповідальність та вміння брати на себе ініціативу. Участь у тренуваннях та керівництво командою може сприяти формуванню сильних лідерських навичок);
- розвиток моторики та координації (зайняття різними видами спорту сприяє розвитку моторики, балансу та координації рухів, що є важливим для формування навичок управління тілом та покращення спритності);
- збереження здоров'я серця та судин (регулярна фізична активність, яка включає у себе спорт, зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, забезпечуючи здорове функціонування серця та кровоносної системи);
- розвиток волі та цілеспрямованості (прагнення до досягнення спортивних цілей, подолання труднощів та вдосконалення навичок допомагають підліткам розвивати вольові якості та цілеспрямованість);
- виховання дисципліни та самоконтролю (регулярні тренування та участь у змаганнях сприяють вихованню дисципліни та самоконтролю, оскільки спорт вимагає від учасників дотримання режиму, певних правил та контролю над власними діями);
- розвиток креативності та стратегічного мислення (деякі види спорту, такі як шахи, теніс чи бокс, сприяють розвитку креативності та стратегічного мислення, допомагаючи підліткам розвивати аналітичні та стратегічні навички).

Загалом, спорт відіграє важливу роль у різних аспектах життя підлітків-спортсменів, сприяючи їхньому здоровому фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Він впливає на формування характеру, навичок та цінностей, що стають основою для подальшого життя та успіху в різних сферах діяльності [12].

Аналіз літературних джерел щодо впливу вітамінів на зміцнення здоров'я у підлітків, спортсменів завжди буде актуальною між студентами, спортсменами, викладачами, науковцями і т.д., і особливо, в умовах воєнного стану (І. Бех, Т. Воронцова, В. Пономаренко, С. Страшко «Основи здоров'я», 2020; Н. Воловик «Основи оздоровчого фітнесу», 2010; М. Грегор, О. Нікітіна., Л. Павлоцька та ін. Нутриціологія, 2012; А. Хацинський «Імунітет і війна: закони виживання», 2023; Н. Лашко, О. Ткачук «Хімія харчових добавок та вітамінів», 2014; Т. Остапенко «Фітотерапія: як зарадити собі під час війни?», 2022; Н. Назарова «Фізична активність як спосіб захисту від вірусів», 2020; З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко О. Хацинський Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота), 2022 та ін.); Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. and other Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole (2022) [1-11 та ін.].

Мета публікації – своєчасне нагадування про вплив вітамінів на зміцнення

здоров'я у підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану через презентовані тести та розроблені запитання.

Під час написання курсової роботи було виокремлено, проаналізовано, процитовано медичну, наукову та психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження. Розроблено тестові завдання; проведено педагогічний експеримент, педагогічне тестування, узагальнення, порівняння. Використано методи математичної статистики: вирахування середнього арифметичного. Експеримент проводився в період із 27.06.2023 р. по 07.07.2023 р. на базі підліткового християнського табору «LETTS» с. Боржава, Берегівського району, Закарпатської області.

У експериментальній групі (ЕГ): 20 підлітків. У контрольній групі (КГ): 18 підлітків. Таким чином, гендерне співвідношення в ЕГ наступне: підлітків віком 14 років – 3 дівчини і 3 юнака, 15 років – 4 дівчини і 3 юнака, 16 років – 3 дівчини і 4 юнака. У КГ гендерне співвідношення наступне: підлітків віком 14 років – 3 дівчини і 3 юнака, 15 років – 3 дівчини і 3 юнака, 16 років – 3 дівчини і 3 юнака.

Після проведення констатувального етапу дослідження для учнів ЕГ одним із завдань було – бути активним під час бесіди-семінару на тему: «Роль вітамінів в організмі та профілактика захворювань – здорове життя, щасливе майбутнє». Як висновок, після бесіди-семінару було проведено тестування (автор тестів: О. Веровчук) і визначено рівень сформованості знань по даній темі:

Тест 1.

1. Які вітаміни Ви вживаєте? а) А, С, б) комплекс, в) В12, г) D.
2. Нестача певних вітамінів в організмі: а) авітаміноз, б) гіповітаміноз, в) гіпертензія, г) гіпервітаміноз, д) гіпотензія
3. До жиророзчинних вітамінів належать:
а) А, б) D, в) К, г) РР, д) Е.
4. Вітамін, який впливає на обмін Са і Р:
а) А, б) С, в) Е, г) D, д) К.
5. До групи водорозчинних належить вітамін?
а) В2, б) С, в) Н, г) Е, д) РР.
6. Вітамін, який синтезується кишковою паличкою у товстому кишечнику і бере участь у синтезі протромбіну (є фактором зсідання крові):
а) А, б) К, в) Е, г) D3, д) В12.
7. Дерматит розвивається внаслідок гіпо- чи авітамінозу вітаміну:
а) С, б) В2, в) D3, г) К.
8. Цинга розвивається внаслідок гіповітамінозу, чи авітамінозу вітаміну:
а) А, б) D3, в) В12, г) С, д) К.
9. Анемія розвивається внаслідок гіповітамінозу, чи авітамінозу вітаміну:
а) С, б) К, в) А, г) В12, д) В1.
10. Пелагра розвивається внаслідок гіповітамінозу, чи авітамінозу вітаміну:
а) В3, б) D3, в) С, г) А.

Під час проведення формувального етапу дослідження для учнів ЕГ і КГ були задані індивідуально запитання. Узагальнені результати відповідей на перелік запитань за темою «Основи правильного харчування» ЕГ і КГ (14-16 років) див. в таблиці 1.

Таблиця 1.

Узагальнені результати відповідей на перелік запитань по темі «Основи правильного харчування» ЕГ і КГ (38 учнів від 14 до 16 років)

№/п	Перелік запитань	ЕГ (20 підлітків)			КГ (18 підлітків)		
		14 років (6 осіб)	15 років (7 осіб)	16 років (7 осіб)	14 років (6 осіб)	15 років (6 осіб)	16 років (6 осіб)
		Варіанти відповідей					
		правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна
1.	Які вітаміни необхідно вживати для гарного самопочуття?	6/0	7/0	7/0	3/3	4/2	4/2
2.	Які вітаміни рекомендовано лікарями вживати влітку?	4/2	5/2	4/3	4/2	1/5	1/5
3.	Що корисніше: фруктовий сік чи морожені фрукти?	6/0	7/0	7/0	1/5	3/3	3/3
4.	Який продукт містить вітамін С?	5/1	6/1	7/0	2/4	3/3	3/3
5.	Чи достатньо для підлітка пити 1 літру води на день?	5/1	6/1	7/0	2/4	4/2	5/1
6.	Який вітамін ми отримуємо від сонцем?	5/1	5/2	7/0	4/2	4/2	5/1
7.	Які вітаміни кращі: з харчових продуктів, морожених продуктів, у вигляді пігулок / капсул?	6/0	7/0	7/0	1/5	4/2	5/1

Висновки. Апробовані тести (автор: О. Веровчук) для ЕГ (20 учнів від 14 до 16 років) після проведення бесіди-семінару на тему: «Роль вітамінів в організмі та профілактика захворювань – здорове життя, щасливе майбутнє» сприяли кращому засвоєнню почутому матеріалу. Цей феномен позитивно вплинув у подальшому під час формувального етапу дослідження: у таблиці 1 подано узагальнені результати відповідей на перелік запитань по темі «Основи правильного харчування» ЕГ і КГ (38 учнів від 14 до 16 років).

У перспективах подальших досліджень передбачено дописати та успішно захистити курсову роботу на тему: «Вплив вітамінів на зміцнення здоров'я у підлітків-спортсменів в умовах воєнного стану», що підтверджує наступність подальших досліджень і актуальність й своєчасність обраної теми.

Ключові слова: бойовий хортинг, підлітки-спортсмени, учні, перелік запитань, вітаміни, зміцнення здоров'я, воєнний стан, тести, бесіда-семінар, ЕГ, КГ, експеримент.

Список використаних джерел

1. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

2. Борсукова Д. М. Рациональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

3. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 9 (154) 2022. С. 41-47.*

4. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 4 (177) 2024. С. 50-56.*

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.*

наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 2022. С. 57-62.

6. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

7. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

8. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія. Ч. 1. Загальна нутриціологія. Навч. посіб. / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарева, О.В. Александров, В.О. Коваленко, Л.А. Скуріхіна, В.В. Євлаш. Харків: УПА, 2012. 371 с.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Гарбуз Катерина Андріївна,
КМС з бойового хортингу, тренер,
Минькова Єлизавета Володимирівна,
здобувачка вищої освіти
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації»
Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації»
Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ (УЧНІ 6-х КЛАСІВ – ПІДЛІТКИ-СПОРТСМЕНИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах України й обґрунтування ефективних методик навчання та виховання учнів, студентів здатних наполегливо навчатися та займатися фізичною культурою.

Основні підходи до зміцнення здоров'я в учнів, у студентів через ігри, загартування тощо окреслено у Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття), Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти та ін. [9, с. 3].

Варіативний модуль «Рухливі ігри» є в Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.) («Рекомендовано МОН України», наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Так, для учнів 6-х класів у напрямі «Очікувані результати навчання» зазначено: дотримується правил здорового способу життя. У напрямі «Пропонований зміст навчального предмета» передбачені правила здорового способу життя. А в напрямі «Види навчальної діяльності учнів» написано: безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. У науковій літературі є чимало підручників, посібників, методичних рекомендацій тощо (Н. Андрощук «Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів», 2001; С. Дудіцька, А. Медвідь, А. Царик «Рухливі ігри та естафети з методикою викладання», 2020; Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'яненко та ін. «Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика», 1999; О. Ламкова, С. Дорофєєва «Рухливі ігри та естафети», 2009;

А. Цьось «Українські народні ігри та забави», 1994; О. Шевченко «Рухливі ігри та забави», 2003 та ін.), які допомагають ефективно проводити тренування / викладачу, вчителю бойового хортингу тренування.

Мета публікації – на основі оприлюднення Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоець, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) в якій є варіативний модуль «Рухливі ігри» (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоець Г. А., Ребрина Ан. Ан.) запропонувати перелік тем бесід для підлітків-спортсменів (6-й клас) бойового хортингу.

Під час вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри» (автори Ан. Ребрина, Г. Коломоець, Ан. Ребрина) для учнів 6-го класу передбачено:

1) очікувані результати навчання (розкриває місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор; називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах і звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; застосовує перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять; дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя; виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток особистісних якостей та властивостей; етапи та види рухливих ігор та естафет; знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор; вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан);

2) пропонований зміст навчального предмета (організація та методика проведення рухливих ігор; теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток у різні періоди дитинства; дидактичні ігри для розвитку дитини; ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо; правила контролю та самоконтролю під час занять; особиста гігієна учня; гігієнічні вимоги до місць проведення занять; загартовування організму; правила здорового способу життя; правила безпечної

поведінки на уроках і під час позаурочних занять; стройові та загально-розвивальні вправи; розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей; визначення рівня їх розвитку; стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор; організація та проведення українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші; Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо; рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку; різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо; навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо; елементи рухливих і народних ігор, естафети, козацькі забави);

3) види навчальної діяльності учнів (фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор); індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор; безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів; груповий: участь у конкурсах та змаганнях; участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування; практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок; пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини); ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою; інтегровані завдання поєднання рухів і навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор).

Отже, пропонуємо перелік тем бесід для підлітків-спортсменів (6-й клас) бойового хортингу за темою публікації:

1. Вплив рухливих ігор на розвиток координації у підлітків-спортсменів бойового хортингу.

2. Використання рухливих ігор під час тренувань / семінарів із бойового хортингу для формування здорового способу життя.

3. Вплив рухливих ігор на збільшення рухової активності = формуванню здорового способу життя.

4. Формування здорового способу життя – проведення тренувань / семінарів

із бойового хортингу з використанням рухливих ігор.

5. Формування здорового способу життя = раціональне харчування + режим дня + збереження здоров'я (фізичне і психічне) = висока продуктивність спортсмена.

6. Вплив рухливих ігор на удосконалення фізичних якостей у підлітків-спортсменів бойового хортингу.

7. Вплив рухливих ігор на покращення швидкості реакції у підлітків-спортсменів бойового хортингу.

8. Формування здорового способу життя = раціонально підібраний одяг для кожної рухливої гри + відновлення позитивних емоцій + зміцнення здоров'я (фізичне, соціальне, біологічне, психічне, духовне, емоційне та ін.).

9. Формування здорового способу життя = злагоджена співпраця тренера з підлітками-спортсменами бойового хортингу + рухливі ігри.

10. Формування здорового способу життя = співпраця тренера + підлітки-спортсмени бойового хортингу + батьки спортсменів + рухливі ігри + активний відпочинок на природі.

Висновки. 1. Вибір і теоретичний аналіз списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР № 0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Зауважимо, що існують наукові публікації, які перекликаються з темою дослідження [1-12 та ін.]. 3. Визначена мета публікації була досягнута через оприлюднення Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоець, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Варіативний модуль «Рухливі ігри» (6-й клас); запропонований перелік тем бесід для підлітків-спортсменів (6-й клас) бойового хортингу.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис проходження педагогічної практики у ЗЗСО із проведенням бесід для підлітків-спортсменів бойового хортингу за темою публікації.

Ключові слова: рухливі ігри, підлітки-спортсмени, бойовий хортинг, здоровий спосіб життя, фізична культура, Модельна навчальна програма.

Список використаних джерел

1. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.:

3. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

2. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. К., 2008. 275 с.

4. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності: метод реком. / З. М. Діхтяренко. К.: Наук. світ, 2008. 41 с.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 2022. С. 57-62.

6. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 19-30.

7. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

8. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного

навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 100-108.

9. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко. Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. 112 с.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Kozlova, Kateryna, Petrova, Oksana, Tsviha, Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Грибан Григорій Петрович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна;

Єрмоєнко Едуард Анатолійович,
кандидат педагогічних наук, професор
кафедри правоохоронної діяльності
ННІ економіки, оподаткування та митної справи
Державного податкового університету, президент
Національної федерації бойового хортингу України, Ірпінь, Україна;

Отраєнко Олена Вікторівна,
канд. пед. наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна

Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації»
Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: ЗАПИТАННЯ, РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ

Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту. Теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність бойового хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

З історії можна зазначити, що розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у ході природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

У другій половині XIX століття була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини. Вона вивчає бойовий хортинг не тільки як вид спорту, а й як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну область соціально необхідної діяльності, що має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства.

Метою публікації є визначення теорії і методики бойового хортингу як наукової і навчальної дисципліни, розробка запитань за рівнями визначення інтересу учнів, студентів і курсантів до тренувань з бойового хортингу в учнів закладів загальної середньої освіти і здобувачів вищої освіти.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі доводить актуальність національного професійно-прикладного виду спорту України – бойовий хортинг не тільки між тренерами, науковцями, спортсменами, а й між ЗВО (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів, 2017; Г. Грибан, В. Канішевська, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів, 2023; З. Діхтяренко Е. Єрмоєнко Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, 2022; Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії, 2016; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023; О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрмоєнко Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання, 2024; С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко Програма розвитку бойового хортингу в Україні, 2022; Z. Dikhtiarenko, I. Korzhenko, A. Steshyts Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022; N. Dovgan, T. Fedorchenko, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko and other, 2021; I. Malynskyi, V. Boyko, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko and other (2020); S. Prysiazhnyuk, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Zavistovskyi Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions, 2023; T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko and other. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022 [1-12].

Виклад основного матеріалу дослідження. Після подання теоретичного матеріалу перед / між / вкінці тренування (по 5-7 хв.) тренерами бойового

хортингу, науково-педагогічними працівниками на наступних тренуваннях були поставлені запитання учням, студентам і курсантам для: визначення інтересу до запитань / до тренувань з бойового хортингу / теоретичних знань про національний професійно-прикладний вид спорту України; виявлення рівня засвоєння теоретичних знань.

Отже, для визначення інтересу до запитань / до тренувань з бойового хортингу ми врахували один із основних фактів: у ЗЗСО критерії оцінювання результатів навчання учнів / учениць відбувається за рівнями (високий, достатній, середній, низький), а у ЗВО за національною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно).

Таким чином, визначаємо чотири рівні інтересу до тренувань з бойового хортингу в учнів ЗЗСО і ЗВО (високий / Клас! Мені цікаво!; достатній / все дуже подобається!; посередній / подобається; відсутній / не дуже зацікавлений) через запитання:

1. Чи можете Ви дати визначення поняттю «бойовий хортинг»?
2. Чи можете Ви дати визначення поняттю «теорія і методика бойового хортингу (надалі – ТМБХ)»?
3. Чи можете Ви дати визначення поняттю «фізичні вправи (в межах даної теми)»?
4. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу»?
5. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання засобами бойового хортингу»?
6. Чи можете Ви продовжити вираз: «Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються ...»
7. Чи можете Ви продовжити вираз: «Існує залежність між підготовкою до праці та ...»
8. Чи можете Ви продовжити фразу: «Теорія, яка відповідала на питання ...»
9. Чи можете Ви продовжити речення: «Методика, яка відповідає на запитання ...»
10. Чи можете Ви продовжити вираз: «Фізична культура поступово виростає в область ...»
11. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика, що спирається на...»
12. Чи можете Ви продовжити вираз: «Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на ...»
13. Чи можете Ви продовжити вираз: «У другій половині ХІХ століття науковцями була розроблена ...»
14. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії ...»
15. Перерахуйте завдання теорії і методики бойового хортингу як науки.

16. Чи можете Ви продовжити вираз: «Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись ...»

17. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми ...»

18. Чи можете Ви продовжити вираз: «Філософія для ТМБХ дає методологічну основу пізнання ...»

19. Чи можете Ви продовжити вираз: «Зв'язок з біологічними науками ТМБХ обумовлений необхідністю вивчення ...»

20. Чи можете Ви продовжити вираз: «Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно ...» та ін. [2].

Висновки. 1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку. 2. Перед укладанням наукової публікації, авторами проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-12].

У перспективах подальших досліджень передбачається оприлюднити узагальнені результати визначення інтересу до запитань / до тренувань з бойового хортингу в учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) і здобувачів вищої освіти (ЗВО).

Ключові слова: Україна, спортсмени, бойовий хортинг, теорія і методика бойового хортингу, наукова дисципліна, навчальна дисципліна, мета, фізична культура, фізичне виховання, завдання, рівень інтересу.

Список використаних джерел

1. Бойко Валерій. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / Валерій Бойко, Зоя Діхтяренко, Едуард Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 8. С.46-55.

2. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Л. В. Канішевська, Е. А. Єрмоменко, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 88-106.

3. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та

студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрмоєнко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). С. 239-265.

4. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.

5. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

6. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

7. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 114-129.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets

(pp. 272–357).

10. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

11. Prysiashnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiashnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.): збірн наук праць. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. С. 54-65.

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Довгань Надія Юріївна

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
факультету фізичного виховання Чорноморського національного
університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В АСПЕКТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У наказі МОН від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» метою національно-патріотичного виховання визначено становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування

активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності [3].

Слід зазначити, що фізичне виховання у закладі вищої освіти здійснюється в аудиторних та позааудиторних формах навчання, які взаємодіють між собою, доповнюють один одного і створюють єдиний процес фізичного виховання для студентів. Ми акцентуємо увагу саме на позааудиторних формах, які розподіляються на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заняття, що є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту у побут та дозвілля студентів. У сукупності з практичними заняттями правильно організовані позааудиторні заняття забезпечують оптимальну безперервність й ефективність фізичного виховання [2].

Мета публікації – визначити особливості організації позааудиторної роботи студентів та спортсменів в аспекті національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу.

Розробкою питань з різних аспектів даної проблеми займалися такі науковці, як: З. Діхтяренко, Н. Довгань, О. Отравенко, А. Єрмоменко, О. Завістовський Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції, 2023; Н. Довгань Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект), 2017; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z. and other Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation (2021) та інші [1-8].

Позааудиторна спортивно-масова робота студентів нами визначена, як система спеціальних заходів з формування особистих якостей майбутніх спеціалістів, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок і компетенцій, що виступає основою їх професійного становлення [2].

Отже, позааудиторна спортивно-масова робота студентів – це форма навчання, що вирішує навчальні завдання у конкретній навчальній ситуації. Вона спонукає студента до самостійного поповнення знань, умінь та навичок, розвиває психологічну настанову на цей процес. Це сприяє формуванню необхідного обсягу знань, умінь і навичок, які є важливими для просування до вищих рівнів розумової діяльності. Крім того, ця форма роботи є важливою умовою для самоорганізації та самодисципліни студента. Вона також забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною і науковою діяльністю студента протягом навчання.

Завданнями позааудиторної спортивно-масової роботи є:

а) формування вольових якостей, таких як бадьорість духу, оптимізм,

ініціативність, впевненість, наполегливість та інші;

б) формування позитивних звичок у поведінці;

в) поширення переконання у необхідності вести здоровий спосіб життя, включаючи виконання вправ гігієни, дотримання певного рухового режиму та володіння необхідними практичними навичками з фізичної культури;

г) формування моральних якостей та патріотизму майбутніх фахівців.

В цьому плані ми приділили увагу саме організації позааудиторної роботи здобувачів вищої освіти в аспекті національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу.

Слід зазначити, що у бойовому хортингу тактична підготовка комплексно забезпечує діяльність спортсмена в залежності від умов та ситуації, що склалася з метою досягнення успіху у спортивних змаганнях. Проте, у процесі спортивного удосконалення спортсменів які займаються бойовим хортингом, вимоги щодо окремих сторін підготовленості є не рівнозначними. Це, зокрема, найбільше стосується тактичної підготовки, ведення бою та змісту тактики в характеристиці суперника і плану дій проти нього, психоемоційні модуляції у спорті, біологічні методики у спортивних видах боротьби [5].

Спортивні види єдиноборств (дзюдо, самбо, бокс рукопашний бій, хортинг та ін.) належать до найбільш видовищних змагальних видів спорту. Аналіз даних літературних джерел свідчить, що накопичений масив знань, пов'язаний з питаннями раціональної побудови тренувального процесу у бойовому хортингу ґрунтується загалом на даних досліджень змагальної діяльності спортсменів у період навчального-тренувального процесу [1; 4; 5]. Отже, всі відомі параметри працездатності є важливими для досягнення високих спортивних результатів.

Таким чином, визначена мета публікації досягнута відповідно до сучасного стану національно-патріотичного виховання молоді, навчального та тренувального процесів в закладах вищої освіти України.

Ключові слова: позааудиторна робота, студенти та спортсмени, національно-патріотичне виховання, засоби бойового хортингу.

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З., Довгань Н., Отравенко О., Єрмоменко А., Завістовський О. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 2023. С. 50-56. ISSN 2311-2220. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10 URL:https://university-edu.science/bitstream/handle/123456789/40/2023_ch_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект): [монографія]. Миколаїв: Іліон, 2017. 526 с.

3. Наказ МОН від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641». URL: <https://imzo.gov.ua/2022/06/08/nakaz-mon-vid-06-06-2022-527-pro-deiaki-pytannia-natsional-no-patriotychnoho-vykhovannia-v-zakladakh-osvity-ukrainy-ta-vyznannia-takym-shcho-vtratyv-chynnist-nakazu-ministerstva-osvity-i-nauky-ukrainy/>.

4. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1 (355). 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

5. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

8. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work / T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko, O. Zavistovskyi, A. Khatko, H. Kolomoiets, T. Berezyna, V. Veselova, A. Steshyts, V. Khimich, N. Demchenko, V. Yeromenko, L. Grechana, O. Petrova, K. Kozlova, I. Ilnytskyi, A. Rebryna, A. Tsviha, A. Dehtyaryov. Ensuring

Standards of Quality of Life in a Turbulent World: monograph / T. Pokusa, T. Nestorenko (eds.). Opole : The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. P. 474–573.

Малиновський Максим Станіславович,
здобувач вищої освіти

Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна;

Діхтяренко Зоя Михайлівна,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»,

Приватний вищий навчальний заклад

«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 5-х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Процес становлення освіти й виховання в Україні створює умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження й застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні в усі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

У Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.) («Рекомендовано МОН України», наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) рухливі ігри є варіативним модулем. У інваріантному модулі: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» в очікуваних результатах навчання та пропонованому змісті навчального предмету для учнів передбачені рухливі ігри, так як вони – учні усвідомлюють важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю.

На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Ян Коменський, А. Макаренко, К. Ушинський, В. Сухомлинський. Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Е. Вільчковського, Г. Воробей, С. Мудрика, А. Цьося та ін. Наукові дослідження Е. Вільчковського засвідчують вплив рухливих ігор на підготовленість дітей до навчання у школі. Г. Воробей, С. Мудрик розкривають вплив ігор як діалектичну єдність фізичної та духовної стійкості школярів [9, с. 7].

Мета публікації – презентація Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, варіативний модуль: «Рухливі ігри», які підвереджують свою ефективність у формуванні здорового способу життя в українців (учні 5-6-х класів – підлітки-спортсмени бойового хортингу).

Кінець ХХ та початок ХХІ ст. – час змін у політиці, в освіті, яка по новому почала підходити до розуміння ігрової діяльності з урахуванням напрацювань та досягнень педагогічної науки попередніх епох.

Відповідно до освітніх завдань науковці та методисти розробляють програми з фізичного виховання; контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів; концепції підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні; наукові дослідження щодо методичного забезпечення навчально-виховного процесу школи (В. Ареф'єв, І. Бех, Т. Бойченко, А. Борисенко, О. Вавілова, Г. Ващенко, Е. Вільчковський, В. Верхлін, Л. Волков, С. Волкова, А. Вольчинський, С. Гальперін, Н. Денисенко, М. Дубовис, Г. Єдинак, В. Завацький, М. Зубалій, Я. Кодлюк, Г. Костюк, М. Кричфалуший, О. Курок, О. Леонов, В. Столітенко, Є. Столітенко, С. Цвек, Б. Шиян та ін.) у центрі уваги дослідників методика педагогічного керівництва ігровою діяльністю, застосування рухливих та народних ігор в усіх класах ЗОШ; дослідження ролі колективу у вихованні особистості школяра засобами гри; гра як педагогічний метод тощо [3, с. 48-49].

Учителі, науково-педагогічні працівники, всі бажаючі на сьогодні мають можливість ознайомитися, працювати за рекомендованою МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.).

Отже, під час вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри» (автори Ан. Ребрина, Г. Коломоєць, Ан. Ребрина) для учнів п'ятого класу передбачено:

1) *очікувані результати навчання* (характеризує передумови та історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; *називає*: класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри; *свідомо ставиться* до власного здоров'я та здоров'я інших; *дотримується* правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя; *виконує*: стройові та загально-розвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей; етапи та види рухливих ігор; *бере участь*: у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів; *знає і розуміє*

організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; *володіє* навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; *приймає* участь у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; *застосовує* загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та ін.; *вміє* боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; *контролює* самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан);

2) *пропонований зміст навчального предмета* (рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор; рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку; класифікація рухливих ігор; правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях; правила здорового способу життя; стройові та загально-розвивальні вправи; розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей; визначення рівня їх розвитку; стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг; рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України; Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.; організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо; елементи рухливих і народних ігор, естафети, козацькі забави);

3) *види навчальної діяльності учнів* (*фронтальний*: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор); *індивідуальний*: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор; безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів; *груповий*: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування; *практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь і навичок; *пошукові (творчі) завдання*: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини); ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: *індивідуально, в парах та командою; інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор).

Висновки. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз списку літератури за темою наукового дослідження, маємо можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР

№ 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. Визначена мета публікації була досягнута через презентацію Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО, варіативний модуль: «Рухливі ігри», які підвереджують свою ефективність у формуванні здорового способу життя в українців (учні 5-6-х класів – підлітки-спортсмени бойового хортингу).

У перспективах подальших досліджень передбачено дописати та успішно захистити курсову роботу на тему: «Формування здорового способу життя в українців: історія наукових досліджень», що підвереджує наступність подальших досліджень і актуальність й своєчасність обраної теми.

Ключові слова: рухливі ігри, спортсмени, бойовий хортинг, здоровий спосіб життя, Модельна навчальна програма, фізична культура.

Список використаних джерел

1. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

2. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. К., 2008. 275 с.

4. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод реком. / З. М. Діхтяренко. К.: Наук. світ, 2008. 41 с.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.

наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 2022. С. 57-62.

6. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 19-30.

7. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

8. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивного гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 100-108.

9. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. - Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. – 227 с.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Kozlova, Kateryna, Petrova, Oksana, Tsviha, Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously

developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Отравенко Олена Вікторівна

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Радьков Вадим Євгенович

*здобувач вищої освіти I курсу другого (магістерського) рівня
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура),
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

**ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ**

Проблема формування національно-патріотичних якостей молодого покоління в закладах освіти набуває особливої уваги під час воєнного стану. Тому необхідно звернути більшу увагу на формування цих якостей саме учнів фахових коледжів. Хортинг це ефективний засіб фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, формування національної свідомості та патріотичних почуттів учнівської молоді в рамках українських традицій.

Теоретичні засади патріотизму та виховання підростаючого покоління на гуманістичних цінностях олімпійського руху та спортивно-патріотичного виховання знайшли висвітлення в працях І. Бега, К. Чорної, В. Єрмолової, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Отравенко, Д. Пелипаса та ін. [1-3; 5-7]. У своїх працях значне місце вчені приділяють українській національній ідеї, духовності, патріотизму, гуманістичним цінностям.

Метою і результатом національно-патріотичного виховання є формування та розвиток патріотизму молодого покоління. Патріотичний напрям фізичного виховання здійснюється разом з іншими напрямками освітньої та позаурочної роботи. Виховання молоді має патріотичну складову та розвиває моральні й духовні цінності.

У наукових дослідженнях визначено, що тісно пов'язані у структурі особистості три групи патріотичних якостей [5; 6].

- 1) якості, що характеризують ціннісне ставлення особистості до своєї сім'ї, родини;
- 2) якості, що визначають моральне ставлення до людей, толерантне ставлення до інших культур та націй;
- 3) якості, що характеризують ставлення до своєї країни, рідного краю.

Базовими національно-патріотичними якостями визначено:

- любов і повага до батьків, своєї родини, відчуття гордості за свій рід;
- ціннісне ставлення до Батьківщини, рідного краю;
- толерантне ставлення до людей інших національностей, поважне ставлення до їхньої культури та традицій;
- усвідомлення себе частиною українського народу.

Наказом № 3000 від 21 серпня 2009 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту хортинг офіційно визнаний в Україні як вид спорту. Статус виду спорту відкриває нам нові можливості розвитку і популяризації хортинга не тільки в Україні, але і в інших країнах світу, де цей вид спорту вже придбав прихильників. Хортинг – новий вид спорту, зароджений в Україні. Це комплексна система фізичної підготовки для дітей та юнацтва, яка дуже швидко стала популярною, і була підтримана спортивними організаціями та переросла в досить сильний фізкультурно-оздоровчий рух в багатьох містах і областях України. За підтримки більшості клубів, які виявили бажання займатися і пропагувати хортинг, були розроблені правила змагань, а з часом була створена і зареєстрована Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська Федерація Хортингу», яку очолив Едуард Анатолійович Єрмоєнко – відома в міжнародному світі єдиноборств людина, майстер спорту міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій в Афганістані, засновник школи хортингу [3].

Хортинг виник від назви острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ, що зіграла важливу роль в історії українського народу. Його концепція як системи самовдосконалення особистості базується на фізичному, морально-естетичному та духовному розвитку і тісно пов'язана з відродженням стародавніх народних традицій. В минулому на Запорізькій Січі козаки змагалися в майстерності у володінні зброєю, кулачному бою та боротьбі, що допомагало їм вдосконалювати навички. Завдяки військовому тренуванню козаки стали потужною силою, з якою рахувалися багато держав. Принципи національної гордості, військової підготовки, характеру та майстерності наших предків лягли

в основу хортингу як виду спорту [3].

Під час навчання технічних прийомів хортингу важливо включати у заняття як загальну, так і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка включає в себе вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної форми та координації. Це можуть бути прискорення з різних стартових положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, а також вправи, спрямовані на розвиток силових та швидкісних якостей. Спеціальна фізична підготовка передбачає вправи, які прямо пов'язані з технікою хортингу. Це можуть бути багаторазові повторення базових технічних рухів хортингу в стійці та під час переміщень, виконання навчальних форм хортингу, таких як формальні комплекси. Також важливим є виконання вправ для підвищення швидкості, сили та координації, таких як вистрибування із присіду вгору або підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами [3; 7; 8; 9].

Отже, навчання повинно дотримуватися певної методики, що передбачає послідовне вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи для підвищення ефективності навчання. У зв'язку з останніми політичними подіями, що відбуваються в Україні в умовах військового стану та нестабільності суспільного розвитку нашої держави взаємодія фізичного та патріотичного виховання потребує значного вдосконалення, щоб відповідати новим реаліям.

Ключові слова: національно-патріотичні якості, українські традиції, учні ліцею, засоби, хортинг, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. Київ, 2014. 29 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта в школі. К.:2009. 85 с.
3. Єрмоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України: методичний посібник. Київ: Паливода А.В., 2014. 1064 с.
4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді: наказ Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 р. № 641 / [Електронний ресурс] URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4068148>.
5. Отравенко О. Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 6(303). Ч. 1. С. 272–281.
6. Отравенко О. В, Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26, 2023. BOSTON, USA. С.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851>

7. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1 (355). 2023. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

8. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Петрова Оксана Олександрівна,

учитель групи продовженого дня

Приватного ліцею «Академія мудрості», м. Бучі (оф-лайн),

учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово»,

м. Херсон (он-лайн);

випускниця групи ФКМЗ 22-1, ДПУ, м. Ірпінь, Україна;

Діхтяренко Зоя Михайлівна,

голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри

«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації»,

Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ З УЧНЯМИ 5-6-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Вивчення навчальної дисципліни в будь-якому ЗВО починається з переліку понятійного апарату – професійні терміни та поняття. Адже, будь-яка галузь передбачає професійне спілкування спеціальною термінологією. Свою особливість мають спортивні терміни: абстрактний характер, володіння ними і

застосування під час навчально-тренувального процесу.

Одним із основних джерел щодо переліку та тлумачення термінів, наприклад, «фізична культура», «спорт», «вид спорту», «спортсмен», «заклад фізичної культури і спорту», «масовий спорт (спорт для всіх)», «навчально-тренувальні збори», «національні види спорту», «неолімпійський спорт», «олімпійський спорт», «організатор спортивних змагань», «спортивна зброя», «спортивна споруда» та ін. – є Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

На сьогодні одними з основних документів на які покладається учитель фізичної культури для проведення уроків фізичної культури в умовах воєнного стану є: Закон України «Про правовий режим воєнного стану», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Постанова КМУ від 24 червня 2022 року № 711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні», Державний стандарт базової середньої освіти та ін.

Стан розробки проблеми в спеціальній літературі. Педагоги-дослідники, науковці (О. Бабакіна, І. Толмачова «Нова українська школа: словник термінів і понять», 2022, Г. Васильєва, В. Любарець «Термінологічний словник-інклюдія», 2018, С. Гончаренко «Український педагогічний словник», 1997, Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк «Термінологічний словник з фізичної культури і спорту», 2016, О. Гуржий, А. Порохнявий Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання», 2020, Г. Слабкий, І. Миронюк, В. Маркович, В. Брич та ін. «Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник», 2022, О. Согоконь, О. Донець «Словник основних понять з фізичної культури», 2020, О. Соколюк, С. Козарь, І. Журавльова «Терміни і поняття з теорії фізичного виховання і спорту: словник», 2019 та ін.) систематично оприлюднюють словники для навчальних дисциплін, для нових видів спорту.

Мета публікації – нагадування молодим педагогам про поповнення понятійного апарату в умовах воєнного стану для користування, наприклад, з учнями 5-6-х класів – спортсменами бойового хортингу.

Відразу звертаємо увагу на понятті «воєнний стан», що трактується як особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [10; 12].

Термін: «фізична культура» – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного

формування її особистості. Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський дають два визначення терміну «фізична культура» [4; 9].

Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк пишуть: «фізична культура» розуміється, як частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей [1, с. 90].

Поняття «фізичні якості» розглядаються дослідниками (Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський) як властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін. [4; 9].

У термінологічному словнику з фізичної культури і спорту – Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк пишуть: «фізична якість» це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. І, також, зазначають перелік основних фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність (координаційні здібності) [1].

Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк дають таке визначення фізичним якостям [1, с. 27]: «*витривалість*» – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють: загальну і спеціальну витривалість; «*гнучкість*»: 1) здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою; 2) морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють: активну і пасивну; «*сила*» 1) величина зусилля, що розвивається м'язовою групою, яке направлене на подолання опору. Фізична якість; 2) здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу; «*спритність*» це здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються; «*швидкість*» – якість, яка визначається швидкістю руху центру маси тіла людини, його окремих ланок або точок тіла у вибраній системі відліку, а також швидкістю або часом його рухової реакції у відповідь на будь-який зовнішній подразник.

Спорт – 1) власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дійовий фактор фізичного виховання, одна з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних

потреб суспільства, зміцнення та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище); 2) одна з найбільш активних форм прояву фізичної культури в житті суспільства, яка характеризується насамперед змагальною діяльністю, у якій певним чином оцінюються та порівнюються результати процесу фізичного виховання як окремих індивідуумів, так і цілих колективів [1, с. 78-79].

Майже в п'ятсот науково-методичних джерелах, монографіях, наукових статтях є визначення поняття «бойовий хортинг» – створений в Україні вид спорту. У ряді публікацій [5; 6; 7; 10; 11; 12] стверджується, що бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні 1-х класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня.

Ігрова діяльність виступає узагальнюючим поняттям до поняття гра, яка є видом діяльності, історично сформованим соціальним явищем, зумовленим позитивним процесом пізнання та задоволення. Рухливі ігри – один з видів ігрової діяльності дошкільного та молодшого шкільного віку. Оскільки через діяльність виховується і розвивається особистість, то рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання, а також формування таких вольових якостей особистості, як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість тощо.

Усе до чого доторкалися руки дітей мало застосування в іграх із певною назвою, яка змінювалася відповідно до інших умов гри або у новій грі. Процес пізнання і розкриття через гру потаємних сторін дитячої душі переконує, що дитина є досконало невивченою таємничою істотою, яку ми сприймаємо поверхнево. Це світле вікно знань, уявлень, допитливості, через яке може ввійти тільки дорослий, щоб потоваришувати, стати порадником.

Рухливі та українські народні ігри сприяють удосконаленню мовлення дітей, формуванню фізичних та вихованню вольових якостей, задовольняють біологічну потребу дошкільників і молодших школярів. Тому, в усіх програмах із фізичної культури, модельних навчальних програма «Фізична культура. 5-6 і 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти є рухливі ігри [2; 3; 5].

Висновки. 1. Наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [2-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Акцентуємо, існують наукові публікації про терміни, поняття: «фізична культура», «фізичні якості», «бойовий хортинг», «рухливі ігри» тощо у різному контексті [1-12 та ін.].

У перспективах подальших досліджень передбачено опис результатів анкетування для 5-6 класів – спортсменів бойового хортингу на тему: «Понятійний апарат спортсмена бойового хортингу».

Ключові слова: понятійний апарат, молодий педагог, воєнний стан, учні, спортсмени, бойовий хортинг, фізична культура, фізичні якості, бойовий хортинг, рухливі ігри.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк; за ред. Г. П. Грибана; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агрокол. ун-т. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності: дис... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. К., 2008. 275 с.
3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. К.: ПАЛИВОДА А. В., 2015. 324 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих і спорту: Ч. 1. К.: Олімп. л-ра, 2017. 384 с.
5. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)
6. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (355), 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
7. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивного гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 100-108.
8. Петрова О. О. Закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти / Петрова О. О., Діхтяренко З. М. // Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : збірн. матер наук-метод семінару з міжнар участю в рамках виконання

ініціативної теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 44-48.

9. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

10. Цвіга А. О. Спорідненість понять: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і «воєнний стан» у психолого-педагогічній та методичній літературі // А. О. Цвіга, О. О. Петрова, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 163-170.

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Пустолякова Лариса Миколаїїна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри фізичного виховання і здоров'я,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Україна

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Сучасне суспільство всіляко зацікавлене в якісній підготовці підростаючого покоління до продуктивної праці. Більше того, можна також

стверджувати, що вся існуюча система навчання і виховання у вищому навчальному закладі спрямована в основному на підготовку студентів до праці. Цій меті служить фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів, а також розмаїття форм підготовки на різних рівнях професійної освіти.

Втрату великої кількості енергопотенціалу внаслідок впливу негативних факторів зовнішнього середовища, стресів під час тривоги та у період сесій, малу рухову активність у навчальному закладі мають компенсувати заняття з фізичного виховання, завданнями котрих є не тільки збереження фізичного та психічного здоров'я студентів, але й розвиток здібностей, необхідних для активного життя та успішного виконання професійних обов'язків. Законодавча база, що вказує на значущість фізичного виховання молоді, не тільки в системі освіти, а й загалом у житті суспільства, здебільшого, не дає відчутних результатів, а іноді й зовсім ігнорується.

На сучасному етапі розробляється і впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах, що готують майбутніх фахівців різних профілів. Професійна спрямованість фізичного виховання має відігравати суттєву роль при підготовці студентів до праці в сучасних умовах шляхом загальної, допрофесійної та професійної освіти.

Зазначеній меті фізичного виховання студентів має відповідати різноманітність форм навчальної та виховної роботи. Для ефективної підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності (так само, як і для їх гармонійного особистісного розвитку) є необхідним співвіднесення змісту й методів навчання з можливостями і прагненнями студентів. Шлях до цього відкриває диференційоване навчання у поєднанні з профільним, які сьогодні є важливими елементами освіти та виховання, охорони здоров'я, трудової підготовки відповідного професійного спрямування [1].

Фізичне виховання, зокрема у закладі вищої освіти, повинно своїми специфічними засобами вирішувати питання підготовки фахівця – професіонала, що обґрунтовано в навчальній програмі з фізичного виховання [7].

Актуальність запровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який повинен мати високий рівень здоров'я, бути конкурентоспроможним у ринкових відносинах, мати необхідну «фізкультурну» обізнаність, відповідний рівень професійно-прикладної фізичної підготовки, здатність до фізичного вдосконалення, щоб відповідати професійним вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціальності. Комплекс цих питань виступає, насамперед, найважливішою передумовою успішної соціалізації фахівця. На жаль, вирішення зазначених задач не завжди забезпечується адекватними і конкретизованими засобами й методами. Необхідні для професійної підготовки фізичні якості й рухові навички формуються й удосконалюються в процесі навчання та праці. Проте успішніше і економічно ефективніше оволодіння робітничими операціями відбувається за

вмілого, раціонального сполучення професійного навчання із спеціальною фізичною підготовкою.

Спрямована прикладна фізична підготовка, пов'язана з конкретним видом праці (фахом), називається професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП), вона є невід'ємною частиною програми з фізичного виховання як для учнів профільних ліцеїв, студентів коледжей та для студентів вищих навчальних закладів.

На сучасному етапі нараховується значна кількість професій, тому організувати спеціалізовані заняття з фізичного виховання для кожної професії окремо в масовій фізкультурній роботі неможливо. Та й наукову класифікацію видів праці відповідно до вимог фізичного виховання ще не розроблено. Проте за деякими спільними ознаками фахи вже й сьогодні можна згрупувати [3].

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки становлять головним чином фізичні вправи і види спорту, наприклад, бойовий хортинг, що відповідають особливостям професійної діяльності.

Виховання фізичних якостей і рухових навичок та умінь, що задовольняють професійні вимоги, є спрямованим педагогічним процесом скеровування й впливу на морфологічне й функціональне удосконалення організму людини відповідно до завдань виробництва.

На нашу думку, фізичні вправи професійно-прикладної фізичної підготовки слід розглядати як сукупність рухових дій, спрямованих на розв'язання конкретного рухового завдання.

У процесі ППФП застосовуються велика кількість фізичних вправ, котрі можна поділити на тренувальні та такі, що точно копіюють майбутню професійну діяльність.

Тренувальні вправи, у свою чергу, можна поділити за видами підготовки: загально-підготовчі, професійно-прикладні, спеціально-підготовчі.

Загально-підготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму студента. Вони можуть відповідати особливостям майбутньої професії і бути у деякому протиріччі з ними.

Професійно-підготовчі вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальну основу для наступного вдосконалення у тій чи іншій професійній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце у системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців і охоплюють засоби, що включають елементи праці, та дії, наближені до неї за формою, структурою та характером.

Вправи, що точно копіюють професійну діяльність і максимально готують студента до виконання майбутніх професійних обов'язків, виконуються на спеціальних тренажерах або під час трудової практики.

Слід виділити, що для успішного використання засобів ППФП, студенти повинні мати достатній рівень загальної фізичної підготовленості, оскільки під час

їхньої діяльності може виникнути потреба у певному арсеналі рухових дій та розвитку фізичних здібностей [3].

Контрольно-нормативна база ППФП є складовою частиною системи фізичного виховання студентської молоді, а її використання дозволяє раціонально застосовувати засоби розвитку професійно-прикладних здібностей.

Аналіз особливостей багатьох професій свідчить, що незалежно від характеру та умов праці, людина повинна мати добру працездатність та відносно сильну нервову систему. За допомогою спеціальних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки можна розв'язати ці завдання, а також удосконалити ті якості і функції організму, котрі потрібні для успішної трудової діяльності.

Найбільш вагомими показниками у структурі фізичної, професійно-прикладної і психофізіологічної підготовленості студентів є: у першому факторі – швидкісна витривалість, спритність та швидкісно-силові здібності; у другому – швидкість та швидкісна витривалість; у третьому – складна рухова реакція. Четвертий фактор визначений значною вагою помилок під час вимірювання швидкісної координації та третьої спроби СРР, а у п'ятому факторі – прояв сили та просторової координації [7].

За допомогою педагогічних, психофізіологічних та медико-біологічних методів дослідження можна контролювати взаємопов'язані процеси у різних органах і системах організму майбутніх фахівців та вносити корективи до навчального процесу. Використання методів математико-статистичного аналізу дає змогу викладачеві чи досліднику переконатися в інформативності та надійності обраних вимірювань і розробити оцінку підготовленості студентів вищих навчальних закладів до виконання професійних обов'язків, що позитивно впливає на кар'єру працівника, розвиток його професійних здібностей, стан психічного і фізичного здоров'я.

Аналіз літературних джерел [1-10] показав, що головною метою є формування фізичної культури студента, створення умов для його гармонійного розвитку, набуття ним фізичного і психічного здоров'я, сприяння оволодінню обраною професією. Програма має передбачати розв'язання актуальних виховних, освітніх та оздоровчих завдань, таких як: виховання усвідомленої необхідності у здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні; формування в студентів системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок в галузі фізичної культури, необхідних для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності і профілактики захворювань, естетичного розвитку.

Для нашого дослідження важливою є думка, що фізичне виховання пов'язане з процесом, спрямованим на підготовку людей до життя та праці, майбутньої професійної діяльності шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і загальної гігієни та певного раціонального побуту і праці.

Сьогодні важливою проблемою вищих навчальних закладах є виховання

вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою і підготовка їх до професійної діяльності.

Висновки. Ми вважаємо, що проведений теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики та особисті педагогічні дослідження свідчать, що подальше удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді потребує розробки науково обґрунтованих технологій для різних спеціальностей з чіткою диференційованою оцінкою професійних здібностей і компонентів, що формують структуру особистості майбутнього фахівця. Тому, наведемо декілька пропозицій: 1) здійснювати фізичні тренування з бойового хортингу в межах спортивно-військової підготовки. Це може включати заняття стрільбою, біг із перешкодами, підтягування на перекладині, виконання прикладних елементів бойового хортингу (підвідні й підготовчі вправи; вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості; спортивні, рухливі, народні, військово-патріотичні та військово-прикладні ігри; основи самозахисту, самостраховки й самооборони). Такі вправи допоможуть дітям і молоді підготуватися до можливих бойових дій та зміцнити їхню фізичну стійкість; 2) організовувати спортивні змагання з бойового хортингу та проводити патріотичні вікторини, вебінари, турніри, тренінги з інтерактивними вправами (як онлайн, так і офлайн), наприклад: «Я – спортсмен із бойового хортингу, патріот своєї країни», «Спортивна та незалежна країна», «Аукціон непереможних хортингістів», «Хортинг – гра сильних і сміливих» тощо. Це може стати засобом збереження морального духу та здоров'я молоді, підвищення її настрою та заохочення до здорового способу життя [5, с.140].

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, студенти, бойовий хортинг, пропозиції, професійно-прикладна фізична підготовка.

Список використаних джерел

1. Бал Г.О. Професійна діяльність і підготовка до неї у контексті розвитку особистості та становлення її духовності // Матеріали Міжнародної наукової конференції «Творча особистість у системі неперервної професійної освіти» / За ред. С.О. Сисоєвої і Романовського. Харків: ХДПУ. 2000. С. 34-39.

2. Волков Л. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Видавництво та друк – ТОВ «Знання України» Київ. 2004.

3. Жигачов В. І., Гринь Р. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ. Видавниче об'єднання «Вища школа» Головне видавництво Київ. 1974.

4. . Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єршоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

5. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (355), 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146).

6. Пустолякова Л. М. Теоретичні засади фізичного виховання в умовах профільного навчання / Лариса Пустолякова // *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. пр.* / Благод. фонд ім. А.С. Макаренка; [Голов. ред. С.О. Сисоєва]. К., 2009. Вип. 2. С. 167–175.

7. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschynskyi I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology.* 2019; 8(3.1): 224–232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

9. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5-9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць.* Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. С. 248-256.

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Сергієнко Михайло Вікторович,
*Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу,
здобувач вищої освіти кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна;*
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна*

ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 9-го КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 7-9 класів – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти.

Варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрмоєнко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із шестидесяти під номером п'ятдесят п'ять [12]. Аналіз літературних джерел за останні десять років «показує» актуальність хортингу серед тренерів-дослідників, науковців, професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти (В. Бойко, І. Малинський, Є. Єрмоєнко, З. Діхтяренко Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів, 2017; З. Діхтяренко, В. Постовий Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу, 2016; З. Діхтяренко Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі, 2014; Є. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії, 2016; Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України, 2014; В. Оржеховська, Т. Федорченко, Є. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект), 2016; С. Федоров, В. Пантік Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу, 2023; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., and

other, 2021; Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021; Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., and other (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole; Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting; Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation, 2020 [1-11 та ін.].

Таким чином, виховання інтересу в учнів 9-го класу до хортингу – національного виду спорту України відбувається через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів.

Мета публікації – презентація варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрмоменко, С. Федоров) (9-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. Баженов, Г. Коломоець, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883) і переліку рекомендацій для учнів дев'ятого класу, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.

Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрмоменко, С. Федоров) учням дев'ятого класу передбачено [12]:

Таблиця 1.

Варіативний модуль «Хортинг». 9 клас

<i>№/п</i>	<i>Прогнозовані результати навчання</i>
1.	<i>Очікувані результати навчання. Характеризує:</i> гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. <i>Називає:</i> основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; має поняття про: психологічну підготовку в хортингу; основні технічні дії в хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні. <i>Називає:</i> види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. <i>Дотримується:</i> правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу. <i>Виконує:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки). <i>Вправи на спеціальну витривалість:</i> – мах прямою ногою ввєрх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим

	<p>повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв. <i>Бере участь у рухливих іграх загально-розвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад). Виконує:</i> пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо. <i>Оздоровчі дихальні вправи:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом. <i>Володіє:</i> технікою рук хортингіста: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу. <i>Технікою ніг хортингіста:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; технікою тулуба хортингіста: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. <i>Виконує:</i> комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.). <i>Вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> демонструє навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю захисну; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках.</p>
2.	<p><i>Пропонований зміст навчального предмета. Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Основні технічні дії в хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу. <i>Загальна фізична підготовка. Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування. <i>Вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки). <i>Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість:</i> – мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим</i></p>

	<p>повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціальноприкладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. <i>Пересування</i>: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо. <i>Оздоровчі дихальні вправи</i>: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом. <i>Вправи для рук</i>: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу. <i>Вправи для ніг</i>: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг. <i>Вправи для тулуба</i>: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Третя захисна» /3-3/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно. <i>Групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>
3.	<p><i>Види навчальної діяльності учнів. Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i>. Побудова спортивної підготовки в хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортингу. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. <i>Квест на знання термінології хортингу</i>: «Вгадай, назви, виконай», «Вкажи на помилку та виконай вірно». <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом проти суперника.</p>

Отже, для виховання інтересу в учнів 9-го класу до хортингу – національного виду спорту України *Віктор Анатолійович Сергієнко* (керівник

відокремленого підрозділу ВГО «Українська федерація хортингу» в Чернігівській області, директор Козелецької ДЮСШ) і *Михайло Вікторович Сергієнко* розробили *рекомендації*:

1. Відводьте достатньо часу для тренувань і покращення фізичної форми.
2. Ретельно плануйте свій режим дня, щоб забезпечити оптимальну кількість часу для тренувань, відпочинку та навчання.
3. Дотримуйтесь збалансованого харчування із високим вмістом білків, які «підтримуватимуть» Ваші фізичні навантаження.
4. Працюйте над розвитком не лише фізичних, але й психологічних навичок, таких як: витривалість, впевненість і концентрація.
5. Намагайтеся знайти баланс між навчанням, спортом і особистим життям, щоб уникнути перенавантаження.
6. Вивчайте техніку та тактику хортингу, щоб покращити свої результати на змаганнях.
7. Звертайте увагу на розвиток силових і гнучких властивостей, а також на аеробну витривалість.
8. Пам'ятайте про важливість відновлення після тренувань, використовуйте методи розслаблення та відновлення м'язів.
9. Використовуйте можливості для участі в змаганнях і турнірах для отримання цінного досвіду та підвищення мотивації.
10. Навчіться працювати в команді та підтримувати своїх товаришів по команді.
11. Постійно оновлюйте свої цілі та встановлюйте нові виклики для себе в спортивній діяльності.
12. Дотримуйтесь дисципліни та відповідальності в тренувальному процесі, під час змагань.
13. Навчіться керувати стресом і підвищити рівень ментальної міцності, що є важливим для досягнення великих результатів.
14. Використовуйте можливості для навчання від кращих тренерів і спортсменів, а також відстежуйте нові тенденції в хортингу.
15. Насолоджуйтеся процесом занять спортом і пам'ятайте, що найважливіше – це не перемога, а сам процес розвитку і самовдосконалення.

Висновки. 1. Вибір і теоретичний аналіз списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Презентовано варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (9-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 7-9 класи» для ЗЗСО (автори: Є. Баженов, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883) і перелік рекомендацій для учнів дев'ятого класу, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до

національного виду спорту України.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис проведення бесід із учнями дев'ятого класу за темою публікації.

Ключові слова: хортинг, Модельна навчальна програма, учні, фізична культура, перелік рекомендацій, виховання інтересу, національний вид спорту України.

Список використаних джерел

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104–112.
2. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 6-14.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
4. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102–111.
5. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. К.: Паливода А. В., 2014. 1064 с.
6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.
7. Федоров С. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу / С. Федоров, В. Пантік // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023; 1(61): 102-108.
8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors).

Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

10. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63>.

11. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

12. [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf).

Шило Олексій Миколайович,

*Президент Міжнародної федерації військового хортингу України,
засновник ГО «Федерація військового хортингу України», офіцер ЗСУ,
м. Івано-Франківськ, Україна;*

Слін Сергій Миколайович,

*Президент Національної Федерації Стрілецького Хортингу України;
Президент Федерації Військового Хортингу в Запорізькій області;
м. Запоріжжя, Україна*

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ «СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ»

Відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України 06.06.2022р. № 527 головним завданням держави є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і

культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності була розроблена навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку – «Стрілецький Хортинг».

Актуальність даної навчальної програми обумовлена необхідністю забезпечення у закладі освіти виховного процесу, який ґрунтується на демократичних засадах, загальнолюдських та національних цінностях, а також потребою суспільства у самодостатній, відповідальній особистості, яка здатна брати участь у суспільному житті, проявляти соціальну активність та ініціативність, усвідомлювати свою роль у житті держави, бути відданою її інтересам та готова до її захисту. Саме тому патріотичне виховання визнано одним із головних пріоритетів держави та регулюється низкою законодавчих документів. Основним нормативно-правовим забезпеченням патріотичного виховання дітей та молоді є: закони України «Про освіту» (2017), «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Про позашкільну освіту» (2020), «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (2023), укази Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» (2019), «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді (2014), Постанова Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» (2018), Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (2015) та інші.

Аналізуючи наукові джерела українських і закордонних дослідників [1-12 та ін.] прийшли до висновку, що потрібно розробляти програми, які будуть актуальними і в мирний час, і під час дії воєнного стану. Тому існують наукові публікації, що частково розкривають новизну авторських програм із військово-патріотичного напрямку: Б. Виноградський, О. Шило, В. Савран «Інструментальний контроль вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції», 2022; Б. Виноградський, О. Шило «Особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції», 2023; А. Демічковський, В. Ткачек, О. Шило, В. Савран «Удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки по рухомій мішені», 2021; З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко «Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану», 2022; С. Єлін «Стрілецька підготовка співробітників охорони, ГШР, особистої охорони та інкасаторів. Стрілецькі вправи в статисти та русі: методика та алгоритм дій під час виконання стрілецьких вправ», 2019; С. Єлін «Стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тіло охоронців», 2023; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева «Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану», 2023 та ін.

Метою публікації є доведення доцільності своєчасного розроблення «Навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Стрілецький Хортинг». 1 рік навчання. Основний рівень – 1 рік».

Стрілецький Хортинг – це система швидкої, ефективної стрілецької підготовки, вміння швидко та влучно стріляти з декількох видів зброї. Це динамічний, цікавий майбутній вид спорту, в ньому багато аспектів, які дуже позитивно впливають на розвиток підростаючого покоління та його військово-патріотичне, фізичне, психологічне та спортивне виховання. Основні аспекти, які закладені в цьому виді спорту, це: патріотично-військове, спортивне виховання молоді та початкова підготовка до військової служби; вміння правильного та безпечного поводження зі зброєю; вміння стріляти швидко та влучно з декількох видів зброї, з різних положень, в русі, з сильної та слабкої руки; знання тактичних нюансів володіння ведення бою в міських умовах; повага один до одного, до старших, наставників; вміння тактично і стратегічно мислити; психологічна стійкість тощо.

Метою програми, що передбачено її розробниками (С. Єлін, О. Шило, І. Хохлова) є формування у підростаючого покоління життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій, навички впевненого та безпечного поводження зі зброєю.

Завдання програми: 1) формування у підростаючого покоління базових знань та навичок по безпечному та правильному поводженню зі зброєю; стійких знань та умінь користування зброєю, та влучній швидкісній стрільбі; активної та відповідальної громадянської позиції, розуміння громадянського обов'язку та відповідальності за спільну справу; вміння демонструвати високі можливості сучасної стрілецької зброї; 2) збереження та розвиток суспільно-державницьких та духовно-моральних цінностей, а саме готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України; 3) прищеплення суддівських та організаторських навичок шляхом виконання обов'язків членів суддівської колегії і осіб, призначених для підготовки і обслуговування стрільби під час проведення занять і при проведенні стрілецьких змагань у навчальному закладі.

Програма спрямована на формування та набуття ключових компетентностей підростаючого покоління, а саме: пізнавальної, практичної, творчої, соціальної.

Навчальна програма зі Стрілецького Хортингу реалізується в гуртках військово-патріотичного напрямку та спрямована на вихованців віком від 12 років та старше; передбачає один рік навчання на основному рівні – 216 годин на рік (6 год. на тиждень). Тривалість занять – 45 хвилин.

Програма має рівневу структуру:

- базовий рівень;
- спеціалізований рівень;
- тактичний рівень.

При формуванні наповнюваності груп враховується додержання вимог чинного законодавства щодо безпеки життєдіяльності. Оскільки членами гуртка передбачено користування приладдям, що створюють небезпеку для життя та здоров'я оточуючих, необхідним є забезпечення певних умов безпеки життєдіяльності – розроблення «Правил безпеки життєдіяльності».

Програма передбачає проведення теоретичних (34 год.) і практичних (182 год.) навчальних занять, обов'язкове виконання контрольних нормативів. Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів. Практичні заняття у формі: тренування, заліків, змагань, які проводяться в спеціально обладнаному приміщенні. Теоретичний матеріал частково повідомляється в процесі практичних занять.

Методи організації освітньої діяльності вихованців на занятті: наочні; словесні; практичні.

Здобуті гуртківцями знання перевіряються під час проведення підсумкових занять, складання залікових тестів із стрілецьких вправ і участь у міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка».

Оцінювання навчальних досягнень вихованців здійснюється протягом заняття у формі оцінювання з боку педагога, самооцінювання та взаємооцінювання.

Базовими критеріями оцінювання навчальних досягнень вихованців є: влучність; швидкість; загальний фізичний розвиток; швидкість реагування; успішна участь у змаганнях різних рівнів; результати залікових стрілецьких вправ; отримання спортивних розрядів зі Стрілецького Хортингу.

Висновки. 1. Новизна програми полягає в тому, що містить авторський підхід до організації освітнього процесу в гуртку: інтеграція технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки дітей та підлітків. 2. Навчальна програма зі Стрілецького Хортингу на основі теоретичних (34 год.) і практичних (182 год.) навчальних занять передбачає прогнозований результат для вихованців: знати, вміти та набути досвід. 3. Участь вихованців у турнірах, змаганнях різних рівнів, рівень задоволеності та впевненості забезпечують ефективність засвоєння навчальної програми та якість організації освітнього процесу в гуртку.

У перспективах подальших досліджень передбачається опис змісту «Навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Стрілецький Хортинг». 1 рік навчання. Основний рівень – 1 рік» (розробники: С. Єлін, О. Шило, І. Хохлова).

Ключові слова: навчальна програма, позашкільна освіта, військово-патріотичне виховання, «Стрілецький Хортинг», теоретичні та практичні навчальні заняття, прогнозований результат.

Список використаних джерел

1. Виноградський Б., Шило О., Савран В. Інструментальний контроль

вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали XVII Міжн. наук. конф., Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 106-108.

2. Виноградський Б. А., Шило О. М. Особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 199-201.

3. Демічковський А., Ткачек В., Шило О., Савран В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки по рухомій мішені. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали XVI Міжнародної наукової конференції. 7-8 жовтня, 2021 р. Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. С. 153-156.

4. Діхтяренко З, Єрмоменко Е. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану. *Проблеми освіти*: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). С. 239-265.

5. Єлін С. М. Стрілецька підготовка співробітників охорони, ГШР, особистої охорони та інкасаторів. Стрілецькі вправи в статистиці та русі: методика та алгоритм дій під час виконання стрілецьких вправ. Дніпро: Біла Є.А., 2019. 63 с.

6. Єлін С. М. Стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тіло охоронців. Запоріжжя. ФОП Мокшанов В.В., 2023. 64 с.

7. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

8. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

9. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрмоєнко, Зоя Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2019. Вип. 11. С. 83-93.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

УІ міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

Наукове видання

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ

зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф.
(Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

Відповідальні за випуск:

доцент Отравенко О. В.,
доцент Дубовой О. В.

Оригінал-макет: Отравенко О. В.

Здано до склад. 10.04.2024 р. Підп. до друку 26.04.2024 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 15,81. Наклад 200 прим. Зам. 301.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, 36003. Тел.: +38 095-105-6005

e-mail: mail@luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.