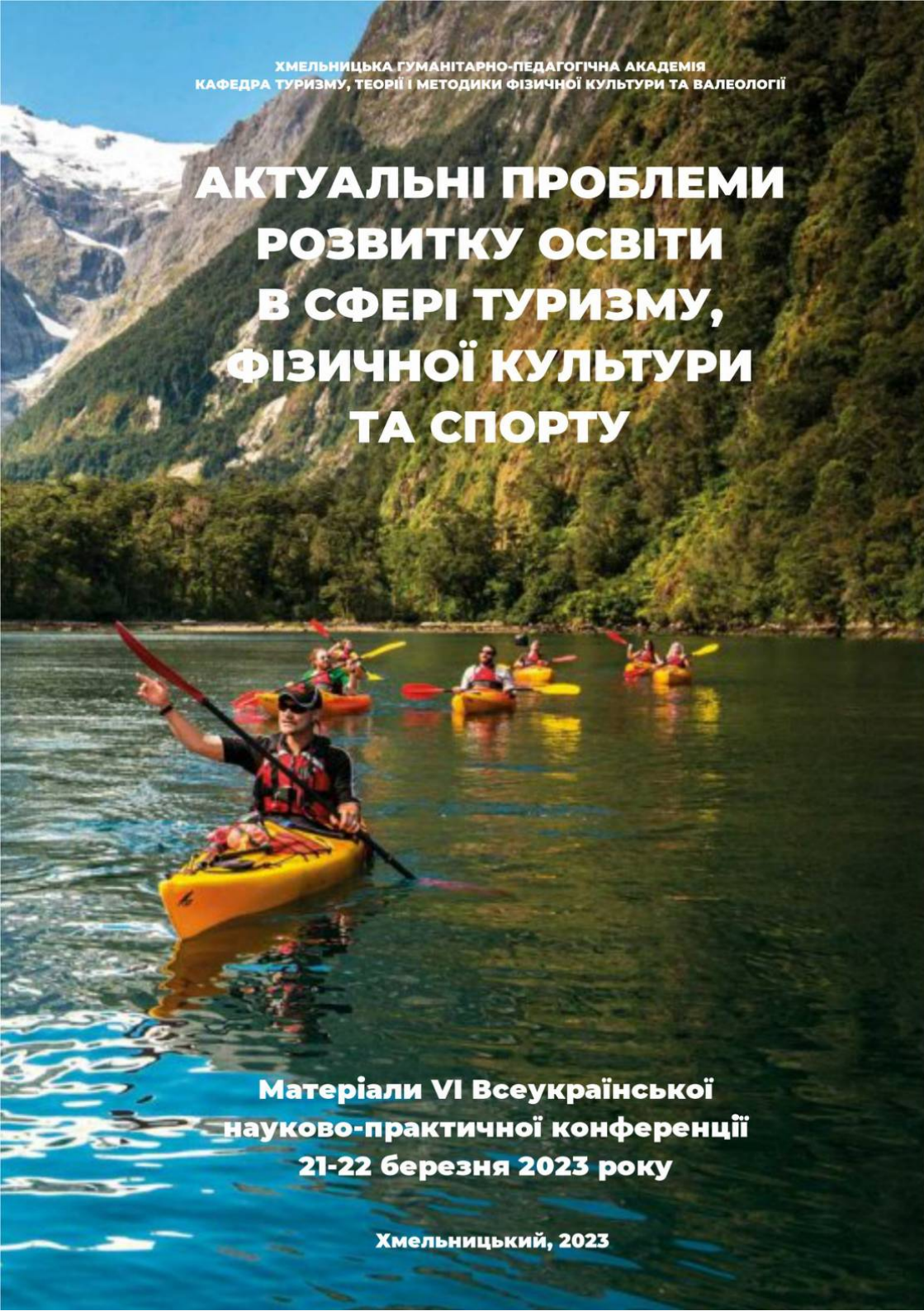




ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
КАФЕДРА ТУРИЗМУ, ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В СФЕРІ ТУРИЗМУ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

**Матеріали VI Всеукраїнської
науково-практичної конференції
21-22 березня 2023 року**

Хмельницький, 2023

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

М 74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 2 від 22.02.2023 р.)

Рецензенти:

І.М. Шоробура - ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

О.М. Мозолев - професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

М74

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.) – Хмельницький: ХГПА., 2023. 250 с. (частина II).

Матеріали всеукраїнської конференції містять наукові статті з таких питань: розвиток освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту в умовах дистанційного навчання; актуальні проблеми підготовки фахівців в галузі туризму, фізичної культури та спорту; аналіз якості освітніх програм в сфері туризму, фізичної культури та спорту; розвиток молодіжного туризму в закладах освіти; сучасні технології фізичного виховання молоді; інноваційні підходи до проведення занять з фізичної культури, валеології та туризму; сучасні методики організації рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи; розвиток регіонального туризму.

Призначений для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, педагогічних працівників дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів.

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

© Колектив авторів, 2023

© ХГПА, 2023

ЗМІСТ

ЧАСТИНА II	
Секція 2. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту	6
<i>Алексєєв О.О. Структурні складники готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.....</i>	<i>6</i>
<i>Антонець В.Ф. Професійні функції викладача фізичного виховання.....</i>	<i>10</i>
<i>Багас О.П. Теоретичні засади розробки педагогічної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.....</i>	<i>14</i>
<i>Бортюк О.С. Проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді.....</i>	<i>16</i>
<i>Гнидюк О.П. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань.....</i>	<i>16</i>
<i>Григорова М.В., Зозуля Т.М. Формування фізичних якостей учнівської молоді</i>	<i>22</i>
<i>Гурман Л.Д. Підготовка фахівців фізичної культури в умовах дистанційної освіти.....</i>	<i>25</i>
<i>Гуцал Л.А. Інноваційна педагогічна діяльність викладачів кафедри фізичної культури в умовах дистанційного навчання.....</i>	<i>28</i>
<i>Дарманська І.М. Сучасні інновації в організації уроку фізичної культури в початковій школі.....</i>	<i>31</i>
<i>Загомула О.В. Різновиди сучасних фітнес технологій.....</i>	<i>34</i>
<i>Зданевич Л.В., Розгон В.В. Рухливі та спортивні ігри у фізичному вихованні дошкільнят.....</i>	<i>37</i>
<i>Здорик О.В. Індивідуальний підхід у фізичному вихованні школярів</i>	<i>41</i>
<i>Квасниця І.М., Бондар В.В. Мотиваційне ставлення здобувачів вищої освіти до рухової активності.....</i>	<i>43</i>
<i>Ковальчук Р.О. Аналіз тактичних дій волейбольної команди.....</i>	<i>47</i>
<i>Коханська С.В. Ціннісне орієнтовне навчання з фізичної культури в початковій школі.....</i>	<i>50</i>
<i>Кошура А.В. Фізична культура в Польщі у XVI-XIX столітті.....</i>	<i>53</i>
<i>Кравчук Л.С. Проведення занять з фізичної культури для корекції постави.....</i>	<i>56</i>
<i>Криніна Г.С. Рухова активність студентів педагогічних спеціальностей в період дії карантинних обмежень.....</i>	<i>59</i>

Кузовкин Д.В., Фурман Л.М. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	62
Куйдан А.С., Хмара М.А. Формування навичок ведення здорового способу життя студентської молоді в умовах дистанційного навчання.....	64
Мисів В.М. Складники професійної майстерності педагога фізичного виховання.....	67
Мірошніченко В.І. Формування здорового способу життя студентської молоді.....	69
Мозолев О.М. Дотримання норм рухової активності студентів у період дистанційного навчання.....	73
Мозолюк О.В., Руснак А.А. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці борців.....	75
Молдован А.Д., Бразанюк А.О., Кошура А.В. Фізична та технічна підготовка юних футболістів.....	78
Осацький О.В. Значення та зміст діяльності спортивних секцій закладу середньої освіти.....	81
Палига О.М. Спортивні ігри у фізичному вихованні дітей початкової школи.....	83
Пісоцька Л.С. Валеологічна освіта як засіб збереження і зміцнення здоров'я студентів.....	86
Поліщук О.С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології студентської молоді.....	89
Рефель В.І., Хохун О. П. Особливості фізичної підготовки майбутніх офіцерів прикордонників.....	91
Романишина О.Я. Створення здоров'язберігального середовища у вищому навчальному закладі.....	94
Руснак А.А., Мозолюк О.В. Організація та методика відбору до групи вищої спортивної майстерності з футболу.....	97
Семенчук Д.С., Мозолев О.М. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.....	100
Солтик О.О., Солтик І.Т., Кушнір І.С. Реалізація індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти через впровадження програм тімор в освітній процес.....	104
Солярик Ю.О., Хмара М.А. Змістові особливості базових навчальних програм з фізичної культури в українських і польських школах.....	108
Томків І.О. Фізкультурно-оздоровчі технології дистанційного навчання.....	111

Торченко О.В. Обмеження та протипоказання під час занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.....	114
Федик В.А. Формування рухових умінь та навичок школярів на уроках фізичної культури.....	118
Фурман Л.М. Фітнес технології дистанційного навчання.....	120
Хіміч В.Л., Неспляк А.В. Вплив та організація занять з застосуванням елементів аквааеробіки у групах жінок зрілого віку.....	123
Хмара М.А. Нормативно-правове забезпечення розвитку шкільної фізкультурної освіти Польщі кінця ХХ – початку ХХІ століття...	127
Цегельник Т.М., Попович О.М. Фізична культура як засіб соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.....	132
Чудик А.В. Мотиваційно-ціннісні пріоритети курсантів з фізичного самовдосконалення.....	135
Шоробура І.М. Фізичне самовдосконалення студентів педагогічних спеціальностей в умовах закладу вищої освіти.....	138
Юрнюк Б.П. Закономірності формування рухових умінь учнів шкіл на заняттях з фізичної культури.....	141
Янків В.В. Особливості планування тренувального процесу з міні-футболу у вищих закладах освіти.....	143

Секція 2. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту

Керівник секції Мозолев Олександр Михайлович – професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

*Алексєєв Олександр Олексійович,
старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор,
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка,
доктор педагогічних наук*

СТРУКТУРНІ СКЛАДНИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ

Вступ. Формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями, як одна з аспектів професійної підготовки студентів в педагогічному закладі вищої освіти, вимагає вирішення низки дослідницьких завдань, зокрема: виокремлення структурних компонентів, критеріїв, показників та рівнів сформованості досліджуваного феномену. Тобто конкретизувати структуру готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. У загальному розумінні структура – це взаємозв'язок або відношення між елементами системи; сукупність стійких зв'язків об'єкта, що забезпечують його цілісність і тотожність самому собі, тобто збереження основних його властивостей під час різноманітних зовнішніх і внутрішніх змін [1].

Аналіз досліджень та публікацій. У науковій літературі відображено значний теоретичний і методичний матеріал, що розриває відмінні підходи до структури і змісту професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та її результатів, що відбиваються у сформованості професійної компетентності (О. Омельчук, А. Проценко [2] та ін.), педагогічної майстерності (В. Пачуга та ін.), надійності (О. Солтик та ін.); готовності до застосування індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів (С. Іванніков; А. Мельник [3] та ін.); організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти (П. Рибалко [4] та ін.); використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності (О. Мозолев [5], К. Протенко, А. Рибницький [6] та ін.); впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі професійно-педагогічної підготовки (В. Жамардій, О. Школа [7] та ін.);

Мета статті – визначити структурні складники готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Виклад основного матеріалу. Вивчення нормативно-правового підґрунтя підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної

роботи з учнями, генерування методологічних підвалин дослідження й обґрунтування сукупності загальнопедагогічних і специфічних принципів професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури дало змогу виокремити структуру окресленої готовності, що інтегрує мотиваційно-аксіологічний, когнітивно-інтегративний, діяльнісно-проектувальний, рефлексивно-творчий компоненти, визначається на основі критеріїв (мотиваційного, пізнавального, поведінкового, рефлексивного) та відповідних показників (рис. 1).

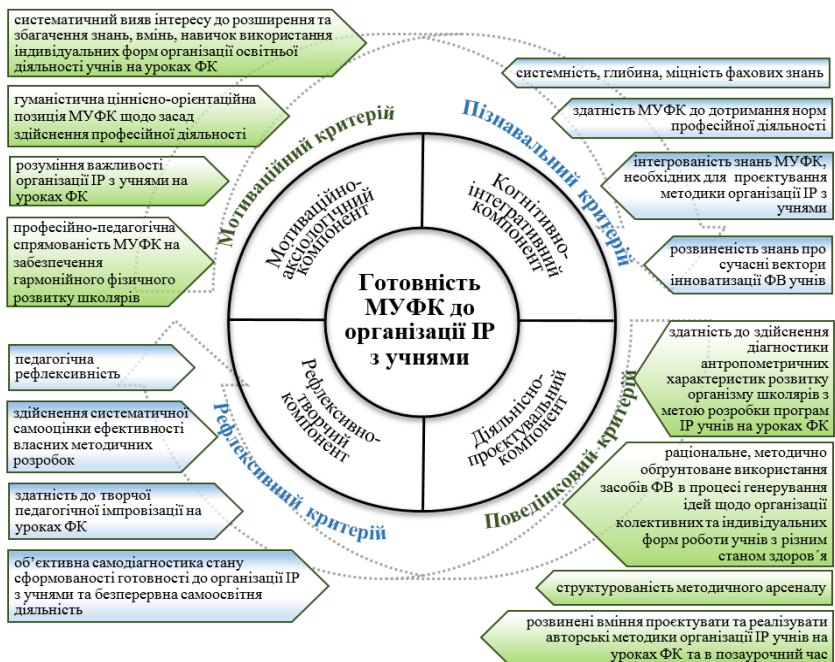


Рис. 1. Структурні складники готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями

Мотиваційно-аксіологічний компонент готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями характеризується сформованою мотивацією до збереження та зміцнення індивідуального здоров'я школярів засобами фізичного виховання; вмотивованістю на особисте самовдосконалення в напрямку розширення і поглиблення психолого-педагогічних знань як основи якісного виконання професійних функцій; готовністю відповідати за наслідки власних рішень і педагогічних дій; усвідомленим ставленням до необхідності подолання «зріснialівки» на заняттях з фізичної культури; ціннісним ставленням до здоров'я

школярів як ключового фактора якості життя; фізичної культури як засобу збереження і зміцнення фізичного здоров'я учнів; особистості школяра, що виявляється в:

а) апіорі гуманному, шанобливому, педагогічно тактовному ставленні до кожного конкретного учня;

б) в інтересі до опанування знань щодо основ діагностики антропометричних характеристик розвитку організму здобувачів середньої загальної освіти;

в) педагогічно доцільній турботі про фізичний розвиток кожного учнів, наданні їм необхідної допомоги в проектуванні та реалізації індивідуальних маршрутів фізичного виховання в поєднанні з високою вимогливістю до результатів їх освітньої діяльності тощо [8].

Виокремлюючи мотиваційно-аксіологічний компонент у структурі готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями, ми урахували той факт, що одним з найважливіших завдань вищої педагогічної освіти в Україні є забезпечення мотивації студентів до усвідомленої освітньої діяльності з метою професійно-педагогічного становлення у професії та самовдосконалення. Водночас, ми опирались на тезу, що мотивація як рушійна сила поведінки займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи її основні структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, діяльність і психічні процеси.

Проблема вивчення освітньо-професійної мотивації студентів в межах нашого дослідження розглядалась з точки зору злиття індивідуально-особистісних й професійно-значущих мотивів майбутнього вчителя фізичної культури, які забезпечуватиме формування професійної педагогічної спрямованості студентів на збереження та зміцнення індивідуального здоров'я учнів засобами фізичного виховання.

Професійна спрямованість особистості вчителів фізичної культури відбиває інтереси до професії, професійно-педагогічні наміри і схильності. Основою педагогічної спрямованості майбутнього вчителя фізичної культури становить інтерес до професії, що виявляється в позитивному емоційному ставленні до професійних обов'язків, суб'єктів (дітей, батьків, педагогічного колективу) та об'єктів педагогічної діяльності в цілому, прагненні до оволодіння педагогічними знаннями і вміннями. Ядром мотиваційно-ціннісного компоненту готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями є усвідомлена відповідальність за життя і здоров'я учнів, оскільки заняття фізичними вправами відрізняються високим ступенем ризику в отриманні травм.

Ціннісні орієнтації й морально-вольові якості визначають спрямованість професійної діяльності, що зумовлює важливість формування стійких ціннісних орієнтирів щодо ефективного та обґрунтованого використання засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання учнів з метою професійного становлення майбутніх учителів. В рамках дослідження професійно-ціннісні орієнтації майбутнього вчителя фізичної культури розглядались як система стійких ставлень особистості до педагогічної праці, що формується на основі усвідомлених педагогічних, соціальних, валеологічних, особистісних цінностей, й втілюватиметься студентами в майбутній професійній діяльності у напрямі

індивідуалізації фізичного виховання учнів, визначатиме її змістовне наповнення та шляхи досягнення професійних цілей.

Висновок. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями у межах авторського дискурсу виступає ціннісно-смісловою домінантою професійної діяльності майбутнього вчителя, професійно-особистісною якістю, що інтегрує педагогічні соціально значущі цінності, фахові знання, вміння, навички, стійкі уявлення про вектори використання засобів індивідуальної роботи для збереження та зміцнення фізичного, психічного, морального здоров'я школярів; інтенції студентів до самоосвітньої діяльності та безперервного професійного самовдосконалення

Література

1. Мозолев, О. М. (2015). Методологічні основи дослідження системи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (45), 195-202.
2. Проценко А. А. (2018). Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04. Мелітополь, 332 с.
3. Мельнік А. О. (2021). Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури як наукова проблема. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. (2-3) 481-484.
4. Рибалко П. Ф. (2019). Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад Донбаський державний педагогічний університет (ДДПУ)*. 4 (96), 66 – 77.
5. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752 / jpes.2019.s3132
6. Рибницький А. В. (2018). Підготовленість викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному закладі*, 21, 110–115.
7. Zhamardi, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskiy, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125.
8. Мозолев О.М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.) – Хмельницький : ХГПА, 76–80. <https://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/435>

*Антонець Василь Федорович,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
кандидат педагогічних наук, доцент*

ПРОФЕСІЙНІ ФУНКЦІЇ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна вона обов'язкова для всіх спеціальностей. Різноманітність професійних обов'язків а також значне навчальне та поза навчальне навантаження, яке доводиться відчувати викладачу фізичної культури, ставить його професію в ряд найважчих і найскладніших педагогічних спеціальностей. З одного боку, він виступає як вчитель, проводячи заняття з фізичного виховання, а з іншого – як організатор спортивно-масової, секційної, рекреаційної та спортивно-розважальної роботи, спрямовуючи зусилля всіх учасників освітнього процесу на досягнення мети фізичного виховання молоді [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, аналіз змісту професійних завдань викладача присвятили свої праці С. Анікевич, О. Дубогай, Н. Завидівська, Ю. Зайцева, Т. Круцевич, О. Мозолев, М. Носко, О. Солтик, І. Сулейманов, Л. Сущенко, Ю. Шкретій, та інші.

Мета статті – розкрити зміст професійних функцій викладача фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. До основних професійних функцій викладача фізичного виховання науковці відносять:

– навчальну функцію, яка полягає у трансляції знань про фізичну культуру як складову культури суспільства та цінність особистості, про здоров'я та здоровий спосіб життя; формування умінь і навичок руху як засобів фізичного самопрояву та самовдосконалення, формування звичок щоденної рухової активності у різних видах діяльності [2];

– розвивальну функцію, яка передбачає створення сприятливих умов для розвитку фізичного потенціалу дитини, формування навичок фізичного саморозвитку, самореалізації та самовдосконалення, проведення активного відпочинку; збільшення функціональних можливостей її організму через розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; гармонійне поєднання фізичного розвитку з естетичним, моральним, трудовим, розумовим з урахуванням індивідуально-психологічних та вікових особливостей учнів, їх задатків та здібностей [3];

– виховну функцію, яка пов'язана із спрямованістю професійної діяльності викладача фізичної культури на узгодження цілей, що ставить суспільство перед закладами освіти і потребами особистості у саморозвитку та самореалізації; використанням засобів фізичного виховання у формуванні системи фізичних, моральних, естетичних, громадянських та інших цінностей [4];

– оздоровчу функцію, яка пов'язана із формуванням загальних уявлень про значення фізичної культури в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я, набуттям елементарних знань про функціонування систем та органів людини; прищепленням пріоритетів здорового способу життя, оздоровчо-гігієнічних навичок та звичок; розвиток рухової активності, правильного дихання, корекція постави; формування навичок контролю та самоконтролю за станом здоров'я та самопочуттям; створенні умов для зміцнення здоров'я та попередження травматизму [5];

– гностичну функцію, яка передбачає пізнання вікових особливостей та закономірностей розвитку студентів, визначення змісту і способів педагогічного впливу на них; аналізу процесу і результатів власної діяльності, її недоліків та переваг, визначення на цій основі шляхів коригування педагогічного впливу; вільне володіння та відновлення предметних знань, методичного інструментарію; постійне підвищення професійної майстерності; планування та організація власної науково-методичної та дослідної роботи тощо [3 ;5];

– прогностичну функцію, яка полягає у прогнозуванні на основі діагностики перспектив розвитку особистості та групи, постановці на цій основі цілей та завдань професійної діяльності; визначенні на діагностичній основі шляхів оптимізації та корекції засобів педагогічного впливу, змісту, методики педагогічної діяльності [6];

– комунікативну функцію, яка полягає в організації професійного педагогічного спілкування, встановленні взаємин та дотримання ділових і неформальних стосунків викладача зі студентами, усіма суб'єктами педагогічного впливу; організації ефективної взаємодії з колегами, адміністрацією, батьками, громадськими та спортивними організаціями, службами охорони здоров'я; дотримання контактів з державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями, спонсорами тощо [7];

– діагностичну функцію, яка полягає у цілеспрямованому та спеціально організованому вивченні стану та рівню фізичного розвитку студентів, їх індивідуальних особливостей, емоційно-вольових станів, здібностей і схильностей; виявленні особливостей учнівської групи; визначенні на цій основі проблем загального та фізичного розвитку особистості та їх причин [8];

– спонукальну функцію, яка полягає в активізації навчально-спортивної, рухової діяльності студентів; стимулюванні їх самостійної, ініціативної роботи, підтриманні та розвитку інтересу молоді до фізичної культури і спорту, фізичного удосконалення, зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя; передбачає формування суб'єктності студента у власній життєдіяльності, саморозвитку та самореалізації тощо [3; 6];

– орієнтаційну функцію викладача, яка передбачає допомогу студентам в усвідомленні ідеалів фізичного виховання, самовдосконалення, здоров'я і здорового способу життя як складників загальнолюдських цінностей [1; 5];

– конструктивну функцію, яка пов'язана із перспективним та поточним плануванням освітнього процесу, власної майбутньої діяльності і поведінки у педагогічній взаємодії; добором засобів, методів, прийомів, форм організації навчання та навчально-спортивної, виховної, тренерської роботи [9];

– управлінську функцію, яка передбачає керування під час заняття та у позааудиторний час фізкультурно-розвивальною діяльністю студентів, участь у корегуванні процесів їх саморозвитку, формування навичок студентів до самоуправління власною діяльністю у процесі занять фізичними вправами, спортивних тренувань та змагань, управління діяльністю роботи фізкультурного активу [10];

– коригувальну функцію, яка передбачає створення та підтримання постійного зворотного зв'язку в системі «викладачі-студенти», аналіз власної педагогічної діяльності, що робить можливою корекцію засобів педагогічного впливу, змісту та організації процесу навчання і виховання відповідно до його результатів [2; 5; 7];

– організаційну функцію, яка полягає у залученні студентів до різноманітних видів занять фізичною культурою; організації та згуртуванні студентського колективу; матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу; доцільній організації професійної діяльності тощо [7; 9];

– координаційну функцію, яка передбачає узгодження впливів усіх суб'єктів фізичного виховання у закладі освіти та за його межами задля забезпечення оптимальних результатів та розвитку потенціальних можливостей учнів тощо [6];

– профілактичну функцію, яка передбачає формування знань, привичок та навичок здорового способу життя, щоденної фізичної активності як засобу попередження захворювань та фізичних порушень [11];

– спортивно-рекреаційна функція полягає у формуванні в студентів, а також популяризації серед батьківської та педагогічної спільноти різних видів спорту та активного дозвілля [12];

– освітньо-популяризаційну функцію, яка полягає у поширенні та популяризації серед студентів, батьківського та педагогічного колективу, найближчого соціального оточення знань щодо фізичної культури, спорту, щоденної фізичної активності, здорового способу життя, а також про їх значення для підвищення працездатності, покращання самопочуття, майбутньої професійної діяльності; залучення студентської молоді до популяризації подібних знань у поза аудиторній роботі [7];

– рухову функцію, що спрямована на розвиток моторного потенціалу студентів та передбачає формування в них вмінь виконання рухових дій, творчості та імпровізації у фізично-оздоровчій та спортивній діяльності; привчання до фізичного удосконалення; розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій та застосування у різних видах діяльності (ігровій, самообслуговування, трудовій тощо) [5; 8];

– методичну функцію, яка передбачає оптимальний добір змісту, засобів, методів, прийомів, форм організації навчання та видів діяльності студентів; постійне професійне зростання, оновлення та удосконалення професійної компетентності та педагогічної майстерності [2; 7].

Висновки. Отже, викладач фізичного виховання, на відміну від інших викладачів навчального закладу, виконує значно більшу кількість функцій. Крім основної навчальної діяльності він організує фізкультурно-спортивну роботу в поза навчальний час, тренує збірні команди, підтримує зв'язки зі спортивними та

громадськими організаціями, здійснює пропагандистку роботу з популяризації закладу освіти, бере участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності викладачів та студентів.

Література

1. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028
2. Хмара, М. (2021). Удосконалення змісту навчальних програм з фізичного виховання в Україні в період 2002-2022 років. *Publishing house «European Scientific Platform»*, 120-130.
3. Завидівська Н. Н. (2017). Методологічна орієнтація професійної підготовки майбутнього викладача фізичного виховання. *Теоретико-методичні засади підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*. 143, 29-33.
4. Шинкарьов, С. І. (2020). Виховна компетенція як умова ефективної професійної діяльності викладача фізичного виховання.
5. Мозолєв, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
6. Солтик, О. О. (2012). Визначення надійності професійної діяльності викладача фізичного виховання. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*, (29), 468-473.
7. Мозолєв, О. М. (2018). Перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3К (97)18, 351–354.
8. Зайцева, Ю. (2014). Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Витоки педагогічної майстерності. Сер.: Педагогічні науки*, (13), 139-139.
9. Мозолєв О. (2017). Використання управлінських технологій регіонального розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту з польського досвіду *Молодь і ринок*, 1 (144), 98–102.
10. Безкопильний О. О. (2017). Здоров'язбереження учнівської молоді як одна з основних функцій сучасного вчителя фізичної культури. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*. Одеса, 118-120.
11. Пристинський, В., Пристинська, Т., Фролова, О., & Ярхо, І. (2019). Підготовка педагога до реалізації професійних функцій по забезпеченню здорового способу життя. *Молодий вчений*, (2 (66)), 349-353.
12. Мозолєв, О. (2017). Актуальні проблеми взаємодії органів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту з громадськими організаціями в Україні. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, 1 (56), 107–111.

Багас Олег Петрович,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат педагогічних наук, доцент

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Моделювання дає змогу теоретично відтворювати педагогічні ситуації, беручи до уваги всі структурні складники освітнього процесу. Завдяки здійсненню моделювання дослідник має змогу розробляти різні варіанти взаємозв'язків, вибудовуючи певні наукові гіпотези, у тому числі прогнозувати не тільки позитивні, а й негативні результати педагогічної експериментальної діяльності [1]. О. Пехота відзначає, що моделювання уможливило об'єднання емпіричного й теоретичного дослідження в єдине системне ціле, адже в його методологічній площині створюються можливості для ефективного поєднання педагогічного експерименту з побудовою логічних конструкцій та наукових абстракцій [2, с. 45]. Моделювання забезпечує цілеспрямованість і системність управління інноваційними процесами в системі підготовки кваліфікованих фахівців [3].

Аналіз досліджень та публікацій. Використання методу моделювання у фізичному вихованні молоді в сучасних педагогічних умовах розглядали: І. Кенсицька, Т. Круцевич, О. Мозолєв, В. Семиченко, Л. Фурман, А. Чернова, В. Язловецький та інші.

Мета статті – теоретичні обґрунтувати засади розробки педагогічної моделі підготовки фахівців фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Модель (франц. *Modele*, від лат. *Modulus* – міра, зразок, норма) виступає основною дефініцією методу моделювання, в якій фіксуються і відображаються найбільш важливі складники, характеристики, якості, зв'язки досліджуваних процесів і систем, що дозволяє адекватно оцінювати, прогнозувати тенденції їх розвитку, а також ефективно управляти ним [4].

Поняття «модель» має безліч смислових значень: концептуальний інструмент, зорієнтований на управління процесом або явищем, яке моделюється або явищем; штучно створений об'єкт у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм і формул, який відображає і відтворює у простому та узагальненому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та відносини між його елементами; зменшена або збільшена подoba реальних об'єктів педагогічної дійсності; подумки спроектована або матеріально реалізована система, яка відображає або відтворює об'єкт дослідження і здатна замінювати його таким чином, що її вивчення дає нову інформацію про досліджуваний об'єкт [5].

Під моделюванням О. Пирогов розуміє дослідження педагогічних об'єктів за допомогою відтворення їх понятійних, процесуальних, структурних і концептуальних характеристик та окремих «сторін» освітнього процесу в межах типово визначеного соціокультурного простору на загальноосвітньому,

професійно зорієнтованому чи іншому рівнях [6]. Моделювання ретранслює можливості глибокого проникнення в сутність об'єкта дослідження.

Розробка педагогічної моделі підготовки фахівців фізичної культури основна концептуальних положеннях педагогічного моделювання та передбачає:

- визначення ключових функцій об'єкта, який моделюється (його місця та ролі у системі освіти);
- створення структури досліджуваного об'єкта;
- визначення складників досліджуваного явища та виявлення їх взаємозв'язків;
- розробку динамічної, відкритої спрощеної моделі об'єкта дослідження.

Процес моделювання педагогічних явищ здійснюється, в основному, у трьох аспектах: *функціональному* (описуються функції системи); *морфологічному* (визначаються структурні складники системи); *інформаційному* (встановлюється характер зв'язків між елементами системи). Форми моделювання залежать від сфери їх застосування [7].

Розробка педагогічної моделі підготовки фахівців фізичної культури створює можливості для вивчення характеристик об'єкта дослідження як єдиного цілого та передбачає:

- урахування ключових вимог до підготовки фахівців фізичної культури;
- виявлення суспільно-історичних передумов актуалізації підготовки майбутніх фахівців на основі індивідуальних антропометричних характеристик, стану здоров'я та фізичної підготовки;
- конкретизацію ключових компонентів, критеріїв, показників готовності майбутніх фахівців;
- встановлення змістовних взаємозв'язків між складниками авторської педагогічної системи;
- komponування логічних етапів здійснення експериментальної діяльності, зокрема й в умовах дистанційного та змішаного навчання;
- виявлення та теоретичне обґрунтування педагогічних умов підготовки фахівців фізичної культури;
- відбір традиційних й інноваційних педагогічних технологій, форм, методів організації освітньої діяльності з метою досягнення встановленої мети;
- своєчасний моніторинг та корегування освітнього процесу [8; 9].

На моделюванні, як одній з основних категорій пізнання, ґрунтується будь-який метод наукового дослідження – як теоретичний, при якому використовуються різноманітні знакові, абстрактні моделі, так і експериментальний, що використовує предметні моделі, що дає підстави трактувати моделювання як науково-пізнавальний метод дослідження змістовних, технологічних, організаційних компонентів шляхом їх абстраговано раціонального створення, вивчення й реалізації [10; 11].

Висновок. Розробка педагогічної моделі підготовки фахівців фізичної культури інтегрується в систему вищої освіти України і спрямована на оптимізацію змісту, форм, методів, засобів професійно-педагогічної підготовки. Вона відображає цілеспрямований, закономірний, керований та поступальний процес організації освітнього процесу майбутніх фахівців фізичної культури.

Література

1. Теплицька А. О. (2015). Модель і моделювання в професійній освіті майбутніх вчителів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 6 (69). 181–191.
2. Пехота О. М., Єрмаков І. П. (2012). Основи педагогічних досліджень : від студента до наукової школи : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Ліон, 340 с.
3. Мозолев, О. М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*, (5). 124–130.
4. Мозолев О. М. (2016). Моделювання професійної діяльності фахівця зі спеціальності «Педагогіка вищої школи»: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 286 с.
5. Фурман Ю. М. (2013). Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монограф. Київ : НУФВСУ : Олімп. л-ра, 174 с.
6. Cumbalaru, A. (2007). Актуалізація проблеми моделювання в освіті. *Continuing Professional Education: Theory and Practice*, (1-2), 39-46.
7. Арефьев В.Г., Михайлова Н.Д. (2020). Методологія моделювання навчальної диференціації з фізичної культури у сучасній школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3к(123), 38-42.
8. Mozolev, O. (2018). Pedagogical Projecting of the Model of a Future Specialist. *Pedagogical Discourse*, 24, 82–87. Doi:10.31475/ped.dys.2018.24.12
9. Степанченко, Н. І., Бріскін, Ю. А., & Матвійчук, Т. Ф. (2018). Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (154 (2)), 74-79.
10. Фурман, Л. М. (2022). Моделювання у професійній діяльності фахівців фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*, 183.
11. Мозолев, О.М. (2022). Модель фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (115), 87-96.

Бортюк Олександр Степанович,
старший викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розвиток середньої школи в сучасних умовах супроводжується інтенсифікацією освітньої діяльності учнів,

зростанням інформаційного потоку, активним упровадженням технічних засобів і комп'ютерних технологій у навчальний процес. Водночас стан здоров'я сучасної молоді в Україні має тенденцію до стрімкого погіршення від молодших класів до старших [1]. Така ситуація, зумовлена, перш за все, несприятливим впливом соціально-гігієнічних факторів зовнішнього середовища (поширення пандемії (COVID-19), необхідністю переходу на дистанційну та змішану форму навчання [2].

Нині в Україні відбувається процес переосмислення цілісності культури здорового способу життя учнів як способу людської діяльності в нових умовах політичного, економічного та соціального життя, адаптації до освітніх проблем сучасності, мінімізації ризиків для здоров'я учасників освітнього процесу [3].

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень показав, що змістовне визначення поняття «культура здорового способу життя учнів» не має чіткого визначення. Окрема аспекти формування культури здоров'я учнів, прищеплення навичок ведення здорового способу життя розглянута в працях: С. Гаркуши, Ю. Дудчака, О. Єжової, В. Крамар, О. Непши, М. Носко, В. Оржеховської, Г. Суханової, В. Ушакова та інших.

Мета статті – проаналізувати проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. Трансформації в політичній, економічній, культурній та духовній сферах нашого суспільства викликають зміни в психології, свідомості, поведінці, потребах та ціннісних орієнтаціях людини. Радикальні зміни в житті суспільства завжди супроводжуються переоцінкою цінностей, що викликає і зміни в світогляді. Найбільш інтенсивно ці процеси відбуваються в молодого покоління. Виховання навичок здорового способу життя передбачає формування ціннісної орієнтації на здоров'я та ціннісного ставлення до здоров'я як власного, так і здоров'я оточуючих людей [4].

Дослідження ціннісних орієнтацій учнів 14–16-років показало, що молодь надає перевагу особистісним цінностям: здоров'ю (перше місце), щасливому сімейному життю (друге місце) та матеріально забезпеченому життю (третє місце). Цінності «здоров'я» надають перевагу більшість учнів: 2/3 називають «здоров'я» в трійці провідних життєвих цінностей. Фізична культура і організована рухова активність ще не отримали належного поширення серед учнівської молоді. Так, близько 40 % учнів узагалі, навіть епізодично не займаються фізичною культурою і спортом [5].

Здоров'я молоді перебуває під значним впливом навколишнього середовища, при цьому вплив зовнішніх чинників на організм, що розвивається, є більшим, ніж на організм дорослої людини. Поширення інфекційних захворювань, забруднення атмосферного повітря, недостатньо висока якість продуктів харчування, питної води, підвищений рівень шуму, електромагнітних полів, гігієнічні умови зумовлюють негативні зміни у стані здоров'я [6; 7]. Руїнівний вплив на стан здоров'я молоді справляють також психоемоційні стреси, що у теперішній час зумовлені політико-економічним станом у державі, зростанням безробіття та невпевненістю у завтрашньому дні.

Людина – сама є творцем свого здоров'я. Збереження власного здоров'я – це безпосереднє завдання кожної людини. Найбільш простий та доступний спосіб

збереження власного здоров'я є ведення здорового способу життя. Основними способами вирішення проблем ведення здорового способу життя молоді є:

- навчання основам ведення здорового способу життя в школі, щ включає усвідомлення, розвиток умінь справлятися зі стресовими ситуаціями, викликами соціального середовища, адекватного керування своєю поведінкою;

- надання молоді психологічної і соціальної підтримки;

- зміна соціально-культурних умов життя молоді (пропаганда здорового способу життя, популяризація фізичної культури);

- створення оптимальних умов побуту та навчання, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення трудової активності молоді, організації відпочинку;

- впровадження заходів, що забороняють і контролюють споживання і поширення тютюну, алкоголю, наркотичних й інших психотропних речовин;

- інформування батьків, співробітників правоохоронних установ про різноманітні ознаки вживання заборонених речовин.

Висновок. Від здорового розвитку молодого покоління залежить не тільки сучасне, але й майбутнє країни. Наукові дискусії з проблеми формування культури здорового способу життя учнівської молоді з кожним роком набувають все більшої актуальності. Обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Профілактика захворювань є вирішальною ланкою охорони і зміцнення здоров'я людей, основою якої є популяризація здорового способу життя, занять фізкультурою і спортом, починаючи з дошкільнят.

Література

1. Гаркуша С. В. (2013). Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 107, 92–95.
2. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
3. Мозолев, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* (April 1, 2022. Kraków, Poland), 58-60.
4. Оржеховська В. М. (2010). Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 188 с.
5. Носко, М. О., Грищенко, С. В., & Носко, Ю. М. (2013). Формування здорового способу життя.
6. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>
7. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629

*Гнидюк Олександр Петрович,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат педагогічних наук, доцент*

МЕТОДИКА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ДО ЗМАГАНЬ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний професійний волейбол входить до п'ятірки найбільш популярних в світі ігрових видів спорту. Він характеризується високою динамічністю, майстерністю окремих гравців, командного мислення та взаємодії, видовищністю виконання технічних дій в атаці та захисті. Однією з найважливіших концепцій волейболу є взаємодія між гравцями. Розробка стратегій гри є важливою частиною успіху команди. Дотримання тактики, як правило, приносить бажаний результат. Тренери повинні розробити волейбольні стратегії команди для кращої тактико-технічної підготовки гравців та встановити правила взаємодії у команді [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Підготовки волейбольної команди до змагань розглядається фахівцями з метою вирішення таких складових: проведення порівняльного аналізу ефективності дій волейболістів Skazalski C, Whiteley R, Bahr R., Moras, G., Peña, J., Rodríguez, S., Silva, M., Marcelino, R., Lacerda, D. та ін.; моделювання ігрових ситуацій в нападі та захисті Gamaliy, V., Shlonska, O., Mychkovska, L., Yakusheva, Yu., Lezhniyova, O., Romanenko, O. та ін.; удосконалення тактико-технічної підготовки спортсменів, їх ігрового мислення для вирішення турнірних завдань: Artemenko, B. O., Imas, Y., Borysova, O., Shlonska, O., Gamaliy V.V., Shlonska O.L., García-de-Alcaráz A., Valadés D. та ін..

Мета статті – висвітлення основ методики тактичної підготовки волейбольної команди до змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тактичні стратегії у волейболі, зазвичай, поділяють на атакуючі дії та дії в захисті. Групові тактичні дії гравців у нападі проявляються в певних тактичних комбінаціях – заздалегідь узгоджених і розучених взаємодіях [2]. Дії команди в захисті визначаються трьома основними моментами стану гри: прийому подачі, прийому атакуючого удару або відскоку м'яча від блоку суперника (страховка атакуючого гравця). Виконання командних дій у захисті обумовлено наступними основними факторами: особливістю атакуючих дій команди суперника, можливістю виконавчої майстерності гравців, характером подальших дій, особливістю ігрової ситуації [3]. Всі можливі випадки зазначених факторів команда повинна вміти передбачити і підготувати методи і способи протидії.

У сучасному волейболі успішність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів залежить від багатьох факторів, головним з яких, на нашу думку, є тактична та технічна підготовка. Однією з найважливіших тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування різних тактичних дій, які забезпечують високу результативність у змагальній діяльності [4].

Першочерговим завданням кожного тренера, що починає працювати з командою є оцінка фізичних, функціональних та ігрових можливостей гравців [6]. Не менш важливим завданням тренера є психолого-педагогічні вміння налаштувати гравців на досягнення високого спортивного результату, сформулювати мотивацію кожного гравця і команди в цілому на кожну гру та окремі змагання [7]. За умови організації та підтримання позитивної психологічної атмосфери в колективі можливе вирішення спортивних завдань, які стоять перед командою.

Тактична підготовка команди до гри включала наступні етапи:

1. Вивчення тактичних дій противника в іграх з іншими клубами.
2. Аналіз переваг та слабких сторін в діях противника.
3. Стратегічне та тактичне планування гри.
4. Установка головного тренера на гру.
5. Корегування дій команди під час гри.

Пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності у змагальній діяльності вимагає від тренера володіння об'єктивною інформацією щодо ефективності техніко-тактичних дій гравців з конкретними суперниками для наступного внесення корективів у модель змагальної діяльності. Опитування досвідчених тренерів з волейболу, педагогічне спостереження в процесі змагальної діяльності волейбольних команд, а також аналіз протоколів ігор, дають змогу визначити основні характеристики якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами в процесі змагальної діяльності. Протоколи змагань не дозволяють провести глибокий аналіз тактичних дій команди, а лише фіксують кількість виграних очок окремими гравцями й усією командою в атаці, на блоці та подачі.

Вивчення тактичних дій противника в іграх з іншими клубами ми здійснювали на основі аналізу статистичних даних волейбольних матчів за допомогою програми «Datavolley2007 Professional», яка дозволяла провести аналіз тактико-технічних дій команд суперниць під час перегляду запису ігор, виділення моментів типових дій суперників у кінцівках партій, показати «коронні удари» лідерів команди в ключових моментах зустрічі, встановити стандартні тактичні схеми дій команди противника у нападі та захисті [8].

Аналіз переваг та слабких сторін в діях противника проводив тренерський штаб. Він включав в себе визначення тактичної побудови взаємодії гравців команди противника під час атакуючих дій та захисті в поєднанні з встановленням напрямків розвитку атакуючих дій в кожній тактичній розстановці гравців. Тактичні дії команди противника аналізувались через визначення відсотка передач зв'язуючого гравця в зону атаки в кожній розстановці гравців. Важливим елементом аналізу дій противника був підбір відеоматеріалу, що демонструє характерні ігрові дії гравців суперника в атаці та захисті.

Стратегічне та тактичне планування гри включало: аналіз турнірного положення команд; вивчення технічної заявки суперника на конкретну гру; спортивна розвідка (інсайдерська інформація) щодо стану здоров'я гравців команди противника, наявності травм, пошкоджень та готовності до гри окремих гравців; встановлення психологічного стану гравців; визначення мотивації

гравців, їх фізичних та тактико-технічних можливостей виконати завдання тренерського штабу.

Установка головного тренера на гру включала:

- розбір аналітиком команди ігор суперника за допомогою програми «Datavolley 2007 Professional» та підготовленої презентації в комплексі з статистичними даними, щодо дій команди супротивника в окремих елементах (подача, прийом, атака, блок тощо);
- демонстрація дій команди противника за допомогою мультимедійних засобів основних тактичних дій у нападі та захисті;
- акцентування уваги гравців на окремих виконавцях (лідерів команди противника) з визначенням переваг в їх тактичних діях по напрямкам, зонам, частоті та ефективності виконання;
- обговорення з командою власних тактичних дій для нейтралізації сильних сторін суперника, її лідерів, визначення тактичних прийомів для виграшу рівних партій;
- доведення до гравців команди тактичного плану гри, розстановки гравців, особливостей застосування технічних прийомів в нападі та захисті;
- встановлення меж розумного ризику в діях при виконанні тактичних елементів, визначення балансу між відповідальністю за правильно виконаною технічною дією, тактичним планом на гру, та бажанням вирішити епізод однією власною дією.

Під час установки на гру головний тренер команди використовував такі методи доведення інформації:

- ✓ словесні методи (розбір дій гравців противника; встановлення особливостей тактики гри противника; аналіз основних напрямків атакуючих ударів противника у відповідності до зон розташування нападаючого гравця; розкриття механізмів нівелювання переваг противника; пояснення індивідуальних дій гравців в конкретних ситуаціях нападу або захисту та організації страховки; установка на гру);
- ✓ наочні методи (відеопоказ тактики ігрових дій противника; моделювання ігрових ситуацій (алгоритм дій в стандартних ігрових ситуаціях);
- ✓ практичні методи (відпрацювання на тренуваннях командних дій у нападі та захисті відповідно до вимог тренерського штабу).

Корегування дій команди під час гри включало:

- використання тайм-аутів для корегування дій команди;
- проведення своєчасних заміन;
- тактичні паузи.

З метою визначення ефективності тактичних дій команди та прийнятих управлінських рішень тренерського штабу після кожної гри нами проводилось опитування тренерів команди противника, які розкривали своє бачення успіхів та недоліків дій команди.

Висновки. З'ясовано, що в системі взаємовідносин тренер-гравець-команда-тренер, велике значення має зміцнення взаємозв'язків між тренерським

складом та гравцями. Завдання тренерського штабу знайти баланс між командною дисципліною, виконанням тактичної установки тренера на гру та проявом індивідуальних дій гравців під час змагань. Встановлено, що використання програми «Datavolley2007 Professional» з одночасною демонстрацією тактичних дій команди противника значно покращує візуальне сприйняття та прогнозування подальших дій гравців іншої команди.

Література

1. Marcelino, R., Sampaio, J., & Mesquita, I. (2012). Attack and Serve Performances According to the Match Period and Quality of Opposition in Elite Volleyball Matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 3385–3391.
2. Pisa, M. F., Zecchin, A. M., Gomes, L. G., & Puggina, E. F. (2022). External load in male professional volleyball: A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 14(2), 7.
3. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>
4. Nešić, G., Majstorović, N., Vićentijević, A., Savić, Z., & Bratuša, Z. (2020). Volleyball players long term development through game system learning. *Fizička kultura*, 74(1), 82-92.
5. Silva, M., Marcelino, R., Lacerda, D., & João, P. V. (2016). Match Analysis in Volleyball: a systematic review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 5(1), 35.
6. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028
7. Brynzak, S., Putrov, S., Omelchuk, O., Prima, A., Halai, M., & Myroshnichenko, V. (2021). Analysis of the psychological climate of the university male volleyball team during the preparatory period of the annual cycle of training. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2560-2568.
8. Мозолев, О. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.

Григорова Марина Вікторівна,

інструктор-методист

Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №1

Зозуля Тетяна Миколаївна,

заступник директора з навчально-тренувальної роботи

Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №1

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Останні наукові дослідження свідчать, що стан здоров'я молоді, суттєво погіршився [1; 2]. Головною причиною такого явища науковці вважають карантинні обмеження

викликані COVID-19, а згодом введенням воєнного стану та перехід на дистанційну та змішану форму навчання [3; 4]. Головним завданням системи освіти на сьогоднішній день залишається розвиток та формування всебічно розвинутої, творчої, здорової особистості. Тому виникає необхідність більшу увагу звернути на фізичну культуру і спорт, як ключовий засіб покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку молоді.

Аналіз досліджень та публікацій. Особливості розвитку фізичних якостей молоді розкрито в роботах А. Артюшенка, Н. Белікової, Л. Волкова, Г. Грибана, С. Гуськова, С. Канішевського, О. Мельника, О. Мозолева, С. Овчарука, П. Рибалка, О. Школи та інших.

Мета статті – аналіз особливостей формування фізичних якостей учнів середніх та старшої класів.

Виклад основного матеріалу. Поняття «фізичний розвиток» науковці розглядають як процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану (антропометричні, фізіологічні параметри) організму [5].

Юнацький вік є важливим періодом формування антропометричного та фізичного розвитку людини, що потребує особливої уваги. Здатність особистості виконувати певні рухові дії (бігати, стрибати, плавати) напряму залежать від рівня розвитку її фізичних (рухових) якостей. Фізичні якості характеризують окремі сторони рухових можливостей людини. Вони поєднують у собі моторику людини, мають характерні фізіологічні та біохімічні механізми, які вимагають прояву властивостей психіки особистості [6]. Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій.

Фізичні якості це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та-чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників [7].

До основних фізичних якостей людини належать: сила; швидкість; витривалість; спритність; гнучкість.

Сила – являє собою здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому використовуючи м'язове напруження. За науковими даними найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а в дівчат – від 11-12 до 15-16 років.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років, дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. З урахуванням рекомендацій заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Витривалість – це фізична кість організму, що надає здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Найбільш рекомендовані вправи, при виконанні яких організм споживає найбільше кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є необхідною руховою якістю в кожному виді спорту. Основними компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

Спритність – це здатність опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Розвиток спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших. Головним показником спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5-6 років, у 7-10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи к 15-16 рокам показників дорослих людей.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою.

Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин – одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини. Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей [8].

Висновки. Рухова активність людини є запорукою її здоров'я. Вона надає людині можливість працювати, навчатися, активно відпочивати та жити повноцінним життям. Фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей.

Література

1. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (6), 3280 – 3287. doi:10.7752/jpes.2020.s6445.
2. Белікова, Н. О., Колесник, С. В., & Рудик, О. П. (2021). Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19. *Publishing House "Baltija Publishing"*.
3. Мельник, О. С., Овчарук, С. В., & Лобаньова, О. В. (2021). Вивчення дисципліни «Фізична культура» в умовах дистанційного навчання.

4. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
5. Рибалко, П. Ф. (2011). Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 91, 392 – 394.
6. Артюшенко, А. О. Вольові і фізичні якості учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17.
7. Марченко, О. Ю. (2010). Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді. *Extended abstract of candidate's thesis* 24.00, 2.
8. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.

*Гурман Леонід Дмитрович,
завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського національного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема збереження й зміцнення здоров'я молоді за всіх часів була однією із ключових для розвитку суспільства. Здоров'язбереження в освітньому процесі розглядається як результат впливу педагогічних факторів на психофізичний розвиток молоді. Одну з провідних ролей в процесі організації заходів здоров'язбереження молоді відведено фахівцям фізичної культури і спорту. Саме на них покладені завдання з проведення занять з фізичної культури, масового спорту, організації оздоровчо-рекреаційних заходів, спортивного тренування. Тому підготовка фахівців цього напрямку, здатних розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми фізичного розвитку та оздоровлення молоді передбачає застосування відповідних теоретичних і методичних підходів, які характеризуються комплексністю й невизначеністю умов фізкультурної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Аналіз досліджень та публікацій. Теоретичні основи розв'язання проблеми формування професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту були закладені в роботах М. Дутчака, Р. Клопова, Т. Круцевич, А. Коноха, Є. Приступи, Н. Степаненко, О. Тимошенко, Ю. Шкретія та інших. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту досліджували Г. Безверхня, Г. Гончар, Ю. Долинний, Р. Карпюк, О. Куц, В. Платонов, О. Солтик, Л. Сущенко, Б. Шиян та інші.

Мета статті – аналіз вимог до підготовки фахівців фізичної культури в умовах дистанційної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Військові, політичні, соціальні, економічні, епідеміологічні зміни, що відбуваються в Україні, суттєво впливають на сутність професійної діяльності вчителів фізичного виховання. Тому винятково важливого значення набуває процес удосконалення підготовки фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Покращення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури на сучасному етапі потребує більш ефективних механізмів організації освітнього процесу, які спрямовані на вдосконаленні системи професійної освіти; створенні розвивального педагогічного середовища; використанні інноваційних технологій навчання; вивчення закордонного досвіду, покращення якості підготовки фахівців фізичної культури; врахуванні сучасних реалій організації освітнього процесу [1].

Сучасна освіта, виконуючи соціальне замовлення на підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних адаптуватися до соціально економічних перетворень у професійній діяльності, переживає етап якісних змін. Пошук нових, більш ефективних, диверсифікованих, відкритих і мобільних систем навчання зумовив формування нової освітньої парадигми, сутність якої визначають гуманістичність і спрямованість на задоволення потреб кожної особистості. Згідно з її провідними положеннями пріоритетом вищої освіти є орієнтація на інтереси особистості, адекватні сучасним тенденціям суспільного розвитку [2].

Аналіз вимог до підготовленості вчителя фізичного виховання дає підстави стверджувати, що вони будуються на сукупності взаємопов'язаних фізкультурно-виховних і психолого-педагогічних знань і вмінь, котрі становлять основу професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання [3]. Це інтегроване, багаторівневе та багатокompонентне утворення, що об'єднує: світоглядні позиції особистості та професійні знання й уміння, особистісні якості в реалізації мотиваційно-ціннісних, когнітивних, конструйовально-проектувальних, організаційно-управлінських, операційно-технологічних, аналітико-рефлексивних функцій [4].

Вдосконалення підготовки майбутніх фахівців фізичної культури потребує поєднання освітніх інновацій, спрямованих на розв'язання найбільш гострих проблем. Інноваційні технології в підготовці фахівців фізичного виховання спрямовані на підвищення ефективності освітньої системи та її виходу на якісно новий рівень функціонування і мають ґрунтуватися на розумінні сутності психолого-педагогічних особливостей звичайного та дистанційного навчання [5]. В підготовці вчителів фізичного виховання яскраво виявляються такі педагогічні та методичні підходи: компетентнісна зорієнтованість; багаторівневість; професійна спрямованість; педагогічна вмотивованість; інтегративність професійної діяльності; інформатизація професійної освіти [6].

Вивчення закордонного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури пов'язаний з реалізацією інноваційних моделей навчання. Специфіка професійної підготовки майбутніх учителів фізичної відображається у змісті курсів, які вивчають студенти. Здобувачі освіти обирають спеціалізацію, яка передбачає диференціацію професійної освіти майбутніх фахівців залежно від профілю майбутньої педагогічної діяльності (початкова школа, базова школа,

гімназія, тренерська діяльність тощо). Така градація передбачає спрямування студентів до вивчення анатомічних, функціональних, морфологічних, психологічних особливостей розвитку дітей конкретної вікової групи [7].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури базується на використанні різноманітних інформаційно-комунікаційних технологій, особливо мобільних, та спрямовує діяльність студентів до використання інновацій у професійній діяльності. Застосування дистанційного навчання дає змогу зреалізувати принцип індивідуалізації і диференціації фізкультурної діяльності майбутніх фахівців, вимагає підбір індивідуальних форм, методів, засобів освіти [8]. Тобто, основний напрямок розвитку фізкультурної педагогічної освіти спрямований на диференціацією, індивідуалізацією та мобільністю навчання.

Висновки. Професійне навчання майбутніх фахівців фізичного виховання в умовах дистанційної освіти спирається на нові теоретичні й методичні засади, що визначають побудову системи професійної підготовки вчителя. Основними тенденціями педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання є такі: розвиток ціннісного ставлення до професійно-педагогічної діяльності; поглиблення взаємозв'язку із загальнонауковою та спортивно-спеціалізованою підготовкою; міждисциплінарна інтеграція; комплексне використання нових педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій; вивчення передового вітчизняного та закордонного досвіду проведення дистанційних занять з фізичного виховання; створення інноваційного освітнього середовища.

Література

1. Гончар, Г., Безверхня, Г. (2015). Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4 (55), 9-14.
2. Степанченко Н. І. (2016). Система професійної підготовки учителів фізичного виховання : монографія. Львів : Піраміда, 652 с.
3. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028
4. Долинний, Ю. (2020). Підготовка фахівців з фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. *Інноваційна педагогіка*, 203-207.
5. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
6. Короленко, К. В., Смірнова, Н. І. (2015). Процес і система навчання основам професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. *Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 129(2). 178–180.
7. Алексеев, О. (2022). Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до диференціації та індивідуалізації фізичного виховання учнів. *Молодь і ринок*, (3-4), 138–145.
8. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.

*Гуцал Людмила Антонівна,
в.о. завідувача кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. За ствердженням В.В. Галушак «інноваційна педагогічна діяльність – це цілеспрямована педагогічна діяльність, заснована на осмисленні практичного педагогічного досвіду, орієнтована на зміну й розвиток навчально-виховного процесу з метою досягнення вищих результатів, одержання нового знання та формування якісно іншої педагогічної практики» [1]. Важливою умовою здійснення інноваційної педагогічної діяльності є розробка і впровадження нових організаційних, дидактичних і методичних концептуальних засад проведення занять у визначених умовах.

Сучасні реалії організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання вимагають від викладачів творчого підходу до організації занять. Складність проведення занять з фізичного виховання полягає в тому що абсолютна більшість з них має практичну спрямованість та передбачає активні дії студентів у виконанні різноманітних фізичних вправ. В таких умовах успіх мають лише ті викладачі які володіють сучасними інтерактивними методами навчання, здатні зацікавити студентів у необхідності власного фізичного розвитку, а головне надати необхідну консультацію та методичну допомогу в проведенні таких занять.

Мета статті – проаналізувати сучасні інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання з фізичного виховання викладачів кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку викладачів кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії «інноваційна педагогічна діяльність – це процес створення обґрунтованої системи наукового забезпечення нововведень, що не порушує загальну логіку викладання навчальної дисципліни, а сприяє впровадженню більш оптимальному процесу реалізації нових пропозицій у визначених умовах професійної діяльності» [2].

Інноваційна діяльність викладача залежить від рівня особистісної готовності до цієї діяльності, сукупності якостей викладача, що визначають його спрямованість на вдосконалення власної педагогічної діяльності:

- особистісних (працездатність, готовність до творчості, високий емоційний статус);
- спеціальних (знання нових технологій, опанування новими методами навчання, вміння аналізувати і виявляти причини недоліків, знаходити актуальні проблеми освіти і реалізовувати ефективні способи їх вирішення).

Готовність викладача до інноваційної педагогічної діяльності – особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами й засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості та рефлексії [3].

На сучасному етапі функціонування системи освіти пов'язано з впровадженням дистанційної та змішаної форми навчання. Це є вимушеною мірою, що пов'язано насамперед з карантинними обмеженнями та впровадженням військового стану в країні. Пошук альтернативних шляхів в задоволенні рухових потреб студентів в умовах обмежень спонукав викладачів до інноваційної педагогічної діяльності та привів до необхідності розробки різноманітних програм фізичного вдосконалення в дистанційній формі з використанням інтерактивних методів навчання [4].

Метою дистанційного інтерактивного навчання з фізичного виховання є створення комфортних умов отримання освіти, за яких студент відчуває свою успішність, інтелектуальну досконалість, що дає змогу зробити освітній процес більш продуктивним. Організація дистанційних занять фізичною культурою супроводжується як застосуванням сучасних і незвичних засобів підготовки (презентації, комп'ютерне тестування, проведення дистанційних олімпіад, використання Інтернету, залучення мережесих суспільств), так і залученням цифрових матеріалів, використанням популярних сайтів, а також тренажерно-діагностичних стендів, модулів віртуальної реальності, автоматизованих систем контролю за тренувальним процесом [5].

Впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання передбачає підбір та застосування відповідних принципів, методів засобів і прийомів, що забезпечують результативність впровадження нововведень.

Для вирішення поставленої мети на заняттях із фізичного виховання студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії викладачами кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології були використані такі авторські інноваційні педагогічні технології:

- технологія раціонального поєднання різних видів фітнесу (автор професор Мозолєв О.М.). Дана технологія представляє собою комплексне поєднання сучасних фітнес-технологій, занять пілатесом, шейпінгом, стретчингом. Вона враховує той факт, що основним контингентом вищого педагогічного навчального закладу є жінки. Саме для них були підібрані фізичні вправи, що враховували особисті прагнення студенток з розвитку фізичних якостей, корекції фігури, покращення самопочуття та збереження здоров'я. Комплекси вправ, послідовність їх виконання та фізичне навантаження розроблялось індивідуально або для малих груп студентів з урахуванням початкового рівня підготовленості та особистим бажанням отримати кінцевий результат фізичного розвитку [6];

- технологія «Шлях до здорового життя» (авторка викладачка кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмара М.А.). Дана технологія заснована на оздоровчих видах гімнастики. До її змісту включено три складових модулів: «супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина». Вони логічно пов'язані

між собою та доповнюють один одного. Студенти мають можливість вибору змістового модулю в залежності від особистісних уподобань та прагнень до власного фізичного розвитку. Програма тренувань передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості та гнучкості у студентів. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання вправ програми у домашніх умовах з використання підручних засобів у якості нестандартного спортивного обладнання [7].

В основі впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання знаходилося використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram. Дані платформи використовувались не тільки як можливість надання нового навчального матеріалу у дистанційній формі, а також як основний елемент зворотного зв'язку між студентом та викладачем, надання необхідної методичної допомоги, виправлення помилок, здійснення контролю за виконанням фізичних вправ, проведенню тестувань, здійснення самооцінки фізичного розвитку студентів. Викладачами кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури була розроблена структурно-функціональна модель проведення занять з фізичного виховання під час дистанційного навчання. Модель включає п'ять ключових блоків, три змістових модуля та визначає засоби комунікації між викладачем та студентом. Всі структурні елементи педагогічної моделі тісно пов'язані між собою та мають зворотній зв'язок, що дозволяє в будь-якій час вносити зміни в запропоновану програму не порушуючи її цілісність [8].

Завдяки впровадженню інноваційних педагогічних технологій формується стійкий інтерес та позитивне емоційне ставлення студентів до занять з фізичного виховання, проведення оздоровчих заходів, фізкультурної освіти та фізичного самовдосконалення.

Висновки. Викладач, який використовує у своїй практиці інноваційні технології, володіє певним рівнем професійної майстерності у вирішенні поставлених завдань, здатний творчо і нестандартно підходити до вирішення виникаючих проблем і організації освітнього процесу. Це вказує на високий рівень особистісного розвитку, здатність до самоаналізу та самовдосконалення, вміння оцінювати якість своєї роботи.

Література

1. Галушак В.В. (2021). Деякі аспекти інноваційної діяльності сучасного педагога у ВНЗ. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (78), 167 – 171.
2. Мозолєв, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grafil of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
3. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. (2022). Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 85, 79-83. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16>

4. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
5. Недорубко С., Очерedyкo Л. (2019). Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Інноваційна педагогіка*. 11(2), 19–22.
6. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132
7. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:10.13189/saj.2021.090501
8. Мозолев, О.М. (2022). Модель фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (115), 87-96.

*Дарманська Ірина Миколаївна,
декан факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор педагогічних наук, професор*

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. В освіті України продовжується реформування спрямоване на оновлення її змісту, удосконалення технології навчання і виховання. У Державному стандарті початкової освіти затвердженим Постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 (у редакції від 24 липня 2019 р. № 688) визначається, що «Метою фізкультурної освітньої галузі є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок». У документі наголошується, що вчитель повинен формувати в учнів початковій уявлення про значення фізичної культури для зміцнення здоров'я людини (фізичного, соціального та психологічного), про її позитивний вплив на розвиток людини (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний) про фізичну культуру і здоров'я як факторах успішного навчання і соціалізації і формування морально-етичної орієнтації учня [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Питання організації і методики проведення уроків з фізичної культури в початковій школі розглядали: О. Аксьонова, А. Абдурман, Е. Вільчковський, Р. Кириленко, Т. Круцевич,

О. Котов, О. Куц, М. Лукьянченко, А. Мандюк, О. Мітова, Н. Москаленко, В. Пасічник, А. Цьось, Б. Шиян та інші.

Мета статті – встановлення сучасних інновацій в організації уроку фізичної культури в початковій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку початкової школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на розвиток нетрадиційних форм навчання. Проведення уроків з фізичної культури в початковій школі вимагає від фахівців фізичного виховання чіткого розуміння потреб дитини, врахування анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку учнів. На уроках фізичної культури діти повинні не тільки задовольняти свою рухову потребу, розвиватися фізично, а й отримувати максимальне емоційне задоволення [2]. Тому завдання запропоновані вчителем на уроці фізкультури повинні бути спрямовані не тільки на фізичний розвиток дітей, а й на формування загальної культури особистості учня, розвитку етичних і моральних установок взаємодії, взаємодопомоги та адекватної поведінки в ситуаціях спортивної перемоги та поразки.

В останні роки набули розповсюдження авторські програми навчання в яких педагоги пропонують свої системи вправ і концепції побудови уроку. Розглянемо деякі з них.

Однією з розповсюджених та різнопланових систем фізичного виховання в початковій школі є впровадження ціннісно орієнтованого навчання. Основна особливість ціннісно орієнтованого навчання порівняно з традиційним полягає в зміщенні акценту з нагромадження нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування й розвитку в учнів здатності практично діяти, застосовувати індивідуальну техніку і досвід успішних дій у ситуаціях професійної діяльності та соціальної практики. При цьому перевага надається таким формам занять, які створюють ситуації, коли кожний учень може ідентифікувати себе в колективі, має можливість самостійно висловитись та проявити себе в навчальному процесі [3]

Ціннісно орієнтованого навчання ґрунтується на усвідомленому розумінні учнями сутності вивченого, сформованості рухових умінь та навичок самостійно займатись, приймати рішення, здійснювати само- та взаємо- оцінку, поважати альтернативну думку, працювати в команді, будувати конструктивні стосунки з її членами і визначати своє місце в ній. Кінцевою метою такого навчання у початкової школи є набуття молодшими школярами життєво-необхідних компетентностей. Вони сприяють кращому формуванню особистості учня, здатності успішно розв'язувати проблемні ситуації та передбачає постійне залучення учнів до активної навчально-пізнавальної діяльності, спонукає їх до ініціативності, творчого підходу та активної позиції у всіх видах фізкультурної діяльності, передбачає не отримання, а здобування знань та вмінь, і як наслідок, позитивно впливає на формування життєво необхідних компетентностей [4].

Одним з цікавих методів проведення уроків з фізичної культури є метод виконання вправ під віршовані тексти вчителя. Кожна вправа носить сюжетний характер, а діти самостійно імітують рухи. Такий прийом розвиває у дітей допитливість, уяву, стимулює образність рухів. Повторюючи дії звірів, птахів,

домашніх тварин діти входять в образ і з великим задоволенням виконують вправи. Виникаючи, при цьому, позитивні емоції спонукають дітей до багаторазового повторення запропонованих дій, що сприяє їх закріпленню та водночас розвитку фізичних якостей. Діти можуть відтворювати рухи тварин, птахів, комах, визначати особливості пересування різних видів транспорту, копіювати манеру поведінки учасників сюжетної гри. Образи, що відповідають характеру розумованого руху, допомагають створювати правильне зорове уявлення про нього, порівнювати власне виконання з реальним [5].

Безумовно, основним методом проведення уроку з фізичної культури є ігровий метод. Проведення занять зі спортивних ігор за спрощеними правилами та відповідними дитячим інвентарем завжди викликають великий інтерес і бажання позмагатись. Діти максимально хочуть бути схожими на дорослих. Тому молодші школярі із задоволенням виконують вправи які схожі на вправи професійних спортсменів і отримують емоційне задоволення. Це сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичної культури. Зміст обраних ігор має відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дітей цього віку. Спільним інтересом і популярністю користуються ігри з елементами пересувань і маніпуляцій з м'ячем, з метанням різних дрібних, неважких снарядів, предметів. Найбільшою популярністю користуються ігри у футбол, міні баскетбол, теніс, бадмінтон тощо [6; 7].

Отже, раціонально організований процес фізичного виховання учнів початкових класів повинен бути спрямований на різнобічний та одночасно пропорційний розвиток рухових здібностей. Показники фізичної підготовленості учнів слугують функціональним фундаментом для розширення фонду їх рухових умінь та навичок.

Висновки. Збереження й зміцнення здоров'я учнів початкової школи, підвищення рівня їхньої рухової активності, розвиток та вдосконалення рухових здібностей є головними завданнями фізичного виховання. Впровадження авторських інновацій проведення занять з фізичної культури в початковій школі сприяє кращому формуванню особистості учня, розвиває навички розв'язання проблемних ситуацій, передбачає постійне залучення учнів до активної навчально-пізнавальної діяльності, спонукає їх до ініціативності, творчого підходу та активної позиції у всіх видах фізкультурної діяльності, передбачає не отримання, а здобування знань та вмінь, і як наслідок, залучення молодого покоління до ведення здорового способу життя.

Література

1. Державний стандарт початкової освіти [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п>.
2. Вільчковський Е. С. (2008). Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів : ВНТЛ, 336 с
3. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619

4. Аксьонова, О. П., & Кириленко, Л. В. (2018). Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3 К (97), 25-32.
5. Абдураман, А. Ш., Котова, О. В., Суханова, Г., & Ушаков, В. (2019). Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті*, 215-217.
6. Мозолев О.М., Кошура А.В., Молдован А.Д., Бражанюк А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8
7. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416

Загомула Олександр Васильович,
лаборант кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

РІЗНОВИДИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми. Рухова активність із використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найбільш дієвим засобом, що сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці поширених захворювань та вирішує комплекс важливих завдань, пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним активним відпочинком.

Фітнес технології оздоровчої спрямованості стали закономірним результатом пошуку цікавих і ефективних шляхів забезпечення доступної організованої фізичної активності з метою зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану людини. Проведені науковцями дослідження [1; 2; 3] доводять, що організація занять фітнесом оздоровчої спрямованості сприяє підвищенню продуктивності праці на 10-15 %; зниженню рівня захворювань на 25-30 %; поліпшенню самопочуття в процесі праці, збільшенню працездатного віку, зниженню рівня стомлюваності.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблему впливу фітнес технологій на організм людини досліджувало багато вітчизняних та закордонних науковців. Аналізу змін у розвитку організму молоді присвячено роботи: В. Жамардіна, О. Школи, І. Охріменка, О. Стрельченка, Ф. Опанасюка, В. Ягодзінського та ін.. Зміни функціонального та фізичного стану студентів під впливом фітнес технологій вивчали: Г. Грибан, О. Скоруй, К. Пантелєєв, К. Протенко, М. Тимчик, Н. Харченко, М. Хмара та ін. Особливості впливу фітнес технологій

на людей старшого віку досліджено в роботах: І. Блощинського, Л. Зданевич, К. Крутий, О. Мозолева, О. Попович, Л. Пісоцької та ін..

Мета статті – визначення змісту та спрямованості сучасних найбільш популярних фітнес програм.

Виклад основного матеріалу. Карантинні обмеження викликані пандемією COVID-19, а з 24.02.2022 року введенням воєнного стану в країні, змусили фахівців фізичної культури переглянути підходи до організації та змісту проведення занять з фізичної культури. Поширення фітнес-технологій оздоровчої спрямованості стали закономірним результатом пошуку цікавих і ефективних шляхів забезпечення доступної та педагогічно організованої фізичної активності молоді [4; 5; 6]. Основними завданнями впровадження фітнес технологій є зміцнення здоров'я людини, підвищення життєвого тону, удосконалення фізичних здібностей, покращення загальної і спеціальної працездатності, корекція вад, покращення психоемоційного стану, протидія можливим щоденним стресам [7; 8; 9].

На сучасному етапі розвитку фізичного виховання існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики. Всі фітнес програми дослідники умовно поділяють на три категорії:

I – аеробної витривалості:

– степ-аеробіка (базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, даблстеп та степ – «навколо світу»);

– тренування для всього тіла (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;

– високо ефективні вправи (hight-impact) – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;

– роуп-скіппінг – стрибки через скакалку, що поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

II – силової витривалості та корекції фігури:

– супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей);

– памп-аеробіка – напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин, міні-штанги, гантелів);

– слайд-аеробіка – представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту;

– фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням,

– тераеробіка – тренування з використанням спеціальних амортизаторів, що фіксуються на кістці та гомілці людини, утворюючи єдину систему тощо.

Існують фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості:

– бодібілдинг – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;

– калланетика – система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів;

– слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла;

– шейпінг – система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

III – координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення):

– вправи за системою Пілатеса – комплекс фізичних вправ на розвиток гнучкості всіх м'язів тіла і є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ;

– високо ефективні вправи (hight-impact) – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі);

– танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, карате-робіка, кікс-аеробіка, йога-аеробіка, флекс, аквафітнес, сіті-джем, рокенрол тощо) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

Висновок. Велика кількість фітнес програм спрямованих на зміцнення здоров'я та покращення фізичного та функціонального стану людини, різноманіття застосування фітнес технологій дозволяють задовільнити потреби найбільш вимогливих споживачів фізкультурно оздоровчих послуг.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
2. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskiy, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. doi:10.36740/WLek202002125
3. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118. doi:10.26655/IJAEP.2020.12.1
4. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
5. Яготін, Р. С., & Волкова, Т. В. (2018). Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів.
6. Белкова, Т. О., & Малахова, Ж. В. (2021). Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (198), 73-77.

7. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833 - 840, 2021.
8. Mozolev, O., Bloschynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanynshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924.
9. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629

Зданевич Лариса Володимирівна,
завідувачка кафедри дошкільної педагогіки,
психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор педагогічних наук, професор;
Розгон Вікторія Вікторівна,
доцент кафедри дошкільної педагогіки,
психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент

РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я молодого покоління – одне з пріоритетних завдань освіти. Формування особистості дитини розпочинається у дошкільному віці в процесі організації освітньої діяльності в закладах дошкільної освіти. В означений період відбувається інтенсивний розвиток особистісних механізмів поведінки, формування нових рухових, психомоторних, інтелектуальних та морфофункціональних взаємозв'язків як особистості [2]. Серед різноманітних форм і засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку, ігрова діяльність є важливим напрямом їх гармонійного розвитку. Використання в дошкільному віці ігор з елементами спорту, як засобу і форми організації фізичного виховання, забезпечує всебічний розвиток дитини, створює умови для фізкультурно-оздоровчої діяльності закладу дошкільної освіти, забезпечує реалізацію спортивно-ігрової компетентності, яка передбачена Державним стандартом дошкільної освіти, а саме Базовим компонентом дошкільної освіти [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Науково-методичне обґрунтування системи фізичного виховання дошкільнят розкрито в роботах: Е. Вільчковського, Н. Гнесь, Т. Левченкова, Н. Пангелової; А. Старченко, О. Філімонова та ін. Організація ігрової діяльності на заняттях з фізичної культури дошкільнят

висвітлена в працях: Г. Антонової, Ю. Бабачук, О. Богініч, Б. Еріка, С. Катерина, В. Пасічник, В. Розгон та ін.

Мета статті – встановлення особливостей застосування рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Фізична активність дітей дошкільного віку є беззаперечною умовою гармонійного розвитку особистості дитини. Низка психолого-педагогічних досліджень свідчать про те, що рух для дитини є необхідною умовою її розвитку. Зокрема в Базовому компоненті дошкільної освіти у варіативній складовій визначено, що заняття з використанням елементів спортивних ігор сприяють закріпленню та вдосконаленню рухових умінь та навичок, розвитку в дітей фізичних якостей, дозволяють задовольнити їхні інтереси й потреби в руховій сфері, навчити володіти своїм тілом (управляти рухами), стабілізувати почуття й емоції, розвинути не тільки фізичні, а й психічні, інтелектуальні та морально-вольові якості [2].

Значну потребу в русі діти зазвичай прагнуть задовольнити в іграх. Рухливі ігри є ефективним засобом розвитку і вдосконалення рухів дітей, зміцнення і загартовування їх організму. Цінність рухливих ігор в тому, що вони ґрунтуються на різних видах життєво необхідних рухів, і в тому, що ці рухи виконуються в найрізноманітніших умовах. Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним [3]. Емоційна піднесеність в грі дозволяє:

- формувати життєво необхідні навички та вміння, які широко застосовуються в побутових умовах і трудовій діяльності;
- домагатися високої рухової активності, яка сприяє, засвоєнню і вдосконаленню рухових умінь і навичок;
- збагатити руховий досвід і вміння управляти тілом в складних умовах, що позитивно впливає на засвоєння техніки і тактики спортивних ігор;
- розвивати рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість);
- формувати систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури і дозволяє забезпечити свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності [4].

Рухливі ігри у фізичному вихованні дошкільників підбираються з урахуванням віку, стану здоров'я, індивідуальної схильності та інтересів дитини. Рухливі ігри виявляють різнобічний вплив на фізичний розвиток і оздоровлення дітей. Правильно організовані рухливі ігри благотворно впливають на ріст, розвиток і зміцнення опорно рухливого апарату, сприяють формуванню правильної постави [5].

Різноманітні ігрові рухи вимагають залучення всіх м'язових груп в роботу, посилюють кровообіг, активізують роботу легень, що сприяє насиченню організму киснем, підвищенню загального життєвого тону. Інтенсивна м'язова діяльність сприяє розвитку гнучкості скелета, рухливості суглобів, збільшує м'язову силу, розвиває необхідну координацію. Ігри сприяють розвитку моторики гравців, зменшенню загальмованості, вмінню співвідносити рухи у відповідності до завдання. Таким чином, рухливі ігри цілісно впливають на організм дітей, активізують взаємопов'язані функції органів і систем організму,

у тому числі і нервової системи, що у свою чергу підвищує функціональний рівень всієї психічної діяльності [4].

Особливо цінним в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку є проведення спортивних ігор, зокрема на свіжому повітрі взимку і влітку, оскільки при цьому значно посилюється обмін речовин зі зростанням притоку кисню, що позитивно впливає на організм. У роботі з дітьми дошкільного віку використовуються лише елементи спортивних ігор, техніка яких є доступною та корисною дітям дошкільного віку [5]. На основі цих розумітих дітьми елементів можуть бути організовані ігри, які проводяться за спрощеними правилами.

Ігрова діяльність на заняттях з фізичної культури є оптимальним підґрунтям ефективності методики розвитку рухових умінь. Вона сприяє подальшому навчанню дітей основам техніки, що застосовується у найбільш популярних спортивних іграх [6]. Рухливі та спортивні ігри відрізняються, насамперед, своїм завданням. Рухливі ігри використовують для загальної фізичної підготовки, спортивні ігри спрямовані на формування спеціальних рухових умінь необхідних під час занять спортом. Реалізація окреслених завдань забезпечить формування спортивно-ігрової компетентності дітей дошкільного віку, а саме здатності дитини до пізнання та усвідомлення власної приналежності до обраного виду спортивної гри; спрямування психомоторної діяльності на досягнення умовної мети, дотримання єдиних правил спортивної діяльності як індивідуально, так і в команді, які спрямовані на досягнення найкращого результату; вміння грати в спортивну гру за спрощеними правилами [7].

Плануючи роботу з формування спортивно-ігрової компетентності дітей, вихователям слід враховувати той факт, що діти дошкільного віку не можуть виконувати низки технічних прийомів та тактичних комбінацій спортивної гри. Дітям доступне виконання лише початкових елементарних прийомів або окремих простих комбінацій спортивної гри [8; 9]. Дозування фізичних навантажень, підвищення рівня складності ігрових дій має здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей дітей. Систематичність та цілеспрямованість роботи з навчання дітей елементів спортивної гри забезпечує якість ігрових дій, що обумовлено постійним розширенням обсягу технічних прийомів та дій, а також накопиченням ігрового та змагального досвіду [10].

Відповідно освітніх програм для закладів дошкільної освіти зазначено, що обов'язковим у старшому дошкільному віці є освоєння базових елементів спортивних ігор, таких як баскетбол, футбол, бадмінтон, шахи, настільний теніс, городки. Формування умінь та навичок виконання елементів спортивних ігор відбувається таким чином щоб були відсутні елементи контактної боротьби. Тобто ігрові дії спрямовані на оволодіння технікою виконання окремих елементів (ведення м'яча, виконання кидків, ударів тощо). Змагальна діяльність здійснюється у вигляді естафет з використанням дитячого спортивного інвентарю, виконанні вправ на влучність та вправ для розвитку спритності [6].

Таким чином, формування в дітей дошкільного віку спортивно-ігрової компетентності реалізується, враховуючи наступні умови:

– виховання мотиваційної готовності дитини до опанування певного виду спортивної гри;

- створення розвивального предметно-ігрового середовища і простору для самостійного виконання дітьми рухових дій, передбачених правилами гри;
- попереднє формування в дітей орієнтовної основи рухових дій у вигляді знань і уявлень про рухове завдання, способи та умови її вирішення на основі виділення основних компонентів техніко-тактичної підготовки;
- побудова тренувального процесу в ігровій формі [7].

Висновки. Використання рухливих та ігор з елементами спорту у фізичному вихованні дітей дошкільного віку дозволяє задовільнити їх інтереси і потреби в руховій активності, навчити володіти своїм тілом, стабілізувати почуття і емоції, розвинути не тільки фізичні, але і психічні, інтелектуальні та морально-вольові якості.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doskilknoyi%20osvity.pdf
2. Пангелова, Н. Є. (2013). Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич.
3. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Mirosnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619
4. Богініч, О. Л. & Бабачук, Ю. М. (2014). Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець.
5. Пасічник, В. (2020). Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри*, 3 (17), 43–57. doi: 10.15391/si.2020-3.05
6. Пасічник, В., & Пасічник, В. (2022). Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*, (4 (26)), 28-39.
7. Поліщук, О. В. (2018). Формування професійної компетентності майбутніх педагогів із фізичного виховання дошкільників: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перер. та доп. Умань : ВПЦ «Візаві», 142 с.
8. Mitova O., Griban O., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozovuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416
9. Vanderloo, L. M., Tucker, P., Johnson, A. M., & Holmes, J. D. (2013). Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 38(11), 1173-1175.
10. Abdullaeva, B. P. (2022). Use of Team Sports in Physical Education Activities in Preschool Educational Organizations in Our Country and Abroad. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 116-120.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Необхідність індивідуального підходу до навчання школярів викликана тією обставиною, що будь-який вплив на дитину обумовлений індивідуальними особливостями формування, розвитком, сприйняття зовнішньої інформації через «внутрішні умови», без урахування яких неможливий по-справжньому дієвий процес виховання. Всебічний розвиток кожної людини припускає важливу умову – виявлення творчого потенціалу особи, формування індивідуальності як вищого рівня її розвитку [1].

Аналіз досліджень та публікацій. На необхідності застосування індивідуального підходу у фізичному вихованні учнівської молоді звертають увагу Г.Л. Апанасенко, Т.Ю. Круцевич, О.А. Томенко, Б.М. Шиян та інші. Окремі аспекти використання індивідуальних навантажень у шкільному фізичному вихованні подані у дослідженнях таких науковців: Ю.В. Васькова, І.В. Іваній, І.А. Салука, О.М. Школа та інші.

Мета статті – аналіз проблеми індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів.

Виклад основного матеріалу. Індивідуальний підхід розглядається в педагогіці як один із найважливіших принципів навчання і виховання та визначається як діяльність викладача, що передбачає зміну засобів і організаційних форм навчально-виховної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Ідея індивідуалізації роботи учнів на уроках фізичної культури базується на врахуванні природного різноманіття морфофункціональних властивостей організму кожної конкретної дитини. Обґрунтуванням даної ідеї покладено в основу багатьох експериментальних досліджень [2; 3; 4]. Встановлено, що представники різних типів конституції тіла суттєво відрізняються не тільки за показниками фізичного розвитку, але й, в цілому, низкою характеристик нейрофізичного статусу особистості, в тому числі, руховими можливостями [5]. Такі відмінності зумовлені насамперед вродженими особливостями організму.

Визначення індивідуальних властивостей і здібностей допомагає вибрати оптимальну інтенсивність і обсяг окремих вправ, навчального заняття, значно підвищуючи їх ефективність внаслідок використання дидактичних принципів доступності, послідовності, індивідуалізації і свідомого ставлення до рухової активності [6; 7].

У практиці фізичного виховання критеріями індивідуального підходу є врахування таких ознак, як:

- рівень здоров'я учня;
- рівень фізичного розвитку;

- ступінь рухової підготовленості;
- статеву приналежність;
- тип статури;
- стадії статевого дозрівання;
- індивідуальні особливості особистості;
- інтерес до певного виду спортивної діяльності.

Рівень інтересу до фізичного виховання у підлітків недостатньо високий. З віком у школярів спостерігається тенденція до зниження інтересу і появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори як: недостатня освітня діяльність та популяризація занять спортом, відсутність спортивної бази, наявність сучасних спортивних секцій, нераціональний розподіл вільного часу, поганий стан здоров'я. Основними мотивами занять фізичними вправами для підлітків є можливість: покращити рівень фізичної підготовленості; брати участь у змаганнях; отримання спортивних розрядів, поліпшити стан здоров'я, навчитися новим спортивним рухам та техніки фізичних вправ, покращити свої оцінки [8].

Висновок. Індивідуальний підхід на уроках фізичної культури визначає різні співвідношення засобів, методів, форм педагогічного впливу відповідно до індивідуальних та групових особливостей підлітків. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів. Специфіка індивідуального підходу до навчання школярів полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

Література

1. Mudrakov, V., Polishchuk, O., Popovych, M., Mozolev O. (2020). Identity of Homo Sovieticus in Retrospective and Modernity: Value and Anthropological Objectivations of Phenomenological and Literary Senses. *Logos Universality Mentality Education Novelty: Philosophy & Humanistic Sciences*. 8(2), 51-71. doi:10.18662/lumenphs/8.2/45
2. Бермудес Д. В. (2016). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 137. 200–203.
3. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358. doi:10.13189/ujer.2020.080619.
4. Півень, О. П., & Горбенко, М. І. (2021). Теоретичні основи індивідуалізації на уроках фізичної культури. *EDITORIAL BOARD*, 294.
5. Левандовська, Л. Ю. (2012). Індивідуалізація процесу фізичного виховання школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (5), 38-42.
6. Мозолєв, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

7. Моїсєєв, С. О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*, (34), 62-71.
8. Хмара М. А. (2022). Розвиток фізичних здібностей дівчат 14-16 років в період дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»* (119), 207-210.

Квасниця Ірина Миколаївна,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету,
доктор філософії

Бондар Вікторія Вадимівна,
здобувач вищої освіти,
Хмельницький національний університет

МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний етап розвитку суспільства вирізняється динамічними змінами, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людей. Відповідно, особистість має бути підготовленою до життєдіяльності в постійно змінних умовах, в середовищі з високим рівнем непередбачуваності. Молодій людині в сучасному світі, щоб бути успішною, крім значних професійних знань із обраного фаху, необхідно володіти значними фізичними кондиціями й працездатністю, особистою фізичною культурою та сформованими неформальними особистісними якостями – бути рухливою, готовою до будь-яких професійних та соціальних змін.

Безумовно, найбільш успішно такі передумови створюються в процесі фізичного виховання та занять спортом. Фізична культура у закладах вищої освіти, як значима складова частина вищої освіти, виступає якісним компонентом впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [6]. Рухова активність, як біологічна потреба живого організму, невід’ємна частина здорового способу життя та важливий чинник соціально-біологічного розвитку, формує організм людини, забезпечує рівновагу між живим організмом і зовнішнім середовищем та сприяє удосконаленню механізмів регуляції процесів метаболічної адаптації [3, с. 97]. В останні роки в українському суспільстві за об’єктивних і суб’єктивних причин дещо недооцінюються можливості рухової активності щодо ведення здорового способу життя, зміцнення здоров’я населення, профілактики негативних звичок, насамперед серед молоді, й у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [4, с. 24].

Слід зазначити, що молодь загалом розуміє важливість власної відповідальності за здоров’я та усвідомленого ставлення щодо його збереження та зміцнення. Водночас, більшість здобувачів вищої освіти не вважають рухову активність тим фундаментальним чинником здорового способу життя, що об’єднує інші. На нашу думку, це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Аналіз досліджень та публікацій. Не викликає сумнів, що мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичною культурою. Останнім десятиліттям активізується робота фахівців над проблематикою формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Означеним питанням присвячені праці В. Платонова, Т. Бондаренко, І. Кенсицька, Л. Нечипоренко, А. Нечипоренко та ін. Водночас означені питання продовжують залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних та психолого-педагогічних проблем у нашій країні.

Метою статті – визначити мотиваційне ставлення здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету до рухової активності.

Викладання основного матеріалу. Наразі оцінка фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти свідчить про незадовільний стан, значну кількість захворювань, переважання шкідливих звичок у способі життя студентської молоді, звичка до пасивних видів відпочинку, що беззаперечно негативно впливає на особистість у теперішній час і зберігає таку тенденцію в майбутньому. До негативних чинників, що виникають у під час навчання, можна віднести й численні емоційні реакції, які зазвичай викликані необхідністю засвоєння значного обсягу навчального матеріалу та дефіцитом часу. На теперішній час наявність емоційного напруження та тривожності можуть бути спровоковані стресовими обставинами воєнних реалій, відповідно недостатньою сконцентрованістю та мотивацією до навчання, особливо в екзаменаційний період, станом хвилювання перед можливістю невиконання індивідуального плану. Як показує практика, в останні роки існує стійка тенденція щодо зниження мотивації до занять різними видами рухової активності та дотримання здорового способу життя серед молоді [7]. Формування мотивації до занять руховою активністю та дотримання норм здорового способу життя потребує від здобувачів вищої освіти значних психологічних зусиль.

Сучасна система фізичного виховання передусім має на меті досягнення оптимальних результатів рухової підготовленості населення на основі реалізації інноваційних підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, що відповідатиме індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою – один із напрямів покращення ефективності системи фізкультурно-спортивної освіти, оздоровчо-рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти [5, с. 39].

Фактично мотиваційний аспект завжди уособлює в собі низку спонукань: ідеалів, потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, цілей, інтересів тощо. Ці спонукання виконують різну функцію у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають дещо більшого, або меншого значення, тому їх знання допоможе вчителю, тренеру і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації здобувачів освіти до фізичного самовдосконалення.

Проведене нами дослідження передусім було спрямовано на визначення мотивів та чинників, що стоять на заваді активного життя здобувачів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 158 студентів, які навчаються у Хмельницькому національному університеті.

За результатами опитування встановлено руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях ХНУ. Визначено, що від 20 до 31% студентів серед опитаних цілеспрямовано та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю.

Відповідно до результатів анкетувань 33,5% здобувачів вищої освіти зазначили, що загалом немає суттєвих чинників, які перешкождали б їм займатись руховою активністю, проте серед основних причин, які заважають їм це робити, студенти виокремлюють: відсутність мотивації, брак часу, відсутність компанії чи тренера, який би зацікавив до занять руховою активністю (рис 1).

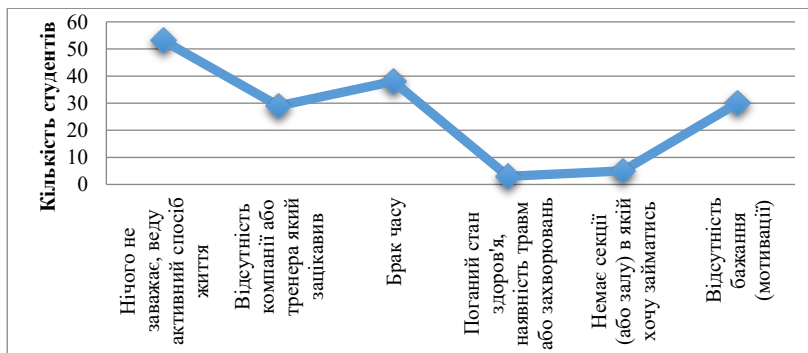


Рис. 1. Чинники, які, на думку здобувачів вищої освіти, не сприяють регулярній руховій активності

Не викликає сумнів, що мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичною культурою. Однак, практика показує, що наразі спостерігається тенденція зниження мотивації до рухової активності та дотримання норм здорового способу життя.

За даними анкетування щодо рівня вмотивованості студентської молоді до занять руховою активністю підтверджено дані низки авторів [1, 3, 5]: недостатній рівень умотивованості спостерігається у 46% студентів, біля 6% респондентів негативно вмотивовані до занять фізичним вихованням. Слід зауважити, що таке ставлення до спеціально організованої рухової активності зберігається у молодих людей ще зі шкільних років. Достатній рівень умотивованості й усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою виявлено у 48% респондентів. Провідними мотивами, що спонукають до занять руховою активністю, є цілеспрямований розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, коригування статури та покращення зовнішнього вигляду.

Слід також зауважити, що серед студентів старших курсів, більш значиму роль у мотиваційній сфері відігравали соціально важливі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, професійної діяльності, військової служби тощо.

Загалом, варто зазначити, що незалежно від показників, рівень бажання в більшості студентів до занять руховою активністю залишається достатньо

високим, проте серед причин, які стоять на заваді відзначають саме відсутність мотивації, брак часу чи тренера який би зацікавив.

Відповіді здобувачів освіти на питання щодо найпривабливіших для них форм рухової активності відмічено на рис. 2. Так, серед форм рухової активності студенти відмічають, що в більшості віддають перевагу самостійним або заняттям з інструктором в тренажерній залі, басейні, на відкритому повітрі, а також прогулянкам, їзді на велосипеді тощо.

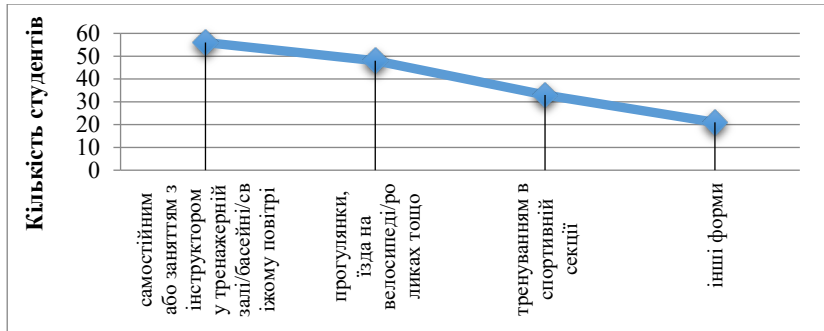


Рис. 2. Відповіді здобувачів вищої освіти (не спортивних спеціальностей) щодо бажаних форм рухової активності

На нашу думку, упровадження в режим навчання студентів обов'язкових занять із фізичного виховання є одним із важливих моментів організації навчального процесу у закладах вищої освіти. Водночас, пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували б знання самостійної оздоровчої діяльності є головним завданням фізичного виховання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти.

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом вбачамо створення таких умов, які б враховували в організації занять інтереси тих, хто займається; для студентів з низьким рівнем рухової активності рекомендується включати в заняття фізичні вправи емоційного характеру (зокрема спортивні та рухливі ігри, естафети, парні вправи, вправи з предметами); для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності в період підготовки викладачам рекомендується систематично і уважно вивчати потреби здобувачів вищої освіти до фізичної культури; збільшити чисельність спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед студентів. Вирішення цих проблем дозволить істотно підвищити ефективність фізичного виховання, домогтися зацікавленості здобувачів освіти до занять, сформувати потребу до регулярних занять фізичними вправами, підвищити їхню фізичну підготовленість і зберегти здоров'я [2, с. 25].

Висновки. Спеціально організована рухова активність має суттєве значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного

розвитку студентської молоді. Відповідно, для покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти вкрай нважливо залучати у виховну роботу мотиваційний аспект, цілеспрямовано займатися формуванням у студентів позитивної мотивації до занять фізичними вправами, у більшій мірі використовувати усі форми здоров'язбережувальних технологій з метою оволодіння студентами необхідними знаннями уміннями і навичками з урахуванням майбутнього фаху. Постійна підтримка мотивації студентів дозволить їм свідомо засвоювати знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Література

1. Данішевський, Н. (2022). Характеристика стану рухової активності студентської молоді. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи*. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженко, 88-92.
2. Квасниця, І., Гнатчук, Я., Бугайов, М. (2022). Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*, 2, 20-26
3. Кенсицька, І (2017). Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання (...Дис. к. наук з фіз. вих. і спорту). Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ.
4. Пляка, Л., Кайдалова, Л., Шаповалова, В. (2018). Фізична культура та психофізіологічний тренінг. Харків: Ранок.
5. Потапова, Л., Панчишина, О., Потапова, О. (2006). Формування мотивації на здоровий спосіб життя серед молоді. *Спортивний вісник Придністров'я*, 2., 39–41.
6. Griban, G. et al. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. V. LXXIII, ISSUE 6, 1199–1206.
7. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Mirosnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435. DOI:10.13189/saj.2021.090306

Ковальчук Роман Олександрович,
професор кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат психологічних наук, доцент

АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Знання фізичних, психологічних та ігрових особливостей кожного гравця команди дозволяє тренерському штабу планувати тренувальний процес, маючи можливість краще розподіляти фізичне навантаження відповідно до частини сезону, визначати

стратегію гри та основний склад команди в залежності від складності наступного суперника [1]. Безумовно, в комплектуванні волейбольної команди вагоме значення мають антропометричні показники гравців (зріст, вага, довжина рук тощо) та фізичні показники (швидкість, витривалість, спритність, висота стрибка та інші) [2]. Водночас у сучасному волейболі можна спостерігати ігри, коли команда в якій гравці з меншими показниками антропометричного та фізичного розвитку одержують перемогу. Успіх таких команд знаходиться в площині їх тактико-технічної підготовки. Саме тактико-технічні дії команди дозволяють реалізувати свої переваги та нівелювати переваги команди противника [3].

Аналіз досліджень та публікацій. Сучасні дослідження проблеми підготовки волейбольної команди до досягнення високих спортивних результатів розглядається фахівцями в площині вирішення таких проблем: комплектування команди гравцями високої спортивної майстерності у відповідності до їх ігрових позицій: Marques MC, Tillaar R, Skazalski C, Whiteley R, Bahr R, Sheppard J, Gabbett T, Stanganelli та ін.; організації тренувального процесу з метою вдосконалення фізичної підготовленості команди до змагань: Debien, P. B., Mancini, M., Coimbra, D. R., Pisa, M. F., Zecchin, A. M., Gomes, L. G., Puggina, E. F. та ін.; удосконалення тактико-технічної підготовки спортсменів, їх ігрового мислення для вирішення турнірних завдань: Imas, Y., Borysova, O., Shlonska, O., Gamaliy V.V., Shlonska O.L.; Artemenko, B.O., Garcia-de-Alcaráz A, Valadés D, Palao JM. та ін; підбір тренерського складу у відповідності до їх фахової компетентності для вирішення завдань підвищення рівня спортивної майстерності гравців: Rui, R., Hugo, S., William, F., Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., Kovalchuk, R. та ін.

Мета статті – аналіз тактичних дій волейбольного клубу «Новатор».

Виклад основного матеріалу дослідження. Пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності у змагальній діяльності вимагає від тренера володіння об'єктивною інформацією щодо ефективності техніко-тактичних дій гравців з конкретними суперниками для наступного внесення корективів у модель змагальної діяльності [4]. Опитування досвідчених тренерів з волейболу, педагогічне спостереження в процесі змагальної діяльності волейбольних команд, а також аналіз протоколів ігор, дають змогу визначити основні характеристики якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами в процесі змагальної діяльності [5].

В дослідженні прийняли участь гравці волейбольного клубу «НОВАТОР» (n=24). Оцінку результатів здійснювали експерти – тренери інших волейбольних клубів, що брали участь у змаганнях (n=14), які проводили порівняльний аналіз виступів волейбольної команди «Новатор» з їхніми клубами.

Аналіз тактичних дій команди включав відповіді тренерів інших волейбольних клубів на такі питання:

1. Чи вдалося тренерському штабу волейбольного клубу «НОВАТОР» створити та реалізувати на практиці незручну для Вашої команди тактичну модель гри?
2. Чи спроможний тренерський штаб волейбольного клубу «НОВАТОР» підготувати неочікувані тактичні рішення протидії вашої команди?

3. Чи використовуються під час гри нестандартні рішення тренерським штабом волейбольного клубу «НОВАТОР»?

4. Чи мало позитивний вплив на гру оперативне втручання головного тренера на тактичні дії команди волейбольного клубу «НОВАТОР»?

5. Чи призводить тактична схема гри команди «НОВАТОР» до шаблонних дій гравців?

6. Чи часто використовує тренерський штаб волейбольного клубу «НОВАТОР» гравців з молодіжної команди для досягнення локальних успіхів в конкретній грі?

7. Чи потрібен Вашій команді окремий комплекс заходів для протидії тактичним схемам гри волейбольного клубу «НОВАТОР»?

Аналіз відповідей на опитування тренерів команд суперника дозволив встановити певні закономірності в тактичних діях гравців волейбольної команди «Новатор» та визначити ефективність діяльності тренерського штабу в тактичній підготовці команди до гри. Результати відповідей представлені на (Рис.1).

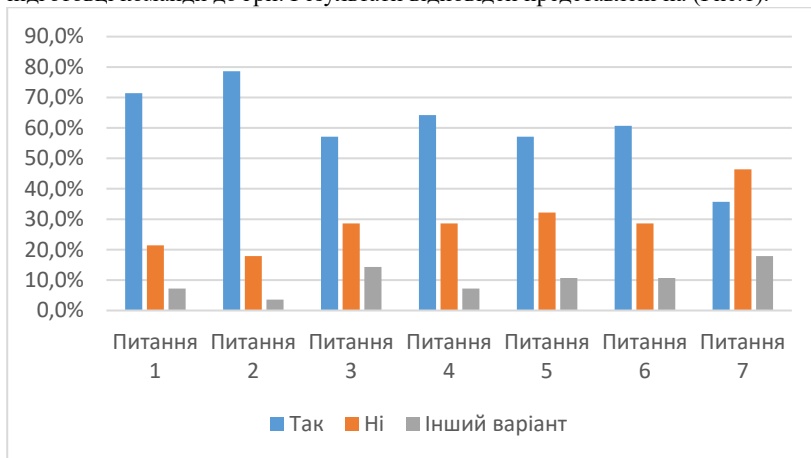


Рис.1 Результати відповідей тренерів команд суперника

Більшість тренерів команд суперниць волейбольної команди «Новатор» відмічають покращення рівня тактичної підготовки гравців команди у порівнянні з попереднім сезоном 71,4% позитивних відповідей ($p < 0,01$); можливість підготувати неочікувані тактичні рішення протидії іншим командам 78,6% ($p < 0,01$); можливість зміни тактичних дій по ходу гри 57,1% ($p < 0,01$). Даний факт свідчить про ефективність дій тренерського штабу та позитивні зміни в тактичній підготовці команди до змагань. Водночас відмічаються такі негативні тенденції в тактичних діях команди: тактична схема гри команди «НОВАТОР» приводить до шаблонних дій гравців 57,1% позитивних відповідей ($p < 0,01$); лише 35,7% ($p < 0,05$) волейбольних клубів потребують проведення окремого комплексу заходів для протидії тактичним схемам гри з волейбольним клубом «НОВАТОР».

Порівняльний аналіз виступів волейбольної команди «Новатор» у першому та другому колі змагань за висновками тренерів команд противника засвідчив покращення тактичної навченості гравців волейбольного клубу «Новатор» 71,4% позитивних відповідей ($p < 0,01$), що відбулось завдяки якіснішому виконанню групових командних дій, мінімізації власних помилок при введенні м'яча в гру, удосконаленню тактичних дій команди в постановки блоку, організації підстраховки, збільшення варіативності в проведенні атакуючих дій.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукової та спеціальної літератури засвідчив, що значення тактичної підготовки команди до гри зростає по мірі роста спортивної майстерності гравців та рівня технічної та тактичної підготовки команди противника. В період підготовки команди до змагань тактичні заняття сприяють розкриттю технічної майстерності гравців власної команди, дозволяють розробити та вдосконалити різноманітні комбінації в нападі та захисті максимально використовуючи фізичні та технічні можливості гравців.

Література

1. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Aloshyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>
2. Artemenko, B. O. (2014). The significance of the tactical training of volleyball players of different skill levels in their play activities. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (1), 9-13.
3. Shlonska O.L. (2015). Features technical and tactical training of high-class volleyball players of different roles. *Slobozhansky Scientific-sports bulletin*, 4 (84), 105 – 109.
4. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskiy, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028
5. Мозолев, О. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.

Коханська Світлана Володимирівна,
заступник декана факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,

ЦІННІСНЕ ОРІЄНТОВНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура – одна з важливих складових розвитку дитини, що спрямована на зміцнення її здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості. Молодший шкільний вік – відповідальний період у розвитку дитини, коли інтенсивно розвивається організм, формується характер та світогляд дітей і закладається основа загальної фізичної підготовки людини [1]. Основною формою організації занять в школі є

урок, а для багатьох дітей це єдина форма фізичного виховання, яка повинна позитивно вплинути на їх здоров'я та життя, сформувати цінності та життєво необхідні рухові уміння, навички і рухові здібності, підвищити рівень рухової активності та фізичної підготовленості, підготувати їх до навчальної та повсякденної діяльності [2].

Аналіз досліджень та публікацій. Питання впровадження нових підходів в організації освітнього процесу з фізичного виховання молоді були предметом наукового пошуку багатьох дослідників: О. Вацеби, Е. Вільчковського, О. Власюк, Н. Денисенко, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Мозолева, О. Савченко, М. Папуші, Є. Приступи, І. Турчик, А. Цьося, М. Хмари та ін. Науковці розглядають інновації у фізичному вихованні як результат творчого підходу, пошуку нестандартних рішень педагогічних проблем, оригінальних різноманітних ініціатив і нововведень.

Мета статті – встановити зміст ціннісне орієнтовного навчання з фізичної культури в початковій школі.

Виклад основного матеріалу. Багаторічний досвід роботи з фізичного виховання з дітьми різних вікових груп дозволяє нам з упевненістю сказати, що негативні явища, які пов'язані з дитячим здоров'ям та життям, будуть продовжуватися до тих пір, доки кардинально не зміниться методика викладання фізичного виховання в шкільних освітніх установах. На нашу думку, нова методика організації уроку фізичної культури – «Школа компетентностей» – сприятиме зосередженню уваги вчителя на систематичному розв'язанні конкретних програмових завдань і дасть змогу вводити в урок ціннісне орієнтовані комплекси вправ. Основна особливість даного підходу порівняно з традиційним полягає в зміщенні акценту з нагромадження нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування й розвитку в учнів здатності практично діяти, застосовувати індивідуальну техніку і досвід успішних дій у ситуаціях професійної діяльності та соціальної практики [3]. При цьому перевага надається таким формам занять, які створюють ситуації, коли кожний учень може ідентифікувати себе в колективі, має можливість самостійно висловитись та проявити себе в навчальному процесі [4].

Впровадження ціннісне орієнтовного навчання на уроках фізичної культури допоможе сформувати в учнів початкової школи життєво-необхідні компетентності, що дозволить їм у майбутньому діяти ефективно в ситуаціях особистого, професійного й суспільного життя [3; 5].

Для організації та реалізації нашого дослідження була розроблена авторська програма «Ціннісне орієнтоване навчання на уроках фізичної культури для учнів початкової школи».

Завдання програми:

- усвідомлення цінності здоров'я, розвиток активної мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я, формування уміння самостійно оцінювати стан здоров'я, надавати само-і взаємодопомогу;
- формування вмінь самостійно приймати рішення та взаємодіяти у команді;
- розвиток конструктивної взаємодії на основі толерантності;

– формування знань, умінь і навичок безпечної поведінки вдома, у школі, на вулиці, у громадських місцях.

Педагогічні завдання було об'єднано у три цикли, протягом яких вчитель реалізує освітні, оздоровчі та виховні цілі. Під кожно групу завдань визначено відповідні компетентності (соціальні, функціональні, мотиваційні), для їх формування вчитель добирає необхідний блок програмового матеріалу (інформаційний, операційний, мотиваційний). У структурі уроку обов'язковими були чотири частини: адаптаційна, пошукова, тренувальна, підсумкова. Необхідно зазначити, що саме в пошуковій та тренувальній частинах уроку фізичної культури учням давались різноманітні завдання, які були спрямовані на вирішення проблем різної складності на основі наявних знань, вміння виконувати різні соціальні ролі – як лідера-організатора, так і підлеглого-виконавця, формування навичок працювати в команді [3; 6].

Програма ціннісно орієнтованого навчання три етапи:

1. *Адаптаційний етап.* Завдання етапу – поступова підготовка до систематичних занять фізичною культурою, формування стійкого інтересу до різноманітних видів рухової активності, адаптація до фізичних навантажень, соціалізація учнів, формування цінності здоров'я. Характер занять – оздоровчореакційний.

2. *Формуючий етап.* Завдання етапу – озброєння учнів знаннями, формування базових умінь та навичок, цілеспрямований розвиток пріоритетних ціннісних орієнтацій. Характер занять – ігровий.

3. *Розвивальний етап.* Завдання етапу – організація самостійної роботи учнів, практичне застосування сформованих індивідуальних навичок в командній діяльності, створення проблемних ситуацій, які вимагають використання сформованих компетенцій в різних ігрових та життєвих ситуаціях. Характер занять – емоційно збагачені навчально-виховні ситуації.

Слід зазначити, що ціннісна орієнтація «покращення здоров'я» була визначена ключовою у побудові занять фізичною культурою дітей початкової школи. Для формування життєво необхідних навичок, що сприяли формуванню здоров'я, ми застосовувала комплекси вправ, які були спрямовані на розвиток та зміцнення органів дихання, опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Також великого значення надавалось проведенню руханок, фізкультхвилинок, психорегуюючим та ідеомоторним вправам [7].

Висновки. Ціннісне орієнтоване навчання на уроках фізичної культури для учнів початкової школи позитивно впливає на рівень освіченості та формування життєво необхідних навичок учнів у вирішенні проблемних ситуацій різної складності на основі використовування отриманих знань у практичній діяльності. При такому підході цілі освіти трансформуються в нові можливості, які набувають учні, і відображають зростання їх особистісного потенціалу.

Література

1. Буренко, М. (2016). Ставлення молодших школярів до занять фізичними вправами. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. (1), 21-25.
2. Гукан, Л. А. (2017). Формування ціннісних орієнтацій молодших школярів в умовах модернізації системи освіти. *Інститут проблем виховання НАПН України*, (5), 94-100.

3. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 DOI:10.13189/ujer.2020.080619
4. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozovuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416
5. Хмара, М. А. (2021). Модернізація шкільної фізкультурної освіти України на основі досвіду Польщі. *EDITORIAL BOARD*, 180.
6. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
7. Надім'янова, Т., & Чепелюк, А. (2019). Інноваційні підходи у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Молодь і ринок*, (9 (176)), 60-65.

Кошура Андрій Вікторович,
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинського державного медичного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПОЛЬЩІ У XVI-XIX СТОЛІТТІ

Вступ. Фізичне виховання молоді є одним з найважливіших складників освітньої системи Польщі. Вона забезпечує повноцінне фізичне виховання молоді, вирішує завдання, спрямовані на гармонізацію розвитку підростаючого покоління, збереження здоров'я, підтримування позитивного емоційного стану. Важливим, для сучасного розуміння, є процес появи та розвитку фізичної культура в Польщі в XVI-XIX столітті.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми розвитку фізичного виховання в Польщі досліджували не лише польські дослідники, а й українські науковці, серед яких можна визначити: Е. Вільчковського, Н. Долгову, А. Кошуру, О. Мозолева, В. Пасічника, М. Хмару та інших.

Мета статті – аналіз розвитку фізичної культура в Польщі у XVI-XIX столітті.

Виклад основного матеріалу. Пробудження інтересу суспільства до фізичного виховання як складової частини всебічного розвитку людини в Польщі можна віднести до епохи Відродження. Цей історичний період характеризується виявленням значного інтересу педагогів, лікарів, гуманістів Польщі до охорони, збереження та зміцнення здоров'я, а також формування фізично підготовленої до військової справи та повсякденного життя молоді людини. Згодом польські громадяни почали більше піклуванні про власне здоров'я, дотримуватись правил

особистої гігієни, звертати увагу на зовнішній вигляд та слідкувати за своєю поставою.

Про необхідність фізичного виховання як засобу зміцнення здоров'я і покращення фізичної підготовленості молоді писав М. Рей (1505-1569). У книзі «Життя порядної людини» він наголошує на тому, що обов'язком молоді є систематичні заняття фізичними вправами, починаючи з дитинства. Одним із перших пропагандистів фізичного виховання дітей та молоді на польських землях був лікар і філософ, професор Ягеллонського університету в м. Кракові Себастьян Петрици (1554–1626). У своїй праці «Додаток до політики Арістотеля» (1605 р.) вчений обґрунтував потребу систематичного застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я й покращення розвитку людини, підкреслюючи, що відповідний фізичний розвиток особи впливає і на її інтелект [1].

Фундатором теорії фізичної культури в Польщі вважається лікар та педагог Йохан Лоцке (1632-1704). Його праці ґрунтувались на англійській філософії пізнання світу та стверджували про рівні можливості фізичного виховання для кожної людини. Визначальною у становленні та розвитку фізичного виховання була філософія натуралізму Яна Якуба Роусея (1712-1778). На його думку, кінцевою метою виховання є не тільки озброєння інтелектуальними знанням, виховання характеру та формування манер поведінки людини, а й набуття нею свободи особистого розвитку, розкриття потенційних можливостей людського організму [2].

Особливо важливу роль у розвитку польської шкільної освіти, зокрема й фізичного виховання дітей та молоді, відіграла Комісія народної освіти, яка почала свою реформаторську діяльність у 1773 р. Вона була створена з ініціативи авторитетних представників польського Просвітництва, які були в оточенні короля Польщі Станіслава Понятовського. Це був перший у Європі державний орган, який здійснював у країні контроль над усіма навчальними закладами: від початкових шкіл до університетів. Комісія визначила мету фізичного виховання молодих поколінь: «Основою фізичного виховання є постійна турбота про дитину та її здоров'я, розвиток сил, намагання збільшувати фізичні можливості із віком, завжди мати на меті зробити людину щасливою, готувати її до виконання своїх обов'язків» [3]. Фізичне виховання школярів, яке раніше трактувалося як добровільна їх участь у рекреаційних позаурочних заняттях, було визначено однією з основних форм навчально-виховного процесу і разом з іншими навчальними дисциплінами підлягало контролю.

Одним із найбільш відомих польських представників теоретичної думки з фізичного виховання кінця XVIII – початку XIX ст. був лікар-педіатр, біолог і педагог Енджей Снядецький (1768-1838). У своїй науковій роботі «Про фізичне виховання дітей» (1805) дослідник сформулював основні керівні засади психофізичного розвитку дітей, обґрунтував виняткове значення засобів фізичної культури та довів необхідність їх застосування у процесі навчання та виховання підрастаючого покоління.

Е. Снядецький розробив перший нормативний документ – програму фізичного виховання з урахуванням вікових етапів розвитку дітей та молоді: немовля (до 1 року), раннє дитинство (1–3 роки), дошкільний вік (4–6 років), шкільний вік та етап психофізичного дозрівання, юність (до 21 року). Дана

класифікація не втратила своєї актуальності до наших часів. Систематичні заняття із фізичного виховання Е. Снядецький пропонував проводити в школі з дітьми, починаючи з 12 років [4].

Значний внесок у розвиток польської теорії фізичного виховання зробив професор хірургії Ягеллонського університету Л. Берковський (1801-1860), який у праці «Декілька слів про важливість, необхідність і користь гімнастики» (1837 р.) звернув увагу вчителів на значному зростанні навчальних навантажень учнів, які більшу частину часу у школі проводять у положенні сидячи за партами, мало рухаються, отримують однобічні розумові навантаження. Він був засновником першої школи гімнастики в Польщі. До програми школи поряд із гімнастикою було включено: біг на короткі та середні дистанції, метання предметів у ціль та на дальність, стрибки в довжину та висоту з розбігу та інші вправи. Педагогічна та громадська діяльність професора Л. Берковського як засновника першої гімнастичної школи в Польщі, відіграла значну роль у популяризації фізичного виховання серед учнівської молоді та подальшого розвитку фізичної культури в Галичині. За його прикладом у 60–70 роках XIX ст. у різних регіонах Польщі було відкрито ряд гімнастичних шкіл [5].

Однією з перших праць методичного характеру була книга Е. Супінського «Про гімнастику» (1867 р.). Головне завдання фізичного виховання, як уважав автор, є його протидія негативному впливу цивілізації, що обмежує рухову активність людей різного віку, включаючи дітей та молодь, що призводить до ослаблення їхнього здоров'я. Він рекомендував систематичне виконання гімнастичних вправ не тільки дітям та молоді, а й дорослим людям як «засіб, що протидіє старінню нашого тіла, зниженню почуттів, а часто виступає проти ослаблення розуму» [6].

Проблематика фізичного виховання учнівської молоді широко обґрунтована в наукових працях Я. Давида (1859–1912) та С. Карповича (1864–1921). Потреби в руховій активності дітей та молоді Я. Давид пов'язував із прогресом цивілізації та інтенсивним процесом урбанізації населення Польщі, визначаючи необхідність спорудження спеціальних спортивних комплексів (стадіонів, залів, басейнів) та майданчиків для оздоровчої рекреації, занять фізкультурою та спортом людей різних вікових груп на свіжому повітрі [7].

Висновок. В цілому фізична культура в Польщі в XVI–XIX столітті не розглядалась як окрема галузь навчання, а лише як один з елементів загальної освіти людини.

Література

1. Мозолев, О. М., & Мазур, В. Ю. (2015). Історичний розвиток наукової думки про значення фізичної культури в системі освіти Польщі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*, (4).
2. Nowocien, J. (2013). *Studium o pedagogice kultury fizycznej*. Warszawa : AWF, 243 s.
3. Хмара М. (2019). Історичні аспекти становлення та розвитку системи шкільної фізкультурної освіти в Польщі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький: ХІСТ, 18, 21–24.
4. Supiński J. E. (1867). *O gimnastyce*. Lwów, 122 s.

5. Мозолев, О. М., Кошура, А. В. (2015). Розвиток фізичного виховання в системі вищої освіти Польщі на рубежі XX-XXI сторіччя. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Київ: Університет «Україна», 11, 140–144.
6. Szybiak I. (2003). Wiedza o organizmie człowieka w polskich programach nauczania (od XVIII do XX wieku). *Nauczanie wiedzy biomedycznej na studiach pedagogicznych*. Górnośląska Szkoła Pedagogiczna im. A. Hołda. Mysłowice, S. 154–157.
7. Мозолев О. М. (2016). Методи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 1, 160–165.

Кравчук Людмила Степанівна,
доцент кафедри терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту
Хмельницького інституту соціальних технологій
Університету «Україна»,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Правильна постава сьогодні являється не лише вимогою естетичних норм особистої культури і здоров'я. Ця риса високого професіоналізму в багатьох видах діяльності. Якщо в молодшому шкільному і підлітковому віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку в дітей можуть виникнути пізні порушення постави, що сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Формуванню і корекції постави фахівцями фізичної культури завжди надавалася особлива увага [1, 2].

Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, плечі розвернуті, лінії надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка немає западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки притиснуті до тулуба, її кути розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні.

Аналіз досліджень та публікацій. У своїх дослідженнях В.К. Ветличенко, В.Н. Селуянова, В.О. Кашуба вказують, що формування постави школярів важливе не лише з естетичного погляду, а й з фізіологічного: створюються найкращі умови для діяльності всього організму, забезпечується раціональне положення і діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність. Основним завданням при усуненні недоліків у поставі на думку В.С. Язловецького є: всебічний розвиток для створення загально фізіологічних умов, які будуть сприяти правильному утриманню тіла, засвоєнню рухових навичок, координації рухів.

Мета статті – висвітлення основних положень методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави з учнями шкіл.

Виклад основного матеріалу. Вправи, які спрямовані на усунення або зменшення викривлень хребта називають коригуючими. Розрізняють дві групи коригуючих вправ – це загальнорозвиваючі і спеціальні. Коригуючі вправи (деякі їх елементи) спостерігаються у всіх фізичних вправах, зокрема в гімнастичних.

Гімнастичні вправи впливають на весь організм, розвивають координацію рухів, силу і пружність м'язів, зміцнюють серцево-судинну та інші системи, підвищують опірність організму до захворювань. До комплексів гімнастики входить багато коригуючих вправ, які діють на всі відділи хребта і опорно-рухового апарату. До коригуючих вправ належать пружні вправи, спрямовані на зміцнення сили і пружності м'язів, різноманітні «хвилеподібні» вправи, під впливом яких поліпшується рухливість у суглобах усього кістково-м'язового апарату і, зокрема, у хребті. До елементів коригуючої гімнастики слід віднести спеціальні вправи художньої гімнастики, як ходьба, біг, стрибки, які застосовуються при плоскостопості. Ці різноманітні вправи зміцнюють силу й еластичність м'язів, поліпшують координацію рухів, формують правильну поставу під час звичайної ходьби й бігу [3]. При доборі вправ для корекції постави необхідно застосовувати:

- загальнорозвиваючі вправи;
- спеціальні вправи;
- вправи на зміцнення м'язового корсету;
- вправи на збільшення рухливості хребетного стовпа;
- вправи на розвантаження хребта;
- вправи на витягування хребта;
- вправи на балансування;
- вправи на дихання;
- симетричні та асиметричні вправи.

Заняття з лікувальної фізичної культури при дефектах постави приводяться з дітьми одного віку у групах, що не перевищує 10-12 чоловік.

Підготовча частина заняття (5-7 хвилин) повинна мати тонізуючу, загально розвиваючу дію з помірним фізичним навантаженням. Вона вирішує такі завдання:

- ✓ організація заняття (перевірка наявності учнів, визначення стану їх здоров'я та підготовленості до заняття);
- ✓ виконання вправ на увагу;
- ✓ виконання загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці;
- ✓ виконання простіших спеціальних вправ для корекції постави.

Для вирішення цих завдань застосовуються такі вправи: ходьба різними способами, короткочасний біг, повороти на місці та в русі, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, вправи на розтягування м'язів, вправи на координацію рухів, нескладні вправи для корекції постави.

Основна частина заняття (30-35 хвилин) вирішує такі завдання:

- ✓ корекція основних і другорядних проявів дефекту постави;
- ✓ зміцнення окремих м'язових груп;

- ✓ формування навички правильної постави;
- ✓ вдосконалення діяльності дихальної і серцево-судинної систем;
- ✓ виконання вправ на спеціальному спортивному обладнанні;
- ✓ вдосконалення координації рухів і рухових навичок з акцентом на збереження правильної постави;

Для вирішення цих завдань застосовуються такі вправи: спеціальні коригуючі та загальнорозвиваючі вправи; вправи з м'ячами різних розмірів та вагою; вправи з гантелями; вправи в парах; вправи на гімнастичних снарядах. Для корекції порушень фізіологічних вигинів хребта використовуються гімнастичні вправи для зміцнення і розтягнення окремих м'язових груп в положенні лежачи, у висі на руках і в положенні стоячи. Слід врахувати, що при виконанні вправ в положенні лежачи і у висі насамперед розвантажуються хребет, а м'язи розтягують його і цим коригують локальні порушення [4]. Завдання корекції фізіологічних вигинів хребта вирішують також вправи, які виконуються в упорі, стоячи на колінах.

Для збереження правильної постави дуже важливо вміти розслабляти і напружувати окремі м'язові групи. Тому слід використовувати вправи на розслаблення і комбінації з вправами на напруження м'язів. Ці вправи повинні формувати точні уявлення про взаємне положення окремих сегментів тіла і про взаємне напруження м'язів в положенні правильної постави [5].

Корегуючи фізичні вправи чергуються з розслабленням м'язів і дихальними вправами та добираються в залежності від виду порушення постави.

Заключна частина заняття (3-5 хвилин) вирішує такі завдання:

- ✓ приведення організму учнів у спокійний стан;
- ✓ розбір діяльності учнів;
- ✓ постановка завдання до самостійного вдосконалення.

Ці завдання вирішують і повільна ходьба і ходьба в поєднанні з різними рухами рук. Вправи закінчуються фіксацією положення правильної постави.

У всіх частинах заняття під час виконання коригуючих вправ вчитель постійно звертає увагу на дотримання учнями правильної постави, на якість виконання запропонованих вправ.

Висновок. Дотримання методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави підвищують загальний тонус життєдіяльності учнів, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета, що в цілому сприяє формуванню правильної постави.

Література

1. Грейда, Н. Б., Грицай, О. С., & Кренделєва, В. У. (2011). Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4 (27)), 119-123.
2. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (2), 870 – 876 doi:10.7752/jpes.2020.02124

3. Кренделєва, В. (2009). Корекція постави в підлітків засобами фізичної реабілітації. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (4 (8)), 37-40.
4. Мозолєв, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
5. Альошина, А. І. (2015). Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання. *Луцьк: Вежа-Друк*, 356.

Крип'яна Ганна Степанівна,
*старший викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПЕРІОД ДІЇ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Рухова активність є одним з головних факторів, що визначають стан здоров'я та рівень фізичного розвитку молоді. На початку 20-х років XXI століття набула поширення пандемія COVID-19. У всьому світі, зокрема й в Україні, були введені карантинні заходи, які обмежували доступ молоді до спортивних об'єктів та занять улюбленими видами рухової активності. Впровадженні заходи безпосередньо вплинули на зміну рухової активності більшої частини студентської молоді [1; 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми порушення балансу між фізичним навантаженням і відпочинком, дотримання режиму раціонального харчування серед студентської молоді досліджували: Г. Грибан, О. Мозолєв, Ю. Павлова, О. Полішук, М. Редькіна, В. Романчук, С. Романчук, В. Талайдан, М. Хмара, С. Футорний, А. Цьось, А. Шевчук та інші.

Мета статті – дослідити рівень рухової активності студентів педагогічних спеціальностей в період дії карантинних обмежень.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я сучасної молоді, дотримання здорового способу життя. Науковці відмічають, що ще на початку XXI століття у нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров'я молодого покоління [3; 4]. Нажаль, за останні 20 років ситуація не виправилась, а навпаки стала ще гіршою [5].

Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами запобігання багатьом захворюванням та підтримання нормального рівня працездатності організму.

Практичний досвід показує, що студенти педагогічних спеціальностей мають низьку мотивацію до занять з фізичною культурою, ведення здорового способу життя, не мають бажання організовувати свою індивідуальну рухову активність. За даними Г. Грибана, О. Мозолева, М. Редькіної, В. Романчука,

С. Романчука, М. Хмари, зниження обсягу рухової активності студентів негативно позначається на їх фізичному розвитку, рівні фізичної підготовленості та функціональному стані [6; 7; 8].

У науковій літературі та програмах з фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів повинен становити 12–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні. Водночас, за дослідженням О. Андрєєвої та О. Садовського, оцінка рухової активності студентів протягом навчального тижня становила як у дівчат, так і у хлопців і в середньому 517,5 хв. (8,6 годин), що є значно меншою за встановлені оптимальні показники [9].

Для визначення рухової активності студентів педагогічних спеціальностей нами було використано Фремінгемську методику, де рухова активність досліджується в такий спосіб: кожен випробуваний записує в таблицю ту кількість годин у день, що він затратив на діяльність різного рівня фізичної активності. Фремінгемська методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів представляється у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності. При хронометражі реєструється вся діяльність, якою займається досліджуваний, що розподіляється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники фізичної активності студентів педагогічних спеціальностей

Рівні рухової активності	Юнаки		Дівчата	
	ІФА	%	ІФА	%
Базовий	8,0	32,9	8,4	35,4
Сидячий	3,6	15,6	3,8	16,1
Малий	8,6	36,4	9,4	39,2
Середній	3,4	14,1	2,7	11,5
Високий	1,3	5,6	0,8	3,4

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків становив 8,0 год, а в дівчат – 8,4 год, Пересування читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають 3,6 год та 3,8 год відповідно.

Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, пересування пішки, заняття, окрім фізичної культури) у хлопців становила в середньому 8,6 год, у дівчат 9,4 год. Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину займає малий рівень рухової активності: 8,6 годин у хлопців та 9,4 години у дівчат.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив 3,4 години у юнаків і 2,7 години у дівчат.

У процентному співвідношенні ці рівні становили: базовий – 32,9 %, сидячий – 15,6 %, малий – 36,4 % добового бюджету часу в юнаків та 35,4 %, 16,1 % і 39,2 % відповідно добового бюджету часу в дівчат.

Отже, близько 84 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього майбутні педагоги в середньому витрачають від 1,3 до 0,8 год., що становить 5,6 % та 3,4 % відповідно добової рухової активності.

Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 67,8 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність. Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 29,5 % часу доби.

У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 38,3% добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 3,3 % загального обсягу рухової активності.

Висновки. Отримані результати дослідження підтверджують думку про нерациональний режим дня в студентів закладів вищої освіти, доводять необхідність його корекції через включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає її високому рівню. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06..
2. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435. DOI:10.13189/saj.2021.090306
3. Павлова, Ю., Тулайдан, В., & Виноградський, Б. (2011). Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (1), 102-106.
4. Цьось, А. В., Шевчук, А. Б., & Касарда, О. З. (2014). Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (4 (28)), 83-87.
5. Мозолев, О. М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
6. Грибан, Г. П., Романчук, В. М., & Романчук, С. В. (2014). Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України*, (4 (62)), 57-62.

7. Редькіна, М. А. (2019). Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа українських Карпат* 21, 78-81.
8. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:10.13189/saj.2021.090501
9. Андреева, О., & Садовський, О. (2016). Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 19-22.

Кузовкин Дмитро Валерійович,

студент групи ДО-51

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Фурман Лариса Миколаївна,

викладач кафедри теорії і методики

фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Період дошкільного навчання є одним із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку служить одним з критеріїв ефективності організації навчально-виховного процесу в закладах дошкільної освіти [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Закономірності фізичного виховання дітей дошкільного віку досліджували такі вчені: Ю. Аркін, Г. Беленька, О. Курок, В. Гориневський, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Л. Красюк, Н. Москаленко, А. Огністий, Н. Пангелова та ін.

Мета статті – визначення завдань та змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою фізичного виховання, є формування фізично розвинутої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття.

Мета фізичного виховання має об'єктивний характер, тому що вона відображає потребу суспільства у всебічно фізично підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності [2].

Науковці зазначають, що головний зміст занять фізичною культурою у закладах дошкільної освіти полягає в оволодінні дитиною життєво необхідними навичками:

- опанування основ особистої гігієни (охайність, чистота тіла, одягу, взуття, особиста гігієна, дотримання режиму дня, своєчасний сон та харчування, раціональна організація активної діяльності й відпочинку);

- загартовування організму (прогулянки, заняття на свіжому повітрі які здійснюють його з використанням природних факторів – сонця, повітря, води);

- виконання фізичних вправ, які спрямовані на розвиток координації рухів, розвиток спритності, кмітливості, ознайомлення з новими видами рухової діяльності, формування загальної культури поведінки та культури виконання фізичних вправ [3; 4].

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

1. Оздоровчі завдання. Це збереження та зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, гармонійний фізичний розвиток, своєчасне корегування розвитку систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних вправ. Розвиток життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шиккування і перешиковування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних якостей дітей, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і фізичних якостей слід починати в ранньому віці й організовувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь ведення здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організовувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом під час вживання їжі, підтримувати порядок у приміщенні повинні трансформуватись у стійкі звички. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, ігрової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, виховування інтересу до активної рухової діяльності [5; 6].

Таким чином, граючись і реалізуючи різні форми діяльності, діти навчаються, винаходять, творять і пізнають навколишнє середовище, себе, своє тіло і при цьому розвиваються гармонійно і цілісно.

Висновки. Отже, фізичне виховання в закладах дошкільної освіти є однією з необхідних умов всебічного розвитку дитини, формування її рухових умінь та навичок, ефективності розумового, морального та естетичного виховання.

Література

1. Красюк, Л. (2019). Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*, 130.

2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. (2008). Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 428 с.
3. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767.
4. Огнистий А.В., Огниста К.М. (2016). Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль: СМТ. ТАЙП, 368 с.
5. Мозолєв, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06
6. Пангелова, Н. Є. (2014). Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Куйдан Артур Сергійович,

студент групи ПО-33,

факультету початкової освіти та філології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Хмара Марина Анатоліївна,

викладач кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. В молоді роки відбувається усвідомлення та сприйняття певних норм та зразків поведінки, формування потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Навчання у закладах вищої освіти повинно сприяти вирішенню цих проблем. Заняття з фізичного виховання безпосередньо вирішують проблеми формування культури здоров'я студентської молоді, надають знання з основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, формують уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі технології ведення здорового способу життя [1].

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді в Україні набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація пов'язана з воєнним станом в країні, проведенням занять з фізичного виховання в

дистанційній формі, безпосередньо впливає на погіршення стану здоров'я молоді [2].

Аналіз досліджень та публікацій. Концептуальні засади формування фізичного здоров'я людини досліджено в працях Ю.Є. Амосова, Г.Л. Апанасенка, Д.Д. Венедиктова, Л.П. Сущенко та ін. Системний аналіз підходів до формування цінностей здорового способу життя студентів провели Т.М. Заболотна, Є.А. Захаріна, О.О. Садовський, С.М. Футорний та ін. Формування цінностей здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання розглянуто в роботах О.В. Андрєєвої, О.Л. Благій, В.А. Кашуби, Т.Ю. Круцевич, В.В. Цибульської та ін.

Мета статті – аналіз проблеми формування здорового життя студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя – це важливий чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян. Він передбачає достатню рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, обґрунтоване чергування роботи і відпочинку, періодичні медичні профілактичні огляди та консультації, відмова від тютюнопаління, вживання наркотиків і зловживання алкоголем. У поняття «здоровий спосіб життя» входять елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального та духовного [3]. Регулярна фізична активність завжди вважалася важливим компонентом здорового способу життя.

В основі здорового способу життя людини знаходиться індивідуальна система поведінки й звичок, що забезпечує потрібний рівень життєдіяльності. Тобто здоровий спосіб життя це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та покращення загального самопочуття. Навчання в системі вищої освіти формує свідоме ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої цінності.

Здоровий спосіб життя цілеспрямовано й постійно формується в протязі життя людини, він не повинен залежати від життєвих обставин і ситуацій, він є ключовим елементом первинної профілактики, збереження та покращення стану її здоров'я, забезпечує успішне виконання соціальних та професійних функцій. Здоровий спосіб життя студентів є важливим компонентом їх загальної культури. Він включає наступні компоненти: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим праці й відпочинку, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну та статеву культуру, тренування імунітету й загартовування, відсутність шкідливих звичок та інше [4].

Сучасна концепція оптимізації учбово-виховного процесу у закладах вищої освіти України передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді як передумову до самовиховання й звернення студентів до повсякденних норм здорового способу життя. Сьогодні стає очевидним, що бути здоровим – це вигідно, навіть, у економічному відношенні, у плані реалізації власної кар'єри та подальшого всебічного розвитку молоді людини. Провідна роль у формуванні індивідуальної системи ведення здорового способу життя студентів належить фізичному вихованню. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання,

які використовуються з метою формування фізичної культури молоді та ведення здорового способу життя [5].

Потреба у збереженні здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді особливо гостро постає в період переходу на дистанційну систему освіти, коли самостійна робота поступово перетворюється на провідну форму організації навчального процесу. Формування навичок ведення здорового способу життя студентів в період дистанційного навчання включає:

- розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності (здатність студента використовувати інформаційно-комунікаційної технології для вирішення завдань індивідуального фізичного розвитку);

- пошук відповідей в системі Інтернет на особистісно-значущі питання збереження здоров'я, покращення самопочуття та емоційного стану;

- використання технологій навчання здоров'ю (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок керування емоціями, вирішення конфліктів тощо, профілактика травматизму та зловживань);

- виховання культури здоров'я (розвиток особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я);

- впровадження різних, значимих для студентів, оздоровчих технологій спрямованих на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення ресурсів здоров'я, загартування, тобто все те, що на рівні фізіології допомагає протидіяти стресу і відчувати психологічний комфорт.

Наукові дослідження свідчать, що досягти позитивного результату у формуванні здорового способу життя молоді в період дистанційного навчання можливо у разі активізації особистісної свідомості, мотивації у досягненні визначених цілей власного розвитку, задоволення основних освітніх, фізичних та емоційно-вольових потреб [6].

Висновки. Формування навичок ведення здорового способу життя молоді набуває першочергового значення в складних умовах дистанційного навчання. Без спеціальної, цілеспрямованої роботи серед студентської молоді з формування знань культури здоров'я та необхідності ведення здорового способу життя вони ніколи не стануть ціннісними орієнтаціями, не розвиватиметься мотивація про своєчасну турботу про власне здоров'я. Провідна роль в формуванні здорового способу життя студентської молоді належить фізичному вихованню. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури студентів може служити рівень сформованості навичок ведення здорового способу життя.

Література

1. Футорний, С. М. (2014). Здоров'язберігаючі технології у процесі фізичного виховання студентської молоді: [монографія] Київ: Саміт-книга, 296 с.
2. Мозолєв, О. М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.

3. Борщенко, В. В., Борщенко, В. В., & Стришко, А. І. (2022). Можливості фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя студентів. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*, 24-30.
4. Griban, G., Skoryu, O., Pantieliiev, K., Brytan, Y., Tymchuk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (12) 107-118.
5. Кенсицька, І., & Пальчук, М. (2016). Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 29-33.
6. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123

Мисів Володимир Михайлович,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

СКЛАДНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПЕДАГОГА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інтеграція національної системи освіти в європейський простір зумовлює необхідність зростання професійної майстерності фахівців в галузі фізичної культури. Діяльність викладача фізичного виховання полягає не лише у викладанні дисципліни «фізичне виховання», але й організації фізкультурно-спортивної, рекреаційної, оздоровчої та просвітницької діяльності студентів в позаурочний час. Сучасному педагогу фізичного виховання повинні бути притаманні такі якості як всебічний фізичний розвиток, високі організаційні здібності, бажання навчатись і навчати інших, креативність мислення, мобільність в проведенні форм фізичного виховання, високий динамізм в професійній діяльності [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми формування професійної майстерності фахівців фізичної культури досліджували: С. Гаркуша, І. Демченко, О. Захаріна, Е. Кузько, Б. Максимчук, Л. Межиловська, Т. Матвійчук, О. Солтик, О. Стасенко, О. Протас, Т. Хома, С. Футорний, В. Язловецький та інші.

Мета статті – визначити складники професійної майстерності сучасного педагога фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Викладача фізичного виховання це фахівець у галузі фізичної культури, в основу функцій якого покладено організацію та здійснення навчально-виховної роботи зі студентами закладу вищої освіти. Слід зауважити, що робота педагога галузі фізичної культури має суттєві відмінності в порівнянні з педагогами інших спеціальностей. Специфіка роботи педагога передбачає багатогранність його функцій. Викладач фізичного виховання не лише повинен володіти великим багажем знань (знати та вміти використовувати

ряд засобів фізичного виховання, зокрема фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори), але й володіти організаторськими здібностями. Перед ним постає багато організаційних завдань. Він повинен вміти організовувати роботу спортивних секцій, тренування команд з різних видів спорту [2]. Окрім знань з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології викладач повинен мати гарні знання з анатомії, фізіології, біохімії, надання першої медичної допомоги, оскільки однією з складових його викладацької діяльності є тренерська робота. Він повинен вміти підібрати фізичне навантаження з урахуванням індивідуального рівня розвитку студентів, стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості та особливостей психофізичного розвитку [3].

Викладач фізичного виховання повинен мати хорошу фізичну підготовленість, оскільки специфіка його роботи вимагає не тільки передачу студенту теоретичних знань, але й показ вправ, наявність певних професійних навиків під час проведення практичних занять (надання страховки, досконале володіння технікою виконання вправ). Необхідно зауважити, що викладач фізичного виховання окрім хорошого рівня фізичної підготовленості повинен мати технічні навички з різних видів спорту які передбачені програмою навчання, постійно підтримувати власну фізичну форму, знати сучасні тенденції розвитку спорту, вивчати прагнення молоді займатись новими видами рухової активності та надавати їй всебічну допомогу [4]. Педагогу доводиться постійно вести спостереження за правильністю виконання завдань з метою запобігання виникнення травм та перевантаження.

Одним з завдань організації навчальних занять студентів є раціональне використання часу на тренування та відпочинок, врахування погодних умов та місць проведення занять, контроль за роботою студентів. Вони можуть виконують завдання на різних спортивних майданчиках, спортивному залу, або на різних спортивних тренажерах. Викладач фізичного виховання повинен вміло та вчасно організовувати страховку під час виконання фізичних вправ, вміти підібрати інвентар та обладнання, які будуть відповідати поставленим завданням заняття та відповідати умовам безпеки та здоров'язбереження студентів; мати навички організовувати заняття з малими та багаточисленними групами студентів [5]. Викладач фізичного виховання повинен знати зміст традиційних та інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, володіти формами, методами і принципами організації навчально-виховного процесу, знати медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти у галузі фізичної культури і спорту. В процесі професійної діяльності викладач фізичного виховання може використовувати нестандартне обладнання та інвентар, що в свою чергу вимагає від нього відповідних знань та умінь.

Одним з завдань викладача фізичного виховання закладу вищої освіти є планування та організація масових фізкультурно-спортивних заходів. У плані підготовки таких заходів одним із головних місць будуть займати питання безпеки, оздоровлення, доступності, видовищності, емоційного розвантаження. До участі у спортивно-масовому заході залучаються учасники, різного віку, статі й фізичної підготовки. Ці фактори необхідно враховувати при визначенні

програми змагання, включаючи в неї вправи, доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання [6; 7].

Сучасні вимоги до формування особистості викладача фізичного виховання закладу вищої освіти можуть бути реалізовані тільки в тому разі, якщо людина свідомо включається в процес самоосвіти та самовиховання.

Висновки. Професійна майстерність сучасного педагога фізичного виховання залежить від рівня його професійної компетентності, вміння орієнтуватись в сучасному інформаційному просторі, займатись самоосвітою, використовувати інноваційні технології навчання, особистої спрямовані на підвищення кваліфікації, навчання протягом життя, підвищення конкурентної спроможності на ринку праці.

Література

1. Хома, Т. В. (2021). Формування педагогічної майстерності в майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій*, 123.
2. Солтик, О. (2018). Формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури. *Молодь і ринок*, 11 (166).
3. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435.
4. Іваненко, В. В. (2020). Складники та шляхи реалізації професійної надійності викладача фізичного виховання закладу вищої освіти в сучасних умовах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр.*, 2(68), 14-18.
5. Футорний, С. М. (2013). Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (12), 94-100.
6. Мозолев О.М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту* 76–80.
7. Матвійчук Т. (2015). Психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання. *Витоки педагогічної майстерності*, 15, 200-206.

*Мірошніченко Валентина Іванівна,
завідувач кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
доктор педагогічних наук, професор*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Вирішення проблеми збереження стану здоров'я студентської молоді є пріоритетним завданням

багатьох державних органів. Медична сфера, безумовно, є провідною державною структурою з питань збереження здоров'я молодого покоління. Ефективність її роботи була наглядно продемонстрована суспільству під час пандемії COVID-19. Нажаль, поза увагою постійно залишаються профілактичні заходи зі збереження здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді, які можуть проводити не лише медичні працівники, а й освітяни [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Здоров'я та здоровий спосіб життя молоді є об'єктом багатьох досліджень вітчизняних науковців. Важливий внесок у вирішення проблеми формування здорового способу життя студентської молоді зробили: А. Алексеєнко, О. Бабак, З. Бондаренко, В. Войтенко, Г. Грибан, Н. Завидівська, М. Кошманюк, Л. Суценко, Н. Паніна, К. Протенко, О. Школа, С. Харченко, П. Ярошенко та інші.

Мета статті – висвітлення потенційних можливостей освітньої діяльності з формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен здорового способу життя розглядається сьогодні як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини. Спрямованість особистості на здоровий спосіб життя – процес досить складний і суперечливий, на нього впливають політичні та економічні особливості розвитку держави, громадська думка, екологічна обстановка, технології виховного та освітнього процесу молоді, особистість педагогів, а також пріоритети сімейного виховання.

За твердженням Т. Басвої «здоровий спосіб життя у п'ять разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я» [2]. Тому суспільство, державні та громадські органи, заклади освіти, повинні прикласти максимум зусиль для поліпшення умов навчання, побуту і відпочинку студентської молоді, розв'язання екологічних та епідеміологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і впровадження технологій збереження здорового способу життя.

На думку науковців [3; 4; 5], нинішній кризовий стан здоров'я студентської молоді зумовлений відсутністю усвідомлення цінності власного здоров'я та здорового способу життя; у закладах освіти не сформована ефективна система стимулювання до збереження здоров'я; відсутня системна робота з реалізації освітніх заходів з покращення потенціалу здоров'я студентської молоді.

Освітня діяльність щодо формування здорового способу життя і свідомого ставлення студентів до власного здоров'я повинна здійснюватися шляхом поширення знань, умінь та навичок в контексті реалізації механізму взаємодії фахівців освітньої, юридичної, громадської, соціальної та медичної сфери [6].

М. Кошманюк звертає увагу на освітню діяльність викладачів-кураторів, яка повинна бути спрямована на формування свідомого ставлення студентів до власного здоров'я, передбачати цілеспрямовану допомогу в раціональній організації життєдіяльності підопічних та оптимальній адаптації їх до соціально обумовленого середовища навчання і дозвілля. Ключовими у роботі викладачів-кураторів є наступні завдання:

- формування у студентів позитивного ставлення до власного здоров'я як цінності та своєї ролі у його збереженні;

- виявлення у студентській групі осіб, що мають значні порушення стану здоров'я (інвалідність, хронічні захворювання та ін.) і повідомлення про це відповідним фахівцям, з метою надання необхідних медико-соціальних послуг;

- сприяння у засвоєнні студентами знань, вмінь та навичок здорового способу життя, виробленні стійких поглядів і переконань необхідності здійснення оздоровчо-профілактичних дій, вчинків;

- привчання до виконання правил і норм дотримання режиму дня, харчування, санітарно-гігієнічних правил навчання, відпочинку та проживання, навчання способам самоконтролю за станом власного здоров'я;

- виховання потреби у рухливій активності, залучення студентів до активних занять фізкультурою і спортом у існуючих секціях та спортивних клубах закладу освіти, проведення універсіад, змагань, походів вихідного дня [7].

С. Харченко, І. Ліфінцев, О. Мозолєв звертають увагу на низький рівень партнерської взаємодії безпосередньо між закладами освіти, спортивними клубами, громадськими організаціями фізкультурно-оздоровчої спрямованості [8; 9]. У практичній діяльності при розробці заходів формування здорового способу життя студентської молоді є можливість спрямувати роботу з таких напрямків:

- підготовка спортивного активу закладу освіти для надання практичної допомоги фахівцям фізичної культури з проведення заходів спортивного, фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального спрямування;

- залучення фахівців інших закладів освіти, громадських організацій для обміну досвідом з організації освітньої діяльності з формування здорового способу життя студентської молоді;

- проведення агітаційно-пропагандистських заходів з залученням кращих спортсменів, активістів, науковців щодо популяризації фізично активного способу життя;

- залучення студентської молоді до участі у масових спортивних заходах місцевого, регіонального та державного рівнів;

- розвиток міжгалузевої співпраці з проведення спільних заходів з формування здорового способу життя студентської молоді;

- координація зусиль студентської молоді у вирішенні проблеми формування здорового способу життя на засадах самоврядування;

- розвиток туризму серед студентської молоді, можливість колективного відвідування інших міст та закладів освіти;

- покращення міжнародної співпраці з питань формування здорового способу життя студентської молоді тощо.

Фізична активність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Вона робить молодь не тільки фізично привабливішою, але й істотно покращує її стан здоров'я [10]. Оптимальна фізична активність може бути досягнута за рахунок ходьби, бігу, занять рухомими видами спорту, танцями, а також виконання гімнастичних вправ. Фізична активність стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людині прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Тому в процесі навчання вкрай необхідно у студентів постійно формувати не лише потреби, але й навички здорового способу життя [11].

Висновки. Трансформація сучасного українського суспільства, зміна базових принципів життєдіяльності формують нові соціальні парадигми в освітній діяльності студентської молоді. Сьогодні пріоритетними соціальними цінностями є безпека, здоров'я, освіта, майбутня професійна кар'єра. Ведення здорового способу життя є суб'єктивним фактором усвідомлення особистістю важливості дій в цьому напрямі. Завдання закладів освіти, медичних працівників, фахівців фізичної культури та спорту максимально сприяти формуванню знань та особистісних переконань студентів у необхідності ведення здорового способу життя.

Література

1. Мозолев, О.М. (2018). Перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3К (97)18, 351–354.
2. Баєва Т. (2002). Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. 172–173.
3. Ярошенко, П. В., & Гайдук, Н. О. (2017). Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (3), 91–100.
4. Mozolev, O., Bloshchynskiy, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132
5. Бондаренко, З. П. (2015). Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, (1), 51–58.
6. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (162), 23–27.
7. Кошманюк, М. (2014). Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (30), 69–73.
8. Харченко, С., Ліфінцев, І., & Рибалко, П. (2016). Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів як засіб зміцнення здоров'я студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (1), 194–199.
9. Мозолев О. (2017). Використання управлінських технологій регіонального розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту з польського досвіду. *Молодь і ринок*, 1 (144), 98–102.

10. Завидівська, Н. Н. (2014). Особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (39), 37-42.
11. Лобань, Г. А., Зачепило, С. В., Коваленко, Н. П., Ганчо, О. В., & Комишан, І. В. (2015). Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії*, 15(2(50)), 30-32.

Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор

ДОТРИМАННЯ НОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Нові вимоги в організації повсякденного життя та навчанні студентів, викликані пандемією COVID-19, а згодом введенням воєнного стану в наслідок військового вторгнення Росії на території України привели до різноманітних обмежень в організації навчання, проведенні занять з фізичного виховання і спортом, можливості ведення активного способу життя студентської молоді. Запровадження дистанційної форми навчання на період карантину та воєнного стану вимагає від студентів значну кількість часу проводити за комп'ютерами під час навчання та виконання завдань. Такий спосіб життя є небезпечним для здоров'я і може мати негативні наслідки, що в подальшому може призвести до погіршення стану емоційного, фізичного і психічного здоров'я студентської молоді [1].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час виконання фізичних вправ в організмі людини спрацьовують фізіологічні механізми, що посилюють функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Повсякденна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя студентської молоді, основою гармонійного розвитку їх організму та покращення самопочуття [2].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичного виховання розглядалися в роботах таких науковців та практиків, як: Г.В. Глоба, М.І. Гоєнко, О.К. Заліско, О.С. Король, В.С. Мунтян, В.Г. Клименченко, І.В. Кривенцова, О.В. Попрощаєв, В.В. Сапегіна, О.В. Тимошенко, Л.Г. Цибулько, А.Г. Храпач, О.А. Череповська та інших.

Мета статті – розкрити зміст занять з фізичного виховання для дотримання норм рухової активності студентів у період дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах дистанційного навчання дотримання рекомендованих режимів фізичної активності здобувачами вищої освіти можливе лише за умов усвідомлення ними необхідності рухової

активності як невід'ємного чинника здорового способу життя, свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої особистісної та соціальної цінності. Досягнення такого ефекту потребує проведення пояснювальної та просвітницької роботи, створення принципово нової моделі процесу фізичного виховання, яка діятиме в умовах дистанційного навчання. Обов'язковим є використання інформаційних технологій для: проведення занять та тренувань у режимі он-лайн, надання консультацій та методичної допомоги, виправлення технічних помилок, розробки плану тренувань, визначення фізичного навантаження, корекції програм індивідуального фізичного розвитку [3].

Дистанційне навчання з фізичного виховання, як правило, складатися з теоретичної та практичної частини та включає оптимальне поєднання методів, форм та засобів розвитку рухової активності студентів. Значна увага приділяється формуванню навичок самостійного виконання фізичних вправ, розвитку мотивації та усвідомлення життєвої необхідності займатись фізичними вправами та улюбленими формами рухової активності [4].

Теоретичний курс фізичного виховання повинен відповідати сучасним тенденціям розвитку спорту та видів рухової активності, які відповідають інтересам студентської молоді. Він складається на основі сучасних технологій навчання і методологічних підходів доведення інформації та має бути оптимізованим за своєю структурою. Студенти повинні розуміти зміст основних понять фізичного виховання, визначати види рухової активності, встановлювати власні пріоритети фізичного розвитку. Обов'язковим елементом є надання знань студентам, про вплив різних видів рухової активності, на розвиток гнучкості, сили, швидкості, координації рухів, силовій витривалості [5].

Практичний курс фізичного виховання включає виконання вправ у відповідності до обраної технології фізичного розвитку, проведення систематичних консультацій з викладачем щодо фізичного навантаження та режиму тренування. Характерною особливістю практичного курсу фізичного виховання в період дистанційного навчання є підбір засобів та напрямків фізкультурно оздоровчої діяльності, який здійснюється з урахуванням цільової спрямованості, гендерних особливостей, рівня фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетів студентів. Як правило, викладачі пропонують студенту обрати одну з декілька технологій занять фітнесом. Заняття різними видами фітнесу ефективно впливають на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану основних систем організму, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан студентів [6].

Важливим елементом організації дистанційного навчання з фізичного виховання є проведення контрольних заходів. Вони спрямовані на перевірку знань, визначення рівня фізичної підготовленості, встановлення ефективності самостійних занять фізичними вправами та педагогічно спрямованих дій на досягнення бажаного результату, внесення своєчасних коректив у плани індивідуального фізичного розвитку студентів. Основні вимоги, що ставляться до контролю: своєчасність (відповідність термінам планування); систематичність (регулярність); об'єктивність, точність і достовірність (підвищує достовірність

інформації); повнота (достатня всебічність, охоплення основних показників процесу фізичного виховання) [7].

Висновки. Дистанційне навчання значно обмежує різноманітність застосування форм, методів та засобів фізичного виховання студентів, що в підсумку негативно впливає на дотримання норм рухової активності студентів. Вирішення даної проблеми потребує відпрацювання нових підходів до методики проведення занять, визначення особистісно-значущих пріоритетів та потреб фізичного розвитку студентів, модернізацію існуючих технологій навчання, впровадження інноваційних форм проведення занять, розробку нових механізмів ефективної співпраці викладачів і студентів.

Література

1. Попрошаєв, О. В., Мунтян, В. С., & Гosenko, М. І. (2020). Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (4), 70-75.
2. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435.
3. Мозолєв, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
4. Мозолєв, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
5. Согоконь, О. А., Донець О. В. (2020). Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів. – Полтава : Сімон, 111 с.
6. Мозолєв, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
7. Сергієнко, В. М. (2015). Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія – Суми : Сумський державний університет, 392 с.

*Мозолюк Олександр Володимирович,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
Руснак Адальберт Адальбертович,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету*

ЗНАЧЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОРЦІВ

Постановка проблеми. Рухливі ігри, відіграючи найважливішу роль у розвитку дітей, останнім часом почали широко використовуватися, як

ефективний засіб у навчально-тренувальному процесі в різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання у спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту [1].

Одним з таких видів спорту є спортивна боротьба. Вона забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління і різносторонню підготовку [2; 3]. На сьогоднішній день у спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання були перенесені з дорослого контингенту спортсменів на юних спортсменів. У таких умовах рання спеціалізація набула ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Грунтуючись на літературних даних, застосування у тренуванні рухливих ігор в боротьбі має спрямованість на формування фізичних якостей. Формування техніко-тактичних дій за допомогою рухливих ігор експериментально не проводилося. Досвід застосування рухливих ігор, накопичений в різних видах спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) [3; 4] у вихованні фізичних якостей, має велике перенесення в спортивну боротьбу, а ось формування технічних і тактичних дій вимагає проведення спеціального дослідження з одночасним виявленням пов'язаної дії спеціалізованих рухливих ігор на фізичну підготовленість юного борця.

Мета статті – проаналізувати значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців.

Результати дослідження. Під спеціалізованими рухливими іграми маються на увазі такі ігри, в зміст яких входять специфічні елементи спортивної діяльності та формуються необхідні фізичні якості [5]. Необхідність застосування спеціалізованих рухливих ігор у боротьбі пов'язана з тим, що в теорії і практиці спортивної боротьби склалася парадоксальна ситуація: традиційна практика техніко-тактичної підготовки зорієнтована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх у боротьбу [2; 4], і при цьому тренери забувають про необхідність формування навичок ведення єдиноборства, тобто на вивчення базових елементів техніко-тактичних дій (стійки, дистанції, пересування, захвати, звільнення від захватів, тиснення, маневрування і інші елементарні дії). Вони вважають, що засвоєння цих дій борцями відбувається само по собі. Для того, щоб застосовувати прийоми в сутичках, борцям потрібно володіти навичками ведення боротьби, а не лише виконання прийомів, вивчення цих навиків тренери прагнуть забезпечити включенням навчальних і тренувальних сутичок. Але в таких умовах навички у дітей формуються поволі і важко. Традиційні методи не можуть успішно вирішувати ці проблеми, а ось за допомогою ігрових методів можливо це зробити. Ігрові методи навчання і тренування в спорті набувають все більшого поширення в різних видах спорту і у спортивній боротьбі, зокрема [5].

Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до елементарних форм боротьби, дозволяє юним борцям в полегшених умовах засвоювати основи ведення єдиноборства. Такий підхід, за нашими припущеннями дозволить поліпшити методику навчання, перенесену з дорослого контингенту борців на дітей, і при цьому врахувати потребу дітей до ігрових форм діяльності [6; 7].

Основна суперечність, що спонукала розпочати наше дослідження, полягала у тому, що в існуючій практиці початкової підготовки в спортивній боротьбі утворилася невідповідність між необхідністю оволодіння юними борцями основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення даного завдання на базі суворо регламентованих методів навчання, що не враховують прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого засвоєння техніки і тактики спортивної боротьби.

Потреба застосування спеціалізованих рухливих ігор викликана тим, що, як правило, тренери володіють методикою навчання прийомів, а елементарним технічним і тактичним діям, тобто різним підготовкам, обманним діям, не можуть навчати, використовуючи суворо регламентований метод. Розуміючи це, тренери використовують змагальний метод, включаючи його в тренувальні сутички [6].

Проте, в сутичках вся увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементарні тактичні дії не відпрацьовуються. Рішення тут просте – розробляти правила ведення сутички, в якій перемога присуджувалася б за краще виконання елементарних дій. Такі сутички в ігровій формі і є спеціалізованими рухливими іграми

Використовуючи ці ігри, тренер може заповнити розрив між суворо регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці боротьби.

Висновки. Традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки внаслідок неповної адекватності віковим особливостям контингенту не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес. Істотним недоліком традиційних методик є сувора регламентація процесу навчання, що не дозволяє індивідуалізувати технічну майстерність і виховати варіативність рухових навичок.

Застосування ігрової методики у навчально-тренувальному процесі шляхом включення спеціалізованих рухомих ігор, що відображають ситуації, які найбільш часто зустрічаються, в спортивних поєдинках, дозволяє:

- розробити методику навчання техніко-тактичним діям із застосуванням спеціалізованих рухливих ігор, в якій ігри відповідають змісту навчальної програми;
- підвищити результативність використання тактико-технічних дій у спортивних поєдинках.

Література

1. Мазур, В. Й., & Петров, А. О. (2018). Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців дюш в тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*.
2. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06
3. Огарь, Г. О., Санжаров, В. А., & Ласиця, В. І. (2015). Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства.
4. Тропін, Ю. М., Панов, П. П., & Белобаба, С. Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 82-84.

5. Галай, М. Д., & Питомець, О. П. (2019). Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3 К (110), 137-140.
6. Огарь, Г. О., & Ласиця, В. І. (2007). Нові перспективи застосування ігрових засобів у тренуванні юних борців вищих розрядів у зв'язку зі зміною в правилах змагань. *Physical Education Theory and Methodology*, (5), 41-43.
7. Шандригось, В. І. (2006). Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Physical Education Theory and Methodology*, (6), 18-37.

Молдован А. Д.,
асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного Університету імені Ю. Федьковича,
кандидат педагогічних наук

Бражсанюк А. О.,
асистент кафедри фізичної реабілітації,
ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного Університету імені Ю. Федьковича
доктор філософії

Кошура А. В.,
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинського державного медичного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент

ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Футбол є однією з найпопулярніших ігор сучасності. Сотні тисяч дітей різного віку грають в футбол, а мільйони стежать за даною грою. Підготовка професійних, висококваліфікованих фахівців вимагає від тренерів великих знань і високого педагогічної майстерності [1; 2]. Часто, коли йдеться про фізичну підготовку в юних футболістів, велика кількість спеціалістів звертають увагу на добре перевірені часом засоби, запозичені з легкої атлетики, або засоби силової підготовки. Дане питання є актуальним у зв'язку з популярністю даного виду спорту. Дуже важлива проблема підготовки висококваліфікованого резерву для майбутнього професійного футболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури із футболу свідчить, що на сучасному етапі його розвитку однією з найважливіших проблем підготовки юних спортсменів є техніко-тактична та фізична підготовка. Процес підготовки юних футболістів охоплює значний часовий проміжок, оскільки включає різні вікові категорії спортсменів. У теперішній час дослідники досить детально розробили модельні характеристики фізичної підготовленості юних футболістів, які найшли своє відображення в роботах В. Білокона, А. Бражнюка, С. Коваля, О. Колобича, В. Ніколаєнка, Б. Хоркаваго та інших.

Метою статті є вдосконалення методики розвитку основних фізичних якостей юних футболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для оцінки фізичної підготовленості футболістів фахівцями футболу розроблені різні тести, що дозволяють ефективно контролювати тренувальний процес [3]. Як свідчать сучасні науковці, для ефективної підготовки юних футболістів необхідно розробляти програми підготовки з урахуванням їх індивідуальних якостей. Для цього необхідно запевнитися в їхній фізичній, технічній і тактичній підготовці з застосуванням об'єктивної оцінки їхніх дій [4; 5].

З метою підвищення рівня розвитку фізичної підготовки юних футболістів, в тренувальний процес були включені вправи, складові комплекс і включає в себе вправи на розвиток основних фізичних якостей (спеціальної витривалості, вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів ніг, вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук, вправи, спрямовані на розвиток швидкості):

1. Вправи, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості:

- біг в чергуванні з ходьбою 100 м;
- ходьба повільна 300 м;
- біг повільний, 100 м;
- ходьба прискорена 300 м;
- біг в середньому темпі 50 м;
- різке прискорення 30 м;
- прийняття участі у всіхляких рухливих іграх;
- ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50 – 60 кроків.
- ведення м'яча від одних воріт до інших з подальшим ударом по воротах з відстані 15 кроків.

Всі вправи і завдання виконувалися безпосередньо в залі.

2. Вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів ніг:

- біг в гору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі. Даний вид вправи бажано виконувати на вулиці в різноманітному темпі;
- стрибки на одній нозі. Дистанція 10-20 м.;
- присідання з основної стійці по черзі то на одній, то на іншій нозі (повторювати 5-8 разів);
- у присяді стрибки вперед, назад, в сторони.
- стрибки вперед або в сторони, з затиснутим між ступнями м'ячем.
- виконання ногою кидків набивного м'яча.

3. Вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук:

- згинання і розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи (здійснювати в кілька підходів 3-4 рази);
- лазаніє по канату за допомогою ніг і без участі ніг;
- кидки набивного м'яча двома руками: знизу, від грудей, через голову, зза спини, через голову, між ногами з нахилом вперед;
- перекидання набивного м'яча з руки в руку;
- поштовхи набивного м'яча однією рукою.

4. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості:

- повторна пробіжка коротких відрізків від 6 до 10 м. (3-4 рази);
- човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.;
- біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 секунд.

У процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень:

- вибирати методи і засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму;

- основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ переважно техніко-тактичного спрямування;

- під час одного навчально-тренувального заняття не рекомендується вирішувати відразу декілька завдань і вивчати більше ніж два нові техніко-тактичні прийоми [6].

Для визначення динаміки показників результатів тестування фізичної підготовленості юних футболістів, нами було проведене педагогічне тестування. Слід зазначити, що впродовж усього періоду футболісти готувались у звичному режимі, і підготовка, головним чином, передбачала розв'язання навчальних та навчально-тренувальних завдань з удосконалення техніко-тактичної підготовленості.

Висновок. Регулярне використання комплексів тренувальних засобів сприяє загальному підвищенню рівня підготовленості юних футболістів. У ході дослідження ми переконалися, що більш активно сприймаються нові і більш універсальні методи навчання новим фізичним вправам. Саме творчий підхід тренера забезпечує активність юних футболістів при вивченні нових технічних дій та формуванні стійких навичок.

Література

1. Ніколаєнко, В. В., & Байрачний, О. В. (2014). Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (1 (25)), 76-80.
2. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185-192, doi:10.7752/jpes.2019.s1028
3. Білоконь, В. К. (2016). Фізична підготовленість футболістів різного віку на різних етапах планування учбово-тренувального процесу.
4. Бовсуновський, А. А., & Шаверський, В. К. (2015). Методика педагогічного контролю за фізичною підготовленістю футболістів на етапі початкової підготовки.
5. Мозолев О.М., Кошура А.В., Молдован А.Д., Бражанюк А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.8>
6. Шалар, О. Г., Гузар, В. М., Хоменко, В. В., & Гузар, В. Н. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення. 200-205.

ЗНАЧЕННЯ ТА ЗМІСТ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Позакласна діяльність з фізичної культури є складовою частиною виховної роботи в закладі загальної середньої освіти та володіє широким спектром можливостей впливу на особистість школярів. Вона сприяє різнобічному розкриттю індивідуальних здібностей учнів, які не завжди вдається розглянути на уроці; збагаченню їхнього життєвого досвіду і придбання досвіду колективної взаємодії; розвитку творчого та інтелектуального потенціалу особистості в різних життєвих ситуаціях [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури дав змогу встановити, що питання сучасного стану організації позакласної роботи з фізичної культури в закладах освіти висвітлено в працях Н. Белікової, В. Вовченка, С. Поддубінської, Н. Москаленка, П. Рибалка та ін. Дослідження проблем професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи висвітлено у працях Л. Арефьєвої, І. Войтович, Є. Захаріної, О. Стасенка та ін.

Мета статті – проаналізувати значення та зміст діяльності спортивних секцій закладу середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. У загальноосвітніх навчальних закладах, найбільш доступними формами підвищення об'єму рухової активності учнів є позаурочні заняття з фізичної культури. До них належать різноманітні спортивні секційні а також гуртки з оздоровлення, туризму, черлідінгу тощо. Їх діяльність спрямована на забезпечення гармонійного фізичного та морфофункціонального розвитку школярів, розвитку інтересу до занять спортом, формування звички ведення здорового способу життя. Ця форма фізичного вдосконалення дає змогу дітям опанувати той вид спорту чи той вид рухової активності, який їм більше до вподоби, безкоштовно й без зміни місця навчання [2]. Тому вона є привабливою як для учнів так і для їх батьків.

Головною метою діяльності гуртка (спортивної секції) з фізичної культури є формування в школярів звички ведення здорового способу життя, уміння організувати власне активне дозвілля, виховання справжньої особистості. Учні повинні обирати собі вид фізичної активності залежно від мети та мотивації: бажання займатися певним видом спорту; сформувати гарну поставу, тілобудову; готуватися до подальшої життєвої діяльності чи просто активно проводити вільний час.

Завдяки відвідуванню спортивної секції учні мають можливість оволодіти певною базою рухових умінь і навичок як базових (з основ гімнастики, легкої атлетики, силові вправи), так і спеціальних (під час опанування певного виду спорту); розвивати фізичні якості комплексно, за бажанням чи задатками [2]. Важливим завданням секційної роботи є розвиток морально-вольових якостей школярів, як-от: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість,

витримка та самовладання, самоцінність, ініціативність, доброзичливість, комунікабельність, взаємопідтримка, взаємодопомога, довіра тощо [3].

Учитель (керівник гуртка, спортивної секції) виступає основним організатором та керівником секційного заняття. Він приймає участь у комплектації складу гуртка, забезпечує його планову роботу, здійснює різноманітну організаційну та навчально-тренувальну діяльність.

Особливістю роботи керівника спортивної секції є спрямованість на особистісно зорієнтоване навчання і виховання, що передбачає добір педагогічно обґрунтованих форм, засобів та методів роботи, створювання умов для цілісного всебічного розвитку учнів, виявленні та підтримки талановитих та обдарованих дітей, надання допомоги для подальшого росту їх спортивної майстерності [4].

Як педагогічний працівник керівник спортивної секції бере участь у розробці та реалізації навчальних програм, запроваджуючи сучасні освітні технології навчання й виховання; проводить роботу з виховання загальної культури поведінки та культури спілкування; співпрацює з батьками, керівниками інших гуртків, учителями; забезпечує участь учасників гуртка у масових спортивних заходах школи, району, міста; веде профілактичну роботу з дотримання заходів безпеки життєдіяльності; веде документацію гуртка і вчасно звітує про результати своєї роботи [5].

Керівник спортивної секції здійснює вплив на формування та розвиток спортивних інтересів учнів. Зацікавленість учня у відвідуванні секції залежить від індивідуальної майстерності педагога, цікавого та різноманітного змісту занять а також від кінцевих результатів тренувань [6]. Тому керівник спортивної секції повинен володіти значним арсеналом форм, методів і засобів фізичного виховання, впроваджувати сучасні технології організації навчально-тренувальної діяльності.

Нажаль за останні три роки спостерігається занепад в діяльності спортивних секцій в закладах освіти. Це пов'язано насамперед з впровадженням карантинних обмежень, а згодом і з введенням воєнного стану в країні. Обмежений доступ до спортивних об'єктів, перехід до дистанційної та змішаної форм навчання не дозволяє проводити секційну роботу в традиційний спосіб [7].

Висновки. Відсутність спортивних змагань, обмеженість у відвідуванні спортивних секцій негативно впливає на розвиток рухових здібностей молоді. Нові реалії життя вимагають пошук нових, нестандартних форм організації спортивно-масової роботи. Потребує удосконалення механізм залучення учнівської молоді до позаурочних та позашкільних форм фізичного виховання.

Література

1. Белікова, Н., & Подубінська, С. (2019). Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* (14), 15–19.
2. Войтович, І., Войтович, В., & Петрович, В. (2021). Особливості організації секційних занять із фізичної культури в школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(53), 19-25.
3. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. (2016). Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні*

науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 3 (57), 340–347.

4. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V, Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619
5. Івашковський В.В. (2013). *Сутність педагогічної діяльності керівника спортивної секції. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*, 129-132.
6. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416
7. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

Палига Ольга Миколаївна,
вчителька фізичної культури,
вчитель вищої категорії, старший вчитель
СЗШ №18 ім. В. Чорновола м. Хмельницький

СПОРТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Традиційні заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми початкового шкільного віку не завжди відповідають новим вимогам і потребують оновлення та заміни на більш сучасні, які б ефективніше сприяли виконанню завдання зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, всебічного фізичного й психічного розвитку дитини. Проблема формування здоров'я дітей постає актуальною у зв'язку з двома глобальними тенденціями, що спостерігаються в нашій країні протягом останніх років: зниженням рухової активності дітей у зв'язку з карантинними обмеженнями та негативною динамікою стану здоров'я учнів шкільного віку [1, 2]. На сучасному етапі розвитку шкільної фізкультурної освіти особливо актуальним є впровадження в педагогічну практику цікавих та різноманітних технологій фізичного виховання, які сприятимуть гармонійному розвитку та зміцненню фізичного й психічного здоров'я учнів, підвищенню захисно-приспосувальних функцій їхнього організму до різноманітних факторів навколишнього середовища [3].

Аналіз досліджень та публікацій. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, В.П. Сергієнко, О.А. Томенко, Б.М. Шиян та ін. На важливості

рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дітей акцентували увагу у своїх роботах: В.Г. Ареф'єв, Е.С. Вільчковський, О.В. Давиденко, О.Д. Дубогай, С.О. Моїсєєв, С.В. Трачук та ін.

Мета статті – аналіз значення спортивних ігор у фізичному вихованні молоді в початковій школі.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [4].

При правильній організації занять з фізичної культури з врахуванням вікових особливостей і рівня підготовленості учнів рухливі та спортивні ігри позитивно впливають на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарата, м'язової системи, формування правильної постави в дітей, а також підвищують функціональну діяльність всього організму. Фізичні вправи на уроках фізичної культури необхідно розглядати як засіб для розвитку в учнів уміння керувати своїми рухами як у стандартних так й нестандартних умовах повсякденної діяльності.

На думку багатьох дослідників рухливі та спортивні ігри є одним з основних засобів для гармонійного розвитку учнів, формування в них позитивного ставлення до навколишнього середовища, підтримки оптимального емоційного та психофізичного стану [5, 6]. Тому фахівці фізичного виховання рекомендують використовувати в процесі навчальних та оздоровчо-рекреаційних занять з учнями початкових шкіл увесь спектр сучасних (цікавих для дитини) рухливих та спортивних ігор. Під час проведення занять зі спортивних та рухливих ігор необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них [7].

Ігри включені до шкільної програми, проводяться на уроках фізичної культури, під час проведення позакласних масових заходів, на перервах, під час годин перебування на свіжому повітрі у групах продовженого дня. Рухові дії в рухливих та спортивних іграх дуже різноманітні. Ігрова та змагальна діяльність передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, добувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції; організовувати свій час і мобілізувати ресурси; оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення [8].

Ігрова фізична активність дітей у молодшій школі спрямована, насамперед, на розвиток та вдосконалення основних рухових умінь і навичок (біг, стрибки, метання, ловіння, ведення, передача та прийом м'яча ногами та руками). Окрім правильного виконання вправ дитину вчать контролювати рухи свого тіла з тим, щоб сформовані рухові вміння могли бути використані в різних ситуаціях.

Організуючи ігри увагу дітей зосереджують на взаємодопомозі та співпраці, а основну мету визначають як удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій [9].

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до захворювань [10].

Велике значення для покращення рухових навичок мають позаурочні заняття зі спортивних ігор. Вони можуть проводитись у спеціалізованих спортивних закладах, школі та відкритих дворових майданчиках за участю дітей та дорослих. Пріоритетними мотивами відвідування позаурочних секційних та оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми 6-10 років, на думку їхніх батьків, виступають:

- всебічний гармонійний розвиток;
- виховання активної та здорової дитини;
- розвиток навичок самостійної поведінки та прийняття рішень;
- вдосконалення фізичних здібностей дитини;
- формування навичок спілкування дитини в колективі;
- розвиток навичок співпраці для досягнення мети.

Поєднання шкільних та позашкільних форм фізичного виховання молоді сприяє її всебічному та гармонійному розвитку, формує мотиви для подальшого фізичного самовдосконалення [11].

Висновки. На сьогодні в науково-методичній літературі є достатньо наукових досліджень з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів. Вони дозволяють зробити ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей в умовах урочної та позаурочної системи освіти. Використання сучасних технологій проведення занять зі спортивних ігор в початковій школі, впровадження нових, цікавих для дітей 6–10 років різновидів спортивних ігор, дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання, а й забезпечить більш ефективну фізичну підготовленість молоді.

Література

1. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435. DOI:10.13189/saj.2021.090306
2. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
3. Хмара, М. А. (2021). Модернізація шкільної фізкультурної освіти України на основі досвіду Польщі. *XIX Міжнародна науково-практична конференція «Applied and fundamental scientific research»*, 180-183.

4. Єременко, Н., Ковальова, Н., & Бобренко, С. (2019). Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (8), 49-55.
5. Футорний, С., Шкрібтій, Ю. (2016). Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. (2), 54-57.
6. Сергієнко В. П. (2018). Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* 5 (99), 150-153.
7. Трачук, С. В., Давиденко, О. В., & Савельєва, А. В. (2012). Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3 (30), 42-46.
8. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416
9. Галай, М. Д., Питомець, О. П. (2019). Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 3 К (110), 137-140.
10. Мозолев, О. М., Кошура, А. В., Молдован, А. Д., Бражанюк, А. О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8
11. Сушко, Р. О., & Ібраїмова, М. В. (2015). Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 190-194.

Пісоцька Леоніда Станіславівна,
 Декан факультету дошкільної освіти
 Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
 кандидат педагогічних наук, доцент

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема збереження здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості кожною студента. Фізичне виховання, хоча і зорієнтоване на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення фізичної працездатності, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, не є способом забезпечення у студентів повноцінного розуміння свого

здоров'я. Як зазначає Г.П. Грибан «існуюча система фізичного виховання у вищій школі спрямована на розв'язання тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів. У той же час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді» [1]. Тому збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою навчального процесу вищих закладів освіти України.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз наукових досліджень свідчить, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес мотиваційно-ціннісного формування у студентської молоді навиків ведення здорового способу життя. Розробки педагогічних шляхів розв'язання проблеми збереження здоров'я молоді присвятили свої дослідження: Л.В. Волков, М.С. Гончаренко, Г.П. Грибан, В.О. Зюзін, Д.В. Колесов, О.Р. Костенко, Є.О. Котов, О.Я. Романишина, Е.С. Скворцова та інші.

Мета статті – розкрити значення валеологічної освіти як засобу збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вимагає валеологічного підходу, який передбачає залучення різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. В основі валеологічного підходу в освіті студентів знаходиться формування здорового способу життя сучасної молоді. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом збереження здоров'я. Валеологічний підхід ґрунтується не на боротьбі з конкретними хворобами, а в усуненні самої можливості появи хвороби. Суть її полягає у стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та біологічної стимуляції систем та органів людини [2].

Валеологічна освіта – це безперервний процес навчання, виховання та розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань та навичок, поведінки та діяльності, які забезпечують цінність відношення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих [3].

Загальновідомо, що основними поняттями валеології є «здоров'я» та «спосіб життя», при цьому якраз останній розглядається як основна причина збереження або втрати здоров'я.

Найважливішими елементами здорового способу життя є:

- 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, сон, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок);
- 2) активна участь у соціальних відносинах, що сприяють збереженню і розвитку особистості;
- 3) систематичні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом;
- 4) свідома участь в організації умов навчання та праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності;
- 5) свідоме ставлення до заходів з охорони здоров'я.

Універсальним механізмом формування навичок здорового способу життя для студентів є валеологічний вплив на стиль життя. Вибір здорового стилю життя має бути усвідомленим. Як свідчать дослідження, модель поведінки

складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: інформаційного, емоційно-мотиваційного та дієвого [4]. Саме тому в навчальній програмі з “Валеології” для студентів мають бути передбачені три важливі розділи педагогічної валеології:

- освітній (що добре, а що погано для здоров'я, як стати здоровим);
- мотиваційний (формування мотивації для самооздоровлення);
- практичний (засвоєння валеологічних методик).

Валеологічна підготовка повинна формувати активну життєву позицію щодо збереження здоров'я, а індивідуальне здоров'я має бути критерієм валеологічної культури, здорового способу життя.

Основним чинником здорового способу життя є рухова активність, яка вимагає від студента конкретних дій з власного фізичного розвитку, досягнення певних успіхів у навчанні, протидія до шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартування, контролю власної ваги тощо. Обсяг рухової активності студентської молоді залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших факторів: віку, статті, тину конституцій рівні фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо [5].

Валеологічна освіта є базою для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості. Важливим завданням є навчання валеологічній культурі, яка згодом трансформується у переконання ведення здорового способу життя, розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, умінню використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я.

Висновки. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує у собі формування теоретичних знань з валеології та передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань ведення здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності, що в подальшому повинно трансформуватись у практичні дії, а саме в формуванні потреби у проведенні систематичних самостійних занять фізичними вправами та веденні активного способу життя, самоудосконалення і самореалізації.

Література

1. Грибан Г.П. (2012). Валеологічні засади фізичного виховання студентів. *Людинознавчі студії: Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*, 247-255.
2. Романишина, О. Я. (2022). Валеологічний підхід до створення здоров'язбережувального світогляду учнівської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*, 165.
3. Зюзін, В. О., Тахтарова, І. К., & Захарова, А. О. (2006). Валеологічна освіта як фактор оздоровлення студентської молоді. *Педагогічні науки. Освіта і здоров'я. Наукові праці*, 46, 123-127.
4. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, 162, 23–27.

5. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118. DOI:10.26655/IJAEP.2020.12.1

Поліщук Олександр Сергійович,
проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософських наук, професор

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності з метою зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Теоретичними засадами дослідження є наукові праці фахівців у сфері формування культури здоров'я і здорового способу життя (А.І. Міжесенко, В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, Н.М. Корнійчук, О.Л. Трещева); фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями та студентами в умовах закладів освіти (А.М. Гарлінська, М.В. Верховська, Л.Л. Головіна, Ю.А. Копилов О.М. Мозолєв, М.О. Носко); фізкультурно-оздоровчої роботи як однієї з форм діяльності, що спрямована на збереження індивідуального здоров'я (Г.П. Грібан, В.О. Жамардид, А.І. Міхєєнко, В.І. Жолдак та ін.).

Мета статті – аналіз сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які є найбільш популярними серед студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури, її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Оздоровчі технології спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я. До засобів впровадження оздоровчих технологій науковці відносять фізичне виховання, фізіотерапію, ароматерапію, загартовування, лікувальну гімнастику, масаж, фітотерапію, музичну терапію тощо [2].

Важливою складовою оздоровчих технологій є технології навчання здорового способу життя, це гігієнічне навчання, статеве виховання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика зловживань. Виховання культури здоров'я передбачає формування

особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, розуміння здоров'я як найвищої цінності для людини, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [3].

Фізкультурно-оздоровча технологія є однією з сучасних організаційних форм реалізації цілеспрямованої рухової діяльності в галузі фізичного виховання, це «раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї й дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності» [4]. На відміну від оздоровчих, здоров'язбережувальних, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій та технологій збереження здоров'я, основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, спрямовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Широкого поширення серед студентської молоді набули фізкультурно-оздоровчі заняття з різних видів фітнесу (за системою Пілатесу, стрейчінгу, шейпінгу, кросфіту, степ аеробіки, ритмічної гімнастики, Kangoo Jumps та ін.). Систематичне повторення нескладних комплексів фітнес вправ сприяє розвитку опорно-рухового апарату, гнучкості, сприяє розвитку сили та витривалості і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації [5, 6]. Умовою успішного оволодіння методикою фізкультурно-оздоровчих занять є систематичне виконання домашніх завдань з виконання фізичних вправ з музичним супроводом.

Основні методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчих занять полягають у поступовому збільшенні інтенсивності та тривалості навантажень (створенні умов для адаптації організму); якісному різноманітті фізичних навантажень (використанні вправ, що впливають на всі групи м'язів); регулярності та систематичності занять; постійному контролю фізичних навантажень [7].

Висновки. Отже, фізкультурно-оздоровчі технології – це спосіб використання фізичних вправ різної спрямованості з метою відновлення або підвищення рівня здоров'я, профілактики захворювань або ліквідації недоліків у фізичному розвитку, збільшення активної тривалості життя. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню в тих, хто займається, грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення.

Література

1. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.
2. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с

3. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskiy, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125
4. Ляхова, І., Верховська, М. (2015). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (30), 51-55.
5. Mozolev, O., Bloshchynskiy, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132
6. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629
7. Griban, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyryda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118. DOI:10.26655/IJAEP.2020.12.1

Рефель Вадим Іванович,
викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національної академії Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького
Хохун Олег Павлович,
курсант факультету правоохоронної діяльності,
Національної академії Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИКОРДОННИКІВ

Постановка проблеми. З початком російського широкомасштабного вторгнення на територію України і розв'язаною війною надважливого значення набула професія військового – захисника України. Одним з суб'єктів забезпечення національної безпеки України є Державна прикордонна служба України, разом зі Збройними Силами України, Національною Гвардією України, Службою безпеки України.

Час показав, що Україна не була готовою до війни. Ми не могли усвідомити, що російська федерація здійснить несподіваний напад на нашу країну. Попередні роки особовий склад військових та правоохоронних формувань в Україні швидко

скорочувався. Це призвело до зниження рівня якості комплектування та професійної підготовки військовослужбовців. А непродумані кроки державного управління привело до окупації Кримського півострову та частини східного регіону України. Як результат – мали війну на Сході України, яка тривала понад 8 років до повномасштабного російського вторгнення. Тому одним із головних завдань, що стоять сьогодні перед державою є професійна підготовка військовослужбовців.

Аналіз досліджень та публікацій. Основу обороноздатності України складає якісна підготовка офіцера. Наукова література достатньо висвітлює проблематику фізичної підготовки військовослужбовців, яка розглядається як складова частина в структурі системи бойової підготовки. У роботах військових педагогів готовність до професійної діяльності розкривається як одне з пріоритетних завдань фахової підготовки різних категорій військовослужбовців. Окремі аспекти фізичної підготовки військовослужбовців досліджували О. Фігура («Удосконалення фізичних якостей військовослужбовців»), А. Чудик («Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану»), В. Волошин («Застосування спеціальних засобів та зброї»), А. Мельніков («Методика рукопашного бою») та ін. В основі наукових досліджень знаходяться питання, що розглядають модернізацію теоретичного, мотиваційного, виховного, психологічного, методичного, рухового та нормативного функціональних компонентів системи спеціальної фізичної підготовки. Гостра потреба в науковому обґрунтуванні технологій фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби полягає в урахуванні передового іноземного та інноваційного вітчизняного досвіду, в основі якого є практична діяльність.

Мета статті - охарактеризувати особливості фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Ефективне ведення бойових дій вимагає високого рівня бойової підготовленості та фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Чинні документальні джерела [1] свідчать, що вирішення завдань з підготовки майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу здійснюються у межах формування загальної професійної компетентності таких офіцерів під час навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти.

В основному документі з фізичного виховання в зброєній силі України та інших воєнізованих формуваннях, а саме в «Настанові з фізичної підготовки», провідним є термін “фізична підготовка”. Як відомо фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід’ємною частиною навчання і виховання особового складу.

Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності.

Загальними завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості;
- оволодіння навичками в пересуванні по пересіченій місцевості в пішому порядку, подолання перешкод, рукопашному бою;

- поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

Фізична підготовка у військових навчальних закладах проводиться в таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійне (індивідуальне) фізичне тренування [1]. Воєнні умови організації освітнього процесу з фізичної підготовки курсантів вносять певні обмеження (бомбування, повітряні тривоги тощо), тому основний акцент робиться на індивідуальні форми фізичної підготовки військовослужбовців. До таких індивідуальних форм можна віднести ранкову фізичну зарядку, самостійну підготовку, індивідуальні фізичні тренування, та персональне тренування прикордонників [2]. При організації індивідуального фізичного тренування слід враховувати, що до самостійних занять фізичними вправами можуть бути допущені лише військовослужбовці, які ознайомлені з принципами та методикою фізичного тренування, методами контролю за функціональним станом організму, а також мірами попередження травматизму.

Службово-бойова діяльність визначає, що важливу роль у підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників відіграє практична сторона підготовки. Аналізуючи вимоги Державного освітнього стандарту для вищих навчальних закладів, а також кваліфікаційні вимоги до випускників вищих військових навчальних закладів майбутні офіцери повинні оволодіти спеціальними фізичними навичками, вміти ефективно виконувати професійні завдання зі значним фізичним навантаженням. У процесі навчання курсанти розвивають власні фізичні якості, засвоюють прийоми рукопашного бою, навчаються долати перешкоди, формують навички самостійно займатися спортом [3].

Якісна професійна підготовка майбутніх офіцерів залежить від їх фізичної підготовленості тому, що військовослужбовці з високим рівнем розвитку фізичних якостей здатні адаптуватись до навантажень та ефективно виконувати завдання за призначенням. Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізична підготовленість [4]. Нині якісно змінюється характер вимог до рівня підготовленості й професійної діяльності офіцерів. Враховуючи сучасні умови виконання дій за призначенням, офіцеру необхідно постійне підтримання бойової готовності. Від офіцера в умовах бойових дій буде потрібно величезна стійкість в умовах високих стресових навантажень, поєднання рішучості з розумною обережністю, а також вміння миттєво орієнтуватися в складних і небезпечних ситуаціях. Всі ці якості необхідно формувати під час проведення занять з фізичної підготовки.

Висновки. Таким чином на сьогоднішній день потребує подальшого удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки курсантів. Її модернізація передбачає, насамперед, впровадження в навчальний процес досвіду бойових дій, врахування недоліків у підготовці офіцерів, що були виявлені під час війни.

Література

1. Наказ Міністерства Оборони України від 28 грудня 2022 року № 452 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки спорту в системі Міністерства оборони України».
2. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
3. Петрук А.П. (2016) Методична підготовка курсантів в процесі фізичного виховання у командних вищих військових навчальних закладах Збройних сил України. *Спортивний вісник Придніпров'я* 3, 164-168.
4. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshtyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. DOI:10.13189/saj.2021.090519

Романишина Оксана Ярославівна,
професор кафедри інформатики та методики навчання
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
доктор педагогічних наук, професор

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Постановка наукової проблеми у загальному вигляді. Серед головних проблем сьогодення на одне з перших місць у державі в цілому та в освітній діяльності зокрема виходить проблема збереження здоров'я молоді. Проблема виявлення шляхів оптимізації діяльності закладу вищої освіти щодо забезпечення збереження і зміцнення здоров'я студентів тісно пов'язується зі створенням здоров'язберігального середовища. Проведені наукові дослідження засвідчують, що у студентів недостатньо сформований високий рівень інтересу до розвитку здоров'язбережувальної діяльності та готовності до впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі освіти. Майже половина студентів навіть не замислюється про необхідність свідомого ставлення до здоров'язбереження, а отже, не цікавиться цими питаннями [1; 2].

Аналіз досліджень та публікацій. Багато наукових робіт присвячено вивченню питань формування здоров'язберігаючого освітнього середовища, які розглядали: Л.Н. Антонова, Е.Н. Вайнер, Ю.В. Науменко., Н.К. Смірнов, В.Д. Сонькін, В.В. Серіков, Т.С. Паніна ін.. Дослідженню проблеми впровадження здоров'язберігальних технологій присвячені роботи В.І. Бобрицької, А.Р. Вірабової, М.С. Гончаренко, В.П. Горашука, О.М. Іонової, Ю.С. Лук'янової, Л.М. Романишиної та ін.. Питання формування здоров'язберігальної компетентності, як важливого чинника розвитку

особистості займалися: О.В. Вакуленко, Д.М. Воронін, Г.В. Капранова, С.В. Кириленко, С.І. Омельченко, Ю.В. Поліщук та ін.

Мета статті – охарактеризувати показники ефективності створення здоров'язберігального середовища у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес створення здоров'язберігального середовища можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження й зміцнення життєздатності студентів та педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язберігального середовища особливу увагу приділяють таким проблемам, як дотримання фізіологічних закономірностей розвитку й саморозвитку людини; можливості самореалізації та розкриття її творчого потенціалу; покращення стану здоров'я; формування готовності до майбутньої професійної діяльності; врахування об'єктивних та суб'єктивних факторів, що сприяють або перешкоджають збереженню психофізичного стану людини; встановлення можливості до самоосвіти, самоорганізації та самовдосконалення, усвідомлення власних здібностей та потенційних можливостей, переваг і недоліків у своїй діяльності [3; 4; 5].

До основних показників ефективності створення здоров'язберігального середовища у вищому навчальному закладі можна віднести:

- ✓ динаміку захворюваності студентів, як кінцевий результат формування здоров'язберігальної компетенції;
- ✓ рівень відповідальності та працездатності студентів;
- ✓ сформованість навичок ведення здорового способу життя;
- ✓ рівень мотивації до навчання та саморозвитку студентів;
- ✓ рівень комфортності повсякденної діяльності студентів;
- ✓ рівень організації та проведення масових оздоровчих, рекреаційних та здоров'язберігальних заходів;
- ✓ участь студентів з у фізкультурно-масових, спортивно-розважальних та просвітницьких заходах з популяризації ведення активного стилю життя;
- ✓ рівень компетентності викладачів у питаннях зміцнення та збереження здоров'я молоді.

Здоров'язберігальне освітнє середовище вищого навчального закладу розглядається як цілеспрямована система умов навчальної діяльності, яка не завдає шкоди здоров'ю учасникам освітнього процесу, застосування активних форм, засобів і методів навчання, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. Показником ефективності створення здоров'язберігального середовища також виступає комфортний психологічний клімат під час організації освітнього процесу та цілеспрямоване стимулювання мотивації студентів до навчання. Вочевидь, партнерські доброзичливі відносини між студентами і викладачем, відсутність емоційної напруги не лише покращують сприйняття навчального матеріалу, а й являються важливим інструментом у справі створення здоров'язбережувального освітнього простору, а інтерес до змісту навчання значно збільшує період до настання втоми в навчальному процесі [6].

В основу здоров'язбережувального освітнього середовища покладено ціннісний, когнітивний і діяльнісний компоненти. Ціннісний компонент здоров'язберігальної компетенції передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язберігальної діяльності. Когнітивний компонент сприяє сформованості у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Діяльнісний компонент характеризується систематичністю занять фізичними вправами, використанням сформованих знань у самостійній роботі [7].

Ефективним способом зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є організація навчально-виховного процесу на основі компетентнісного підходу, який створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя індивіда. Реалізація цього підходу передбачає формування під час навчання ключових компетенцій, зокрема здоров'язберігальної компетенції [8].

Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з її потребами. Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [9]. Ефективність здоров'язберігальної діяльності навчального закладу також прямо пов'язана з активним залученням студентів до позааудиторної роботи, реалізації оздоровчих просвітницьких програм та соціально значимих проєктів.

Висновки. Вирішення проблеми збереження здоров'я молоді потребує спільної уваги всіх зацікавлених сторін: педагогів, батьків, представників громадськості, керівників закладів освіти. Процес формування з здоров'язберігального середовища вищого навчального закладу має базуватися на тісному взаємозв'язку та співпраці всіх структурних підрозділів і спрямований на зміцнення та збереження здоров'я студентів, формування в них здоров'язберегальної та здоров'язрозвивальної компетентностей.

Література

1. Кабацька, О.В., Шуба, Л.В., Шуба, В.В. (2020). Здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5 (125), 85-89.
2. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/VJHPA.13.3.06>
3. Митчик, О. П. (2016). Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4(20), 156–160.
4. Романишена О.Я. (2021). Валеологічний підхід до створення здоров'язбережувального світогляду учнівської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*, 165-169.

5. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
6. Мосейчук Ю.Ю. (2019). Розвиток здоров'язбереігаючого середовища у закладі вищої освіти: методологічні та практичні аспекти. *Інноваційна педагогіка*. 9(2), 77–80.
7. Ішук О.А., Пантік В.В., Іванюк О.А., Панасюк О.П., Малімон О.О., Палагнюк Т.В. (2021). Діагностика стану сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 4К (132), 88-93.
8. Согоконь, О. (2019). Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, (27), 115-120.
9. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliev, K., Brytan, Y., Tymchuk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118. DOI:10.26655/IJAEP.2020.12.1

Руснак Адальберт Адальбертович,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
Мозолюк Олександр Володимирович,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ВІДБОРУ ДО ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ФУТБОЛУ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних секцій обдарованих юнаків, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи. На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосованих навантажень. Відбір на цьому етапі – звичайне продовження роботи, проведеної на попередньому етапі.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблему спортивного відбору до подальших професійних занять різними видами спорту, зокрема футболу, досліджували: Лобановський В.В., Зеленцов А.М., Платонов В. Н., Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Кошура А.В., Молдован А.Д., Бражанюк А.О. та інші.

Мета статті – аналіз організації методики відбору до групи вищої спортивної майстерності з футболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність відбору визначається на основі обліку рухового потенціалу, подальшої тренуваності

фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння нових рухових навичок та умінь, здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях [1].

При відборі потрібно враховувати: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму футболіста, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень [2].

Оцінюючи рівень різних сторін підготовленості футболіста, перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем при обмеженому використанні найпотужніших засобів педагогічного впливу. Одним з головних показників, які засвідчують про здатність футболіста до значного прогресу, є всебічна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки в удосконаленій техніці володіння м'ячем, але й умінні технічно вірно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху у процесі виконання різноманітних вправ [3].

Особливе значення має оцінка особистих і психічних якостей спортсменів: стійкість до стресових ситуацій та здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок руху, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати у відповідальних іграх. Набуває значущості відбір до комплектування команди. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців до відбору в команду впливають особливості тактичних дій команди. Не менш важливими також є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів, підкоряти бажання досягти особливого успіху інтересам команди. Обов'язковою вимогою є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм [4].

При плануванні занять у групах вищої спортивної майстерності необхідно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості, що зумовлено специфікою футболу та вимогами для досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. Значна увага приділяється удосконаленню техніки. Це завдання звичайно здійснюється паралельно з розвиненням фізичних якостей і має два аспекти:

1. Удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) – як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей.

2. Вироблення економічної та стабільної техніки пересування – як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Під час розвинення спеціальної тренуваності та становлення спортивної форми підготовка футболіста набуває «інтегрального» характеру. Її мета – умістити у загальній вправі весь комплекс функціональних та психічних перебудов, рухових навичок і умінь, знань і досвіду, що був досягнутий за попередній період роботи. Ефективність процесу підготовки футболістів у

сучасних умовах обумовлена використання засобів і методів комплексного контролю – як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренерами та спортсменами і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки футболістів.

Мета контролю – оптимізація процесу підготовки та загальної діяльності футболістів на підставі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження футболістів за умови застосування педагогічних, соціально – психологічних та медико – біологічних чинників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і загальної діяльності спортсменів [5].

Організаційний – ступінь відповідності гравця та команди в цілому до запланованої моделі даному циклі підготовки.

Соціально-психологічний – ступінь психічної стійкості.

Контроль технічної підготовки – контроль кількості та якості виконання технічних прийомів у загальній діяльності.

Контроль фізичної підготовки – визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання ними нормативів із ЗФП та СФП, оцінки стану і динаміки спортивної форми та відповідності її до періоду підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (Тест)	Вік спортсменів	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7 x 50, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

Контроль тактичної підготовки – демонстрація та реалізація тактичних варіантів у загальній діяльності.

Контроль теоретичної підготовки – залік з питань теорії тренування та правил гри в обсязі, запланованому програмою для даної групи.

Контроль загальної діяльності – контроль по видах підготовки, відповідності загальної діяльності окремого гравця та команди в цілому до заданої моделі.

Медицинний контроль – для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

Висновки. Отже, тренерам потрібно використовувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування футболіста; відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв та модельних характеристик футболістів екстракласу; оцінку стану функціональних резервів футболіста та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсенал технічних прийомів; рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів в ігрових комбінаціях; стійкість до загальних стресів – здатність до психічної самореалізації, мобілізації зусиль; концентрації уваги, оперативність розв’язання рухових завдань, стабільності технічних навичок та координації; здатність до взаємодій, інтуїцію та екстраполяцію ігрових ситуацій; точність самооцінки та оцінки суперників, точність вибору свого амплуа, інші психологічні характеристики.

Література

1. Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и її практика застосування. *К.: Олимп. л-ра.*
2. Лобановський, В.В., Зеленцов, А.М. (2005). Моделирование тренування у футболі. Київ: Здоров’я.
3. Соломонко, В. В., Лисенчук, Г. А., Соломонко О. В. (2005). Футбол. Посібник для спортсменов и тренеров любительского футбола. *К.: Олимпийский спорт.*
4. Мозолев О.М., Кошура А.В., Молдован А.Д., Бражанюк А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8
5. Palfai Janos (2007). *Fiatal labdarugok edzese*. Budapest.

Семенчук Дарина Сергіївна,

студентка групи Філ-11а,

факультету початкової освіти та філології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Мозолев Олександр Михайлович,

професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку вищої освіти фізична культура та спорт мають вагоме соціально-економічне значення для суспільства в цілому та кожної молодшої людини зокрема. Окреме місце в загальній системі фізичного виховання займає підготовка студентів спеціальних медичних груп. Вона вимагає від викладача наявності спеціальних знань та навичок роботи зі студентами, які мають певні фізичні вади свого здоров’я, підвищеного

педагогічного контролю за станом здоров'я студентів, наявності необхідних комунікативних здібностей.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я й здорового способу життя розглянуто в працях Г. Апанасенка, В. Глухова, М. Зубалія, С. Закопайла, І. Муравова, О. Куца та інших. Питання збереження здоров'я студентської молоді знайшли своє відображення в роботах М. Богоєвої, Є. Захаріної, Р. Расвського, С. Присяжнюка та інших. Практичну складову проведення занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я дослідили І. Бондар, І. Головійчук, О. Дубогай, В. Завацький, О. Мозолев, В. Осипов та інші.

Мета статті – визначення організаційно-методичних засад проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.

Студенти вищих навчальних закладів проходять медичний огляд не рідше одного разу протягом навчального року. У результаті зроблених висновків їх розподіляють для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи [1]. Студентів зі значними відхиленнями в стані здоров'я скеровують на заняття лікувальною фізичною культурою до спеціалізованих закладів. Списки студентів із зазначенням діагнозу медичної групи, завізовані лікарем, передаються завідувачам кафедр вищих навчальних закладів і викладачам з фізичного виховання. Студенти, віднесені до спеціальної медичної групи, проходять протягом навчального року додаткове медичне обстеження.

До спеціальних медичних груп навчального відділення зараховуються студенти, що мають певні відхилення в стані здоров'я і віднесені до них за даними медичного обстеження. Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями [2], студенти спеціального відділення, залежно від характеру захворювання, поділяються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах та ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також зі слабким зором. У цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, які включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається зі студентів з порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальноорозвивальні та коригувальні фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

Заняття в спеціальних медичних групах проводять окремо від основних навчальних груп, за окремою програмою та розкладом [3]. Основні завдання які ставляться перед заняттями зі студентами спеціальних медичних груп є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності;
- оволодіння руховими уміннями та навичками;
- відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;
- прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
- набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики;
- набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

У підготовчій частині заняття викладач організовує студентів, пояснює завдання, повідомляє теоретичні відомості. Під час проведення розминки проводяться шиккування й перешикування, ходьба, стройові вправи, дихальні вправи, загальнорозвивальні вправи, ходьба з різним положенням рук, танцювальні та підготовчі вправи. Доцільно чергувати спеціальні дихальні вправи зі звичайними. Загально-розвиваючі вправи виконуються спочатку у повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється 4-8 разів. Загально-розвиваючі вправи застосовують для розминки основних груп м'язів рук, ніг та тулуба. При виконанні особливої увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання, не рекомендується виконання вправ, які потребують великих м'язових зусиль, поважчують дихання [4].

В основній частині заняття викладач організує вивчення нових рухів, що сприяють відновлюванню організму студентів, пояснює техніку й доцільність їх виконання, проводить тренування раніш вивчених рухів. Для кожної категорії студентів викладач добирає спеціальні фізичні вправи, обмежує тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень. В основній частині заняття студенти оволодівають новими фізичними вправами та руховими навичками, здійснюють розвиток рухових якостей та забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання. Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом в другій половині основної частини. При навчанні конкретній руховій дії, коли принцип «розсіювання» не можливо застосувати, не порушуючи процес засвоєння вправи, доцільно застосовувати рухові переключення у вигляді короткочасних рухів які виконуються м'язами котрі не втомились [5].

Проводячи заняття по кожному з розділів спортивної підготовки, необхідно на матеріалі, який засвоюється, забезпечити не тільки оволодіння елементарними рухами цього виду спорту, але й формування різноманітних рухових якостей та здібностей, інакше кажучи, заняття з легкої атлетики повинні допомагати студенту засвоїти не тільки основні рухи цього виду спорту, але й розвивати рухові якості: витривалість, силу та швидкість. При цьому важливо мати на увазі, що фізичні вправи в залежності від їх особливостей можуть по-різному впливати на організм. На заняттях у спеціальних медичних групах викладач повинен намагатись уникнути вузькоспеціалізованого розвитку рухових якостей, що досягається за рахунок використання прав різної інтенсивності (мала - для розвитку витривалості, велика - для розвитку сили та швидкості). Наприкінці

основної частини заняття викладач організує ігри малої і середньої інтенсивності за участю максимальної кількості студентів [6].

Основне завдання заключної частини - сприяти відновленню відхилень функціонального стану організму студентів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. У заключній частині заняття, студенти виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення, що сприяють приведення організму у стан спокою. Викладач підбиває підсумки заняття і дає завдання для самостійної роботи.

Усі частини заняття спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань, органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле [7].

Крім теоретичного матеріалу, який передбачений для студентів основної групи, студентам спеціальних медичних груп необхідно оволодіти знаннями з таких питань:

- вплив фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини;
- негативний вплив шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) на організм та боротьба з ними;
- правила та прийоми загартовування та самомасажу;
- завдання і зміст лікарського контролю, його значення для покращення здоров'я та підвищення фізичного розвитку студентів;
- самоконтроль в процесі фізичного виховання, його значення і зміст;
- об'єктивні дані самоконтролю: маса тіла, зріст, життєва ємкість легенів, динамометрія; суб'єктивні дані: сон, апетит настроїв, працездатність;
- правила самоконтролю - нагляд за масою тіла, режимом харчування, сном, ЧСС, частотою дихання;
- характеристика різних форм трудової діяльності (розумова, фізична, змішана).
- специфіка професійно прикладної фізичної підготовки;
- підготовка студентів до трудової діяльності, виховання у них необхідних навичок і фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.

В основі методики організації й проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп знаходиться індивідуальний підхід та дотримання принципів фізичного виховання [7; 8].

Висновок. Головним принципом фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість занять. Відбираючи засоби фізичного виховання викладач враховує рівень індивідуального фізичного розвитку студента, його морфофункціональні можливості, стан після захворювання.

Література

1. Суханова, Г. П., & Непша, О. В. (2017). Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр.*, 284-288.
2. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>

3. Захаріна, Є. А. (2015). Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 129 (1), 103-106.
4. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 870 – 876 doi:10.7752/jpes.2020.02124
5. Мозолев О. М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Зб. наук. пр., Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, ХІСТ, 7, 159–162.
6. Головійчук, І. (2012). Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*, 2, 57-62.
7. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
8. Шинкарьов, С. І. (2012). Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука*, (5-6), 31-36.

Солтик Олександр Олександрович,

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,

Хмельницького національного університету

доктор педагогічних наук, професор

Солтик Інна Тадеушівна,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії,

Хмельницького національного університету

кандидат технічних наук, доцент

Кушнір Ірина Сергіївна,

здобувач вищої освіти

Хмельницького національного університету

РЕАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ MINOR В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Постановка проблеми у загальному вигляді. Реформування вищої освіти в Україні з метою наближення до стандартів Європейського освітнього простору вимагає реалізації та здійснення в освітньому процесі цілої низки важливих кроків. Однією із важливих особливостей характерних для Болонського процесу є підтримка великомасштабної студентської внутрішньої та міжнародної мобільності, зокрема через дотримання права здобувачів вищої освіти здійснювати вільний вибір дисциплін. Можливість студентів бути активними учасниками освітнього процесу, формувати в певній мірі власний набір освітніх компонентів під час здобуття

професійної освіти реалізується через формування індивідуальної освітньої траєкторії студента.

Загалом під індивідуальною освітньою траєкторією розуміють цілеспрямовану освітню програму, що забезпечує учню позиції суб'єкта вибору, розробки, реалізації освітнього стандарту при здійсненні вчителем педагогічної підтримки, самовизначення і самореалізації [2, с. 62].

Існують також інші погляди та трактування поняття індивідуальної освітньої траєкторії. Зокрема, С. Алексєєва [1, с. 80] розглядає індивідуальну освітню траєкторію через зміну свідомості здобувачів освіти, перетворення їх з об'єкта на суб'єкт освітньої діяльності, становлення в якості активного учасника освітнього процесу. А. Хуторський розглядає індивідуальну освітню траєкторію як персональний шлях реалізації особистісного потенціалу кожного учня в освіті [2, с. 62]).

Не зважаючи на наявність низки різних поглядів на проблему індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти, ключовим моментом в її реалізації є забезпечення вільного вибору дисциплін під час здобуття освіти. Згідно із законом про Вищу освіту кожен здобувач освітнього рівня під час навчання у навчальних закладах має право вільно обрати будь-які освітні компоненти в межах не менше 25 % від обсягу освітньої програми. Відповідно до освітнього рівня бакалавра такий обсяг складає 60 кредитів ЄКТС.

Разом із тим, впровадження в освітню практику вільного вибору дисциплін у більшості закладів вищої освіти викликає низку труднощів. Серед поширених проблем з реалізацією вільного вибору є розробка викладачами вибіркового освітніх компонентів різних за обсягом, виникнення малочисельних груп, складність узгодження розкладу для студентів, які навчаються на різних спеціальностях та за окремими індивідуальними навчальними планами. Також здійснення вибору дисциплін ставить певні вимоги перед здобувачем вищої освіти, зокрема студент має відповідально та ретельно підходити до процесу формування індивідуальної освітньої траєкторії, орієнтуватися у змісті освітньої програми, на якій навчається, бути поінформованим про обов'язкові (нормативні) дисципліни, та слідувати за тим, щоб наступні обрані дисципліни не повторювалися із вивченими раніше.

Розв'язання окреслених вище труднощів є важливим завданням кожного закладу вищої освіти. Серед дієвих підходів щодо уніфікації процесу реалізації вільного вибору дисциплін є розробка однакових за обсягом (у кредитах ЄКТС) освітніх компонентів, закріплення викладання дисциплін за одним із двох семестрів (весняному або осінньому); обмеження чисельності групи студентів як за мінімальною кількістю осіб на групу так і за максимальним обсягом; винесення викладання вибіркового дисциплін на окремий день тижня тощо.

Одним із дієвих шляхів упорядкування процесу реалізації індивідуальної освітньої траєкторії у закладі вищої освіти є розробка із числа вибіркового дисциплін окремих груп (комплексів) дисциплін, об'єднаних певним правилом або спрямуванням. Відносно новим способом групування освітніх компонентів є розробка та впровадження програм Minor.

Мета статті. Полягає в аналізі можливостей впровадження програм Minor в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальностями 017

«Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» на базі Хмельницького національного університету.

Викладення основного матеріалу дослідження. Термін «minor» та його впровадження в освітній процес є досить молодим та сучасним явищем у національній вищій школі. На відміну від Української вищої школи використання програм «minor» набуло широкого поширення у зарубіжних закладах освіти. За одним із визначень під програмами «Minor» розуміють комплекс взаємопов'язаних навчальних дисциплін, що вивчаються послідовно і доповнюють фахові компетенції та програмні результати навчання.

Заслуговує уваги американська система освіти, в якій реалізація програм «minor» здійснюється одночасно з програми «major». Якщо під програмами «Major» розуміють головну програму, орієнтовану на формування ключових компетентностей та програмних результатів навчання під час навчання студентів в межах освітньої програми, то програми, «minor» спрямовані на оволодіння студентами другорядної спеціальності (спеціалізації). Відповідно програми «minor» охоплюють меншу частину навчального плану та логічно доповнюють основну програму «major» [3, с. 51-52].

Разом із тим впровадження програм «minor» у національну систему вищої школи на теперішній час не має достатньої нормативної бази. Як зазначають Ганна Красильникова, Іван Герніченко, Сергій Красильников подальше спрямування освітніх програм через major-minor моделі навчання в Україні потребує не лише узагальнення позитивного закордонного досвіду, а також значного удосконалення нормативної бази в першу чергу на інституційному рівні, розроблення дієвих механізм визнання результатів навчання за такими програмами та визначення шляхів їх фінансування [3, с.54].

Зважаючи на особливості побудови змісту освітніх програм, які підпорядковані нормативній базі вищої освіти в Україні, усі освітні компоненти поділяються на дві групи: обов'язкові і вибіркові. Оскільки обов'язкові дисципліни та практики забезпечують формування головних загальних і спеціальних компетентностей, програмних результатів навчання то формування додаткових знань, умінь і навичок доцільно здійснювати через вибіркові освітні компоненти. Іншими словами, програми «minor» мають бути включені до вибіркового блоку освітніх компонентів освітніх програм.

Поряд із цим впровадження програм «minor» в освітній процес повинно враховувати низку важливих обставин. Не зважаючи на те, що програми «minor» віднесені до вибірових освітніх компонентів, вони не можуть повністю замінювати інші вибіркові освітні компоненти. Тобто впровадження цих програм не повинно суперечити принципам студентоцентрованого підходу та обмежувати права вільного вибору під час формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти. Таким чином програми «minor» мають пропонуватися студентам, як один із варіантів їхнього вибору, рівнозначного іншим вибіровим дисциплінам.

Проте на відміну від звичайних вибірових дисциплін, які можуть бути не пов'язані із фокусом освітньої програми, програми «minor» в обов'язковому порядку повинні мати пряме відношення та зв'язок із цілями та завданнями

освітньої програми, органічно доповнювати та сприяти процесу формування загальних і фахових компетентностей, програмних результатів навчання.

З огляду на вищевказане на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету започатковано реалізацію низки програм «*minor*». Так, науково-педагогічними працівниками кафедри було розроблено 11 програм «*minor*» «Підвищення спортивної майстерності з різних видів спорту». Зокрема такі програми розроблено для волейболу, боксу, веслувального спорту, регбі, футболу, боротьби вільної, настільного тенісу, бадмінтону, баскетболу, гандболу, пауерліфтингу.

Головна мета кожної програми «*minor*» є формування та вдосконалення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя за допомогою активних занять з обраного виду спорту, формування демократичної культури, моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції.

Досягнення вказаної мети відбувається через вирішення низки завдань, зокрема: розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти необхідних для успішної змагальної діяльності; вдосконалення вмінь та навичок виконання основних технічних прийомів; розподіл гравців за амплуа та їх спеціалізована підготовка; формування універсальних навичок (soft skills) особи; поглиблення професійних знань, набуття досвіду виконання посадових обов'язків, практичної роботи та професійної діяльності у певній сфері з урахуванням регіональних потреб та потреб суспільства; формування позитивного іміджу Хмельницького національного університету шляхом участі у спортивних змаганнях з обраненого виду спорту місцевого, регіонального та Всеукраїнського рівнів.

Обсяг програм «*minor*» складає 24 кредити ЄКТС, які рівномірно розділені по 4 кредити упродовж шести семестрів (3-8 семестри). Особливістю даних програм є те, що кожний «*minor*» складається з шести окремих освітніх компонентів, які в свою чергу пов'язані між собою і складають логічну послідовність. Підвищення спортивної майстерності з окремих видів спорту розглядаємо через проходження здобувачами окремих рівнів під час навчання за програмами «*minor*», зокрема попереднього, початкового, базового, спеціалізованого, тренувального, високого.

Важливо також відмітити, що проходження вказаних програм «*minor*» позитивно впливає на формування низки компетентностей, які мають безпосереднє відношення до підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт.

Окрім вказаних переваг, які отримують студенти під час навчання за програми «*minor*», здобувачі вищої освіти після проходження повного курсу програми матимуть додатковий запис у додатку в дипломі. Згідно із обраним видом спорту у додатку зазначатиметься, що студент пройшов підвищення спортивної майстерності за програмою «*minor*».

Аналіз дворічного досвіду впровадження програм «*minor*» в освітній процес на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту показав наявну зацікавленість в навчанні за такими програми переважно серед здобувачів вищої освіти, які здобувають професії учителів фізичної культури та тренерів-викладачів. Приблизно 40 % здобувачів вищої освіти спеціальностей 014.11

Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт включили одну із програм «міног» в структуру власної індивідуальної освітньої траєкторії.

Висновки. Аналіз результатів впровадження програм «міног» «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту» в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти засвідчує значний інтерес з боку студентів Хмельницького національного університету. Окрім покращення формування професійно важливих фахових компетентностей впровадження таких програм сприяє упорядкуванню процесу здійснення вільного вибору студентами та сприяє покращенню спортивної майстерності з обраного виду спорту.

Література:

1. Алексеева С. (2021). Індивідуальна освітня траєкторія: від побудови – до реалізації. *Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент: зб. наук. пр. (Серія: Педагогічні науки)*. Київ : «Вид-во Людмила». Вип. 17, 74-82
2. Каньковський І. Є. (2013). Індивідуальні освітні траєкторії як необхідність сучасного процесу професійної підготовки фахівця. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*, 4, 62–65.
3. Красильникова Г., Герніченко І., & Красильников С. (2022). Роль програми-міног у формуванні індивідуальної освітньої траєкторії майбутніх педагогів професійного навчання. *Молодь і ринок*, 203 (5), 50-55.

Солярник Юлія Олександрівна,
студентка групи ПО-33,
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ЗМІСТОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАЗОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНСЬКИХ І ПОЛЬСЬКИХ ШКОЛАХ

Постановка проблеми у загальному вигляді. На фоні реформаторських змін, що відбуваються в освіті особливо гостро встає проблема зниження рухової активності, погіршення стану здоров'я, низького фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнівської молоді загальноосвітніх закладів [1]. Важливі зміни у шкільній освіті відбуваються не тільки в нашій державі, але й в інших європейських країнах. Саме тому компаративний аналіз змісту базових навчальних програм предмету «Фізична культура» є актуальним.

Мета статті – встановити змістові особливості базових навчальних програм з фізичної культури в українських і польських школах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Необхідність популяризації цінностей систематичних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя серед молоді відзначають як польські так і українські науковці [2; 3]. Вони підкреслюють, що «фізична культура є результатом

особистісного осмислення, вироблення уявлень, відносин, переконань, "програм поведінки". У ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції, самопізнання, самоставлення. На цій основі формується Я-концепція особистості». Фізична культура дозволяє особистості розвиватися в гармонії з культурою суспільства, досягати гармонії знань почуттів, спілкування, фізичного і духовного. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну адаптованість, ефективне навчання, продуктивну діяльність, створює їй психічний комфорт та позитивне сприйняття оточуючого середовища.

Заняття фізичною культурою сприяє формуванню в молоді навчально-пізнавального, практичного та соціального досвіду. Загально-розвивальна спрямованість занять фізичною культурою в школі покращує фізичні та функціональні можливості учнів. Оцінка досягнень школярів мотивує їх до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищує інтерес до відвідування додаткових занять з загальнорозвиваючою та оздоровчою спрямованістю [4; 5].

Базова програма навчання з фізичної культури в початковій школі спрямована на формування всебічно розвинутої особистості з сформованими руховими вміннями та навичками, розвинутими руховими здібностями та функціональними можливостями, які лежать в основі подальшого повноцінного життя й існування людини. Базова програма визначає зміст процесу навчання, послідовність набуття теоретичних знань, формування рухових умінь і навичок відповідно до цілей і етапів навчання, роз'яснює компетентності учнів та дає змогу визначити їхню готовність до наступного етапу отримання освіти [6; 7].

Проведений теоретичний аналіз базових програм навчання з фізичного виховання дозволив визначити основні розбіжності щодо вимог базових програм в українських та польських школах, які представлені у табл. 1.

Таблиця 1.

Змістові особливості базових навчальних програм з фізичної культури в українських і польських школах

<i>Українські школи</i>	<i>Польські школи</i>
<i>Мета:</i>	
Набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей.	Усвідомлена участь школярів у заняттях з фізичної культури, спорту й рекреації з дотриманням заходів безпеки, з розумінням їхньої важливості для власного здоров'я; вивчення власного рівня фізичного розвитку й функціональних можливостей, виховання поведінки, спрямованої на зміцнення здоров'я.
<i>Розподіл на групи:</i>	
Школярі розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують	Заняття в групах з фізичної культури проводяться за інтересами (спортивні, рекреаційні, туристичні, танцювальні).

обов'язкові уроки з фізичної культури.	
<i>Організація занять:</i>	
Заняття з фізичної культури проводяться 3 години на тиждень, у змісті базової програми допускаються зміни обсягом не більше 20–30 % від загальної кількості годин.	Заняття з фізичної культури проводяться за схемою 3+2 (де 3 години планові заняття за розкладом занять, 2 години заняття в поза навчальний план).
<i>Вимоги, що впливають на оцінку:</i>	
Ставлення до уроків; навички і вміння, визначені навчальною програмою; розвиток фізичних якостей; особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості; соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах.	Розвиток фізичних якостей, активність учня на уроці, дотримання норм поведінки відповідно до правил «Fair play», результати участі у позашкільних заняттях фізкультурно-спортивної спрямованості.

Аналіз програм навчання з фізичної культури в українських та польських школах дає можливості з'ясувати відмінності, спільні підходи та особливості організації та проведення занять з фізичної культури, ознайомитись з освітніми вимогами щодо визначення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів [8]. Між українською і польською освітніми системами є суттєві відмінності, проте є й багато спільних проблем, часто пов'язаних із євроінтеграційними процесами. Аналіз особливостей організації процесу фізичного виховання учнів основної школи в Україні та Польщі, дозволяє своєчасно скорегувати шляхи модернізації шкільної фізкультурної освіти.

Висновки. До основних змістових відмінностей польської базової програми навчання з фізичної культури учнів шкіл у порівнянні української базовою програмою можна віднести:

- інші напрями освітньої діяльності;
- наявність вимог щодо обов'язкових занять учнів фізичною культурою в позанавчальний час учнів, не менше 2 годин на тиждень;
- формування груп для занять фізичною культурою за інтересами;
- формування загальної культури поведінки учнів відповідно до правил «Fair play» (повага до оточуючих, супротивника та вболівальників);
- розробка регіональних авторських програм з фізичної культури.

Література

1. Mozolev, O., Khmara, M., Shorobura, I., Bloshchynskiy, I., Prontenko, K., Polishchuk, O., Zdaneych, L., Kruty, K. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of Polish and Ukrainian Basic Training Programs in Physical

- Education for 9-10-year-old Pupils. *Universal Journal of Educational Research* 7(11): 2345–2351. DOI:10.13189/ujer.2019.071112
2. Nowak, P. F. (2011). Edukacja zdrowotna jako ukryty wymiar wychowania fizycznego. *Podstawy Edukacji*, 4, 265-282.
 3. Васьков, Ю. В. (2010). Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (6), 47-48.
 4. Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогічний дискурс*, 27, 7–17. DOI:10.31475/ped.dys.2019.27.01
 5. Hałaburda, E. (2019). Wychowanie fizyczne w szkole- stan i perspektywy.
 6. Хмара, М. (2021). Удосконалення змісту навчальних програм з фізичного виховання в Україні в період 2002-2022 років. *Publishing house «European Scientific Platform»*, 120-130.
 7. Lenik, J. (2018). Formy aktywności fizycznej w programach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych na terenie województwa podkarpackiego. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna*, 17(1), 87-103.
 8. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045-050.

Томків Ігор Орестович,
професор кафедри військового мистецтва
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, професор

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Збереження здоров'я і якості життя людини є актуальною проблемою сучасності. Сучасна освіта неможлива без виконання здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої функції. Проблема здоров'язбереження молодого покоління за останні три роки набула особливої актуальності, оскільки сучасна ситуація обтяжується переходом системи освіти України на дистанційну та змішану форму навчання. Це було пов'язано з поширення пандемії covid-19 та впровадженням карантинних обмежень що тривали два роки, а з лютого 2022 року введенням в державі воєнного стану. Сьогодні пріоритетним завданням системи освіти є забезпечення безпеки навчання молоді, формування в неї особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Аналіз досліджень та публікацій. Одним із перспективних напрямів реалізації завдань збереження здоров'я молоді в умовах дистанційної освіти є розробка, обґрунтування та впровадження в освітній процес сучасних фітнес технологій, які спрямовані на розвиток рухової активності молоді, залучення до регулярних занять фізичними вправами. Дану проблему активно вивчають та надають практичні рекомендації такі науковці як-от: А. Гарлінська, Г. Грибан, Т. Жлобко, Н. Корнійчук, О. Мозолев, М. Носко, О. Солодовник, К. Протенко, М. Хмара, О. Школа та інші.

Мета статті – аналіз сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій дистанційного навчання студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з найбільш ефективних шляхів підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення їх здоров'я є впровадження до освітнього процесу з фізичного виховання різних видів сучасних фітнес технологій. За результатами досліджень науковців [1; 2; 3], саме на заняттях з різних видів фітнесу створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової підготовленості та інтерес до занять фізичними вправами. Під поняттям оздоровчий фітнес ми розуміємо різновид фізичної культури який спрямований на покращення загального стану організму людини, його підготовку опиратись негативним впливам зовнішнього середовища.

Вчені зазначають, що фітнес технології володіють великими можливостями для організації здорового способу життя. Заняття з різними видами фітнес технологій ефективно впливають на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, покращанню розумової діяльності [4].

Фізкультурно-оздоровчі технології об'єднують в собі процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях на основі раціонального добору принципів, методів та форм фізичного виховання. Практичним проявом впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є розробка різних авторських фітнес-програми. Широкого розповсюдження набули фітнес-програми, засновані на використанні стандартних та нестандартних видів рухової активності аеробної та силової спрямованості; фітнес-програм, розроблених на основі використання оздоровчих видів гімнастики; програм, які поєднують у собі різні види рухової активності [5].

Одним із видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики є програма «Шлях до здорового життя». Характерною відмінністю розробленої фітнес-програми було включення до її змісту трьох складових: «супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина». Вони логічно пов'язані між собою та доповнюють один одного. Програма тренувань передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості та гнучкості у студентів [6]. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання вправ програми у домашніх умовах. Обґрунтовано методику організації дистанційних занять з фізичного виховання з використанням сучасних інформаційно-

комунікаційних технологій з використанням онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram, як елементу зворотного зв'язку між студентом та викладачем, надання необхідної методичної допомоги та здійснення контролю за виконанням фізичних вправ [7]. Авторами доказана ефективність застосування засобів фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання.

Одним із видів сучасних фітнес-технологій, який набирає популярності серед студентів є Kangoo Jumps – це система різноманітних стрибкових, танцювальних та ігрових вправ, які виконуються під музику, це оригінальна програма аеробних вправ, в якій використовується спеціальне взуття для пружних стрибків. Основні рухи в цій програмі подібні до тих, що виконуються в традиційній аеробіці. Kangoo Jumps – ефективний засіб оздоровчої підготовки в період карантинних обмежень та дистанційного навчання популярний серед студентів і має великий потенціал для зміцнення здоров'я, розвитку моторики та творчих здібностей майбутніх фахівців. Заняття цим видом фітнесу викликають позитивні емоції та радісне відчуття невагомості [8].

Основним завданням фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування культури здоров'я молоді на основі усвідомленої необхідності цілеспрямованих систематичних занять спортом та різноманітними видами рухової активності. Розуміння життєвої значущості підтримувати власну фізичну форму та стан здоров'я протягом усього життя. Одним з напрямків реалізації таких установок є впровадження занять з комплексного поєднання сучасних фітнес-технологій, які об'єднують заняття пілатесом, шейпінгом, стретчингом, аеробікою та іншими видами фітнесу. Результативність таких фітнес технологій була доведена під час проведення занять зі студентами різного рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я, а також під час занять з людьми старшого віку [9; 10].

Висновки. Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення рухової активності студентської молоді під час дистанційного навчання. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан всього організму людини, сприяють зміцненню психічного та фізичного здоров'я, формують життєво-необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості, сприяють покращенню емоційного стану.

Література

1. Школа О. М. (2017). Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 217 с.
2. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
3. Жлобо, Т. М., Жлобо, В. О., Баймлер, Е. В., & Чорнорот, О. А. (2021). Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. *Editorial board*, 324.
4. Гарлінська, А.М., Корнійчук, Н.М., Солодовник О.В. (2022). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

5. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:10.13189/saj.2021.090501
7. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
8. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629
9. Mozolev, O., Bloshchynskiy, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132
10. Mozolev O, Bloshchynskiy I, Prontenko K, Zdanevych L, Kruty K, Popovych O, Pisotska L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 2021; 22(1): 55–63; doi DOI:10.5114/hm.2021.98465

Торченко Ольга Володимирівна,

керівник фізичного виховання

Хмельницького кооперативного торговельно-економічного інституту

ОБМЕЖЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Постановка проблеми у загальному вигляді. З кожним роком кількість студентів, які за станом здоров'я для занять фізичним вихованням віднесені до спеціальної медичної групи, збільшується. Наявна науково-методична література про особливості рухового режиму хворих і ослаблених студентів дозволяє стверджувати, що до теперішнього часу є дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій фізичного виховання студентів із захворюваннями різних органів і систем організму [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я й здорового способу життя розглянуто в працях Г. Апанасенка, В. Глухова, М. Зубалія, С. Закопайла, І. Муравова, О. Куца та інших. Питання збереження здоров'я студентської молоді знайшли своє відображення в роботах М. Богосвої, Л. Гацосвої, Є. Захаріної, Р. Расвського, С. Присяжнюка та інших. Практичну складову проведення занять

з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я дослідили І. Бондар, І. Головійчук, О. Дубогай, В. Завацький, О. Мозолев, В. Осипов та інші.

Мета статті – встановити основні обмеження та протипоказання під час занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі методики організації й проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп лежить індивідуальний підхід та дотримання принципів фізичного виховання. Головним принципом фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість занять [2]. Відбираючи засоби фізичного виховання, викладач ураховує рівень індивідуального фізичного розвитку студента, його морфо-функціональні можливості, стан після захворювання [3].

В процесі занять необхідно постійно стимулювати інтерес у студентів з різними нозологіями до фізичного виховання та рухової діяльності, вносити науково обгрунтовані корективи в процес фізичного виховання студентської молоді з обмеженими психофізичними можливостями [4].

Одним з основних завдань фізичного виховання студентів з ослабленим станом здоров'я є навчання їх правильному диханню, формування навичок довольного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, утруднює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання і усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємкість легенів, сприяють дифузії газів у легенях і насиченню крові та тканин киснем, поліпшенню постави, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів [5].

Проводячи заняття зі студентами спеціальних медичних груп, викладач фізичного виховання повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти студенту в процесі занять фізичними вправами набути потрібні професійно важливі рухові навички [6]. Основні обмеження та протипоказання до використання фізичних вправ при різних захворюваннях надано в табл.1.

Таблиця 1

Обмеження та протипоказання до використання фізичних вправ при різних захворюваннях

Перелік захворювань	Обмеження і протипоказання	Методичні вказівки до проведення занять
Захворювання органів кровообігу	Виключити різкі рухи і значні фізичні навантаження	Вправи не складні, виконуються ритмічно в повільному темпі, із залученням різних груп м'язів. Перевтома не припустима
Захворювання органів дихання	Значне навантаження, напруження, загальне	Вивчати дихальні вправи, глибоке дихання, подовжений

	переохолодження, різка зміна температури	видих. Виконувати легкі вправи без статичних зусиль.
Захворювання органів травлення	Значне навантаження і напруження, різка зміна температури навколишнього середовища	Рекомендовані вправи загального фітнесу та загальноорозвивального характеру, здебільшого спрямовані на зміцнення м'язів преса та активізацію кровообігу в черевній порожнині.
Порушення обміну речовин	Різке виконання вправ зі значним напруженням	Повільно збільшувати амплітуду виконання вправ. Використовувати вправи з палицями, гумовими джгутами, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці. Помірне аеробне навантаження.
Хвороби нервової системи	Високоемоційні заняття з елементами змагань, спортивні ігри; вправи на снарядах.	Виконувати прості вправи без складно-координаційних рухів, у повільному темпі. Аутогенне тренування.
Захворювання органів зору	Різкі вправи, спортивні ігри, прискорення, перевантаження. Виключити струси тіла (стрибки, підскоки, зіскоки).	Вправи виконувати в середньому темпі. Під час відпочинку використовувати вправи для тренування зору.
Порушення постави	Вправи з навантаженням на хребет, стрибки.	Загальнозміцнювальні вправи, вправи з гімнастичною палицею, гумовими джгутами, набивними м'ячами. Вправи на координацію рухів, плавання.

Студентам із захворюванням нервової системи треба створювати на заняттях спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що спричиняють перенапруження нервової системи [7].

Для студентів із хронічними захворюваннями органів травлення, жовчного міхура, печінки необхідно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи [8]. Студентам, які мають проблеми із зором, не слід виконувати вправи, пов'язані із струсом тіла [9].

Фізичне виховання студентів з ослабленим станом здоров'я не повинно обмежуватися заняттями з фізичного виховання. Для соціальної адаптації,

розвитку активності та підтримки здоров'я таким студентам необхідно дотримуватись індивідуально розробленого режиму дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами (ранковою гімнастикою вдома, прогулянками, фізкультхвилинками, та фізичними вправами на великих перервах) [10]. Крім того, таких студентів необхідно залучати до посиленої позанавчальної роботи з фізичної культури: участі в масових фізкультурних виступах, святах, екскурсіях, суддівстві спортивних змагань тощо.

Висновок. Проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп визначає наявність у викладача додаткових знань з медицини, валеології, рекреації та реабілітації, сучасної системи оздоровлення молоді та вимагає інших підходів до організації і методики проведення таких занять.

Література

1. Гацосва Л. С., Козіброта Л. В. (2017). Особливості організації та проведення заняття з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Навч. посіб. Херсон, 67 с.
2. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 870 – 876 doi:10.7752/jpes.2020.02124
3. Шинкарьов, С. І. (2012). Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука*, (5-6), 31-36.
4. Мозолєв, О. М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 159-162.
5. Захаріна, Є. А. (2015). Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 129 (1), 103-106.
6. Мозолєв О. М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
7. Мотузенко, Т. Є. (2017). Методика проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи. Кропивницький: ЦНТУ, 17с.
8. Дубогай, О. Д., Цьось, А. В., & Євтушок, М. В. (2012). Методика фізичного виховання студентів спец. мед. групи: Навч. пос. для студентів ВНЗ. *Луцьк: Східно-Європ. нац. ун.-т. ім. Лесі Українки*.
9. Мозолєв, О. М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
10. Торченко, О. (2022). Використання інноваційних програм з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (August 19, 2022; Tel Aviv, Israel), 226-228.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Навчання новим рухам є складний процес формування рухових умінь та навичок. В основі цього процесу лежать фізіологічні механізми взаємозв'язку функціональних систем та динамічних стереотипів розвитку людини. Ефективність вирішення дидактичних та виховних завдань уроку фізичної культури з в першу чергу залежить від того, наскільки ретельно будуть враховані у процесі навчання закономірності формування рухових умінь та навичок учнів [1].

Аналіз досліджень та публікацій. Теоретико-методологічні основи формування рухових умінь та навичок на уроках фізичної культури розглянуто в працях Р. Бойчук, Е. Вільчковський, Л. Волков, О. Дубогай, Т. Кліндух, М. Короп, Н. Москаленко, А. Цюсь, О. Хуртенко та ін., які визначили етапи розучування техніки виконання фізичних вправ, формування засад подальшого її фізичного удосконалення.

Мета статті – теоретичний аналіз механізму формування рухових умінь та навичок учнів на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення фізичних вправ на уроках фізичної культури передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижнього порядку;

2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення [2].

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових дій,

виконання окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову комбінацію [3]. Фізіологічну основу рухових умінь та навичок складають механізми рефлекторної діяльності.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій відволікаючих увагу факторів, наявністю зайвих рухів [4]. Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується та відбувається плавна трансформація умінь в навичку.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація умінь в навичку [5].

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до відволікаючих факторів, міцністю запам'ятовування. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність – це вміння вищого порядку [6].

Під час виконання вправ на уроках фізичної культури в учнів поступово відбувається автоматизація рухової дії, що приводить до трансформації їх свідомості. Відбувається процес звільнення концентрації свідомості учнів від «дріб'язкового» управління своїми рухами. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань [7]. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

При оволодінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно [8].

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку.

Висновки. Формування нових рухових дій потребує від учнів певних фізичних та психічних зусиль. Більшість рухових навичок, сформованих на уроках фізичної культури є перехідними формами до більш складних навичок,

які необхідні учню у повсякденної діяльності та для оволодіння навичками занять різноманітними видами спорту.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
2. Клиндух, Т. І. (2012). Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів. *Вісник Запорізького національного університету*, (1), 7.
3. Хмара, М. А. (2021). Модернізація шкільної фізкультурної освіти України на основі досвіду Польщі. *EDITORIAL BOARD*, 180
4. Москаленко, Н., & Алфьоров, О. (2016). Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 196-200.
5. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
6. Вихров, К.Л. (2018). Особливості вікової періодизації розвитку рухових здібностей дітей та підлітків. *Молодий вчений*, 9 (61), 138-145.
7. Mozolev, O., & Khmara, M. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of the Polish and Ukrainian Basic Training Programs for Physical Education of Primary School Students. *Pedagogical Discourse*, 27, 7–17. DOI:10.31475/ped.dys.2019.27.01
8. Завидівська, Н. (2016). Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (23), 27-32.

Фурман Лариса Миколаївна,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Різка зміна епідеміологічної ситуації в країні змусила нас призупинити свій швидкий темп життя і звернути увагу на власний стан здоров'я. Перехід на дистанційну форму навчання з одного боку надав додаткові можливості у використанні вільного часу, а з іншого шансом для роботи над собою та власним фізичним розвитком [1]. Використання новітніх фітнес технологій в цьому аспекті займає ключову позицію. Наукові дослідження та наші спостереження доводять, що фізична активність та бажання студентів до ведення здорового способу життя безпосередньо здійснюють позитивний вплив на стан здоров'я та самопочуття молоді [2; 3; 4].

Аналіз досліджень та публікацій. Теоретичний аналіз літературних джерел свідчить, що процес фізичного виховання у закладах вищої освіти

потребує впровадження інноваційних фітнес-технологій в дистанційне навчання. Аналізу змісту сучасних фітнес програм та технологій присвячено роботи Т. Белкової, О. Загомули, В. Зінченка, В. Жукова, М. Кожокар, О. Мозолева, І. Самохвалової, П. Слобожанінова, С. Харченка, М. Хмари та інших.

Мета статті – аналіз фітнес технологій, що використовуються під час дистанційного навчання з фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу. Фітнес – напрямок спортивної та оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення стану організму, розвитку функціональних та фізичних можливостей людини [5]. Оздоровчий фітнес об'єктивно відображає ситуацію реформування сфери фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. У ситуації епідемічних обмежень оздоровчий фітнес є дієвим засобом профілактики найбільш поширених у наш час хвороб – ішемічної хвороби серця, гіпертонії, атеросклерозу, порушень постави та опорно-рухового апарату, депресії та психічних хвороб. Систематичне використання раціональних фізичних навантажень істотно покращує функції всіх систем організму, підвищує адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Сучасний фітнес включає в себе безліч різних дисциплін, кожна з яких направлена на оздоровлення організму та розвиток фізичних здібностей людини [6; 7]. Більшість вважає, що в основі фітнесу лежать серйозні фізичні навантаження. Проте фітнесом можуть зайнятися всі, незалежно від статі, віку і загальної фізичної підготовки. У практиці фізичного виховання фахівці умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий) фітнес, спортивно орієнтовний [8].

Відмінною особливістю фітнес технологій, розроблених для студентської молоді є їх доступність, ефективність, емоційність, відповідність моді на ті чи інші види рухової активності. В той же час, вони відображають специфіку та завдання занять фітнесом. Перш за все, це підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я за рахунок підвищення інтересу до рухової діяльності, обумовленого привабливістю вправ, високою емоційністю і т.п. [9].

Нами було розроблено фітнес технологію індивідуальних тренувань в період дистанційного навчання з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. Вона урахувала низку важливих чинників: від типу тілобудови до соматичного здоров'я студентів. Залежно від них здійснювався добір фізичних вправ, визначалось послідовність їх виконання, проводилось планування тижневого навантаження. Ефективність розробленої фітнес технології аналізувалась в процесі систематичного контролю показників фізичного розвитку.

Ми виділили наступні види сучасних фітнес технологій, які доцільно використовувати в період дистанційного навчання студентів: слайд-аеробіка – різновид аеробіки, що імітує рухи лижників і ковзанярів; бодіфлекс – спрямований на розтягування і зміцнення м'язів на основі правильного дихання; каланетика – в основі лежать асани йоги і статичні навантаження, які чергуються з розтяжкою і при цьому працюють всі групи м'язів; тай-бо – новий напрям фітнесу, що включає в себе вправи, засновані на бойових елементах, використовуваних в тхеквондо, боксі і карате; фітбол – це система вправ, що

виконуються для розтяжки та пластики за допомогою спеціальних надувних м'ячів.

Висновок. Фітнес технології розвиваються, вбираючи в себе найкращі методи фізичної культури і найефективніші напрацювання вчених та створює свою, неповторну технологію для занять. Головною ідеєю фітнес технологій сьогодення є оздоровлення людини. Фітнес являється найдосконалішою системою тренувань в період дистанційного навчання бо здійснює позитивний вплив на стан здоров'я людини.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
2. Самохвалова, І. Ю., & Харченко, С. М. (2022). Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*, (11), 157–162.
3. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
4. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. (2020). Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн – занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*, 11 (87).
5. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. (2021). Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 120 с.
6. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskiy, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. doi:10.36740/WLek202002125
7. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629
8. Mozolev O, Bloshchynskyi I, Prontenko K, Zdanevych L, Kruty K, Popovych O, Pisotska L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 2021; 22(1): 55–63; doi:10.5114/hm.2021.98465
9. Пономарев, Г. Н., Сайкина, Е. Г., & Лосева, Н. А. (2011). Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе. *Теория и практика физической культуры*, (8), 55-60.

*Хіміч Віта Леонідівна,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
доктор філософії (освітні, педагогічні науки)
Несляк Альона Василівна,
здобувач вищої освіти
Хмельницького національного університету*

ВПЛИВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ АКВААЕРОБІКИ У ГРУПАХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Постановка проблеми у загальному вигляді. З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я працездатного населення але у подоланні негативної тенденції сьогодення може допомогти впровадження в практику фізкультурно-рекреаційної роботи нових оздоровчих технологій, зокрема нових оригінальних методик і програм фітнесу й аеробіки, які надади б можливість задіяти різних механізмів впливу на організм жінок зрілого віку. Як зазначає науковець Л. Ляховець останніми роками у зазначеній сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації спостерігається динамічний розвиток нетрадиційних видів рухової активності, в тому числі і аквааеробіка, цьому сприяють її відносна доступність та емоційність, а також потужність оздоровчих впливів водного середовища [5, с.89].

Аналіз досліджень та публікацій. Проведений нами аналіз досліджень і публікацій українських фахівців у галузі фізичного виховання з питання застосування інноваційних засобів аквааеробіки пов'язано з такими науковцями як: Т. Круцевич «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» [4], Т. Троценко «Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів» [8], О. Мозолєв «Вплив фітнес-технологій на розвиток фізичних якостей та морфофункціонального стану дорослих жінок» [6], Н. Гоглювата «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку» [1], Ю. Томіліна, «Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку» [7], Г. Жук «Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку» [2] та інші.

Отже, на підставі огляду даних літературних джерел, нами встановлено, що з'явилась потреба узагальнити існуючий матеріал і визначити вплив та організацію занять з застосуванням елементів аквааеробіки у групах жінок зрілого віку

Мета статті. Схарактеризувати вплив та організацію занять з застосуванням елементів аквааеробіки у групах жінок зрілого віку.

Викладення основного матеріалу дослідження. Сучасна аквааеробіка – це сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, завдяки своїм унікальним властивостям вона здійснює позитивний вплив на організм людини і є багатофункціональним тренажером.

Особливість аквааеробіки полягає в тому, що вода має такі властивості як опір, виштовхування і гідростатичність. Вона забезпечує тілу плавучість та підтримку, бо її щільність більша за щільність повітря.

Виштовхування – це фізичне явище, суть якого полягає у зменшенні гравітаційного тяжіння будь-якого тіла до поверхні землі, що природньо зменшує

вагу тіла і дозволяє зняти величезне навантаження з опорно-рухового апарату, особливо з хребта. Ця особливість знижує ризик травмування, тому що у воді важко зробити різкий рух чи перенапружити м'язи. З іншого боку – долаючи силу виштовхування, ми розвиваємо м'язовий тонус [3, с.6]

Під час занять у басейні вода чинить опір, він більший за опір повітря. Тобто вправи які виконуються на суші, у воді потребують більшого напруження. Складність виконання вправ відіграє важливу роль у підвищенні витривалості, розвитку координації рухів, розвитку сили. Заняття у воді нагадують тренування з навантаженням, що сприяє розвитку скелетних м'язів і добре «спалює» калорії. Аквааеробіка оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобних травмах, служить прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність [9, с.132].

Популярність аквааеробіки у цей час пов'язана з тим, що на відміну від спортивного плавання, має певні переваги, а саме: можливість залучати більшу кількість людей, в тому числі, тих хто не має навики плавання, різні вікові та вагові категорії, для дітей та літніх людей, вагітних, а також спортсмени як засіб для відновлення, можливість дефірнційованого впливу на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різноманітних фізичних рухів, високий емоційний фон під час проведення занять, що забезпечується музичним супроводом та використання додаткових технічних засобів.

Вправи у воді по-різному впливають на організм людини, а саме на сухожилля, зв'язки, м'язи порівняно з виконанням тих самих вправ на суші. Це пояснюється специфічними особливостями води. Фізичні властивості води позитивно впливають на тіло людини. Сила виштовхування (підйомна сила) дозволяє виконувати рухи у воді, які не можна здійснити на суші. Сила виштовхування створює так званий «розвантажувальний» ефект, що позитивно впливає на сухожилля, зв'язки, суглоби і хребет загалом [3, с.7].

Опір води є позитивним чинником під час виконання фізичних вправ, оскільки дозволяє «відштовхуватися» від неї. Сила опору при цьому залежить від площі зіткнення; наприклад плавання, ходьба, виконання фізичних вправ. Заняття у воді допомагають розслабитись, знімають м'язову та нервову напругу, укріплюють нервову систему. Аквааеробіка рекомендована для людей з великою вагою та з варикозним розширенням вен. Вода дозволяє хворим розвантажити хворі судини, поліпшити циркуляцію крові в організмі, налагодити відтік венозної крові. Люди з великою вагою можуть не відчувати її у водному середовищі, що дозволяє їм розвантажити суглоби і виконувати вправи у різній інтенсивності. Жінкам зрілого віку страждаючим захворюванням суглобів, заняття у воді допоможуть не лише поступово адаптуватися до фізичних навантажень, але і розробити рухливість суглобів верхніх та нижніх кінцівок.

Аквааеробіка має основні напрями такі, як: оздоровчий, спортивний, прикладний та лікувальний. Оздоровчий напрям аквааеробіки допомагає укріпленню здоров'я, підтримання працездатності, суттєво впливає на функціональну систему організму. Основна його мета оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, адаптація організму до навантажень. Лікувальний – застосовується для відновлення здоров'я після травми,

корегування форм і частин тіла, підвищення життєвого тону і покращення загального самопочуття. Спортивний напрям базується на добиранні допоміжних засобів і методів у різних видах спорту для досягнення певного рівня результату. Сьогодні більшість спортсменів використовують аквааеробіку для розвитку витривалості, координації рухів, тренування серцево-судинної системи, збільшення сили м'язів. Прикладний напрям дозволяє забезпечити характер і рівень психофізичної підготовленості, який необхідний у конкретному виді трудової діяльності. Прикладний напрям використовується для розвитку й укріплення окремих м'язових груп, розвитку спеціальних психофізичних якостей, а також для профілактики професійних захворювань. Цей напрям можна назвати ще й лікувально-профілактичним.

Аквааеробікою у зрілому віці потрібно займатися під керівництвом тренера-викладача. Тільки в цьому випадку фізичні вправи будуть максимально корисні для здоров'я. Тренер може забезпечити повноцінне тренування застосовуючи різні методи та принципи навчання. Він використовує доступні рухи, такі як ходьба, біг на місці, приставні кроки, біг на місці з підніманням стегна і т. п. При вивченні нових рухів він використовує послідовність, систематичність, поступове ускладнення, розробляє комбінації з раніше засвоєних елементів.

Тренер-викладач при проведенні заняття постійно робить вказівки при виконанні певної вправи, ці вказівки відіграють важливу роль зовнішнього керівного моменту. Він пояснює, що і як робити (назви рухів, основні моменти техніки, напрямки, дихання тощо) звертає увагу на типові помилки, корегує дії, показує виконання вправи використовуючи поточний метод. Пояснює в доступній та зрозумілій формі, чітко та впевнено. Тренер-викладач має постійний візуальний контакт з групою, підкреслює моменти розслаблення чи напруження певних груп м'язів. Він вчить здійснювати самоконтроль, а не тільки механічно повторювати рухи, а і виконувати контроль за ступенем їх напруги. Важливе значення також має емоціональне забарвлення заняття та міміка тренера.

Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Завдання підготовчої частини заняття (5-10 хв.) – активізація організму. Вправи повинні сприяти розігріванню м'язів та суглобів для подальшого фізичного навантаження. У підготовчій частині заняття переважають вправи на одночасну роботу м'язів ніг і плечового поясу, які стимулюють процеси обміну та кровообігу.

В основній частині (30-35 хв.) виконуються завдання на зміцнення м'язового апарату, серцево-судинної системи та дихальної систем. Ця частина заняття більш складна і поєднує рухи у більшості суглобів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи на воді). В основній частині навантаження може мати декілька піків, що досягається виконанням бігу, підскоків, стрибків, різноманітні рухи руками, збільшенням кількості повторень і т.п.

У заключній частині (5-10 хв.) необхідно виконувати вправи на гнучкість, стретчинг, що приводить в норму частоту серцевих скорочень, відновлює дихання.

Музичний супровід на заняттях з аквааеробіки має бути безперервним, ритмічним. Позитивний вплив музики проявляється у поліпшенні рухової реакції, розвиненні музичних здібностей. Музичні програми слід добирати залежно від віку, підготовленості, зацікавленості тих, хто займається, етапу навчання, структури заняття, завдань, які вирішуються на занятті.

Для кращого забезпечення та покращення заняття в аквааеробіці використовують пояс для аквааеробіки (аквапояс), гантелі для водних занять можуть бути м'якими або жорсткими – для силових вправ і роботою над розтяжкою. Нудл або гнучкі палиці – обов'язковий елемент для занять, обручі для вправ на воді використовуються для схуднення та усунення целюліту. Для розвитку м'язів кінцівок застосовують «калабашки» – спеціальні фіксатори нижніх кінцівок. В аквааеробіці використовують також спеціальне обладнання – лопатки для плавання, аква-дошки, маски для плавання, рукавички, ласта і т.п. Залежно від поставленого завдання використовується спеціальне обладнання на занятті.

Сучасні програми і комплекси вправ аквааеробіки повинні диференціюватися залежно від рівня фізичного стану й відповідно бути низької, середньої та високої інтенсивності, розроблятися з використанням результатів останніх наукових досліджень проблем рухової активності, сприяти формуванню свідомого ставлення до виконання програми, реалізовувати досягнення конкретних цілей (наприклад, зниження маси тіла), враховувати мотивацію, стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості жінок зрілого віку [5, с.90].

Висновки. Системний аналіз фахової літератури та практичного досвіду свідчить, що аквааеробіка як унікальна система фізичних вправ вибіркової спрямованості, що виконується у водному середовищі під музичний супровід, позитивно впливає на організм жінок зрілого віку. Передбачаються різні за побудовою заняття, ефективність яких може бути забезпечена в тому разі, якщо буде задіяний діапазон мотиваційних орієнтирів з урахуванням зацікавленості тих хто займається. Активне використання інвентарю для занять аквааеробікою, щоб досягти максимального оздоровчого ефекту, залучення передових технологій для покращення заняття і забезпечення комфортних умов для його проведення, готовності тренера-викладача до використання інноваційних програм і оновлення та доповнення занять новими комплексами вправ силового та розвантажувального характеру, призначених для покращення показників м'язової сили, гнучкості, витривалості і т. п. все це сприяє покращенню заняття для жінок зрілого віку.

Можна впевнено стверджувати, що регулярні заняття аквааеробікою сприяють підвищенню функціональному і фізичному стану організму жінок зрілого віку, допомагають їм зміцнити здоров'я й попередити можливі захворювання та поліпшити емоційний стан.

Література

1. Гоглювата Н. О. (2007). Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку (автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.); НУФВСУ. Київ, 24 с.
2. Жук Г., Хабінець Т. (2015). Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. Молода спортивна наука України, 4, 31–34.
3. Киселевська С.М., Чернявська О.В. (2016). Аквааеробіка: методичні вказівки. Київ: КНУБА, 40 с.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник Київ: Олімп. л-ра, 370 с.
5. Ляховець Л.О. (2014). Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку.

Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія «Педагогіка, соціальна робота», 31, 89-92.

6. Mozolev O, Bloshchynskiy I, Prontenko K, Zdanevych L, Kruty K, Popovych O, Pisotska L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 2021; 22(1): 55–63. DOI:10.5114/hm.2021.98465
7. Томіліна Ю. І. (2016). Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 106–110.
8. Троценко Т.Ю., Пивоваров А.А. (2018). Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів. *Науковий журнал «Молодий вчений»* № 4.2 (56.2).-199 с.
9. Ячнюк М.Ю., Зендик О.В., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. (2021). Особливості проведення занять з аквааеробіки та її різновиди. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*, 1(129), 131-134

Хмара Марина Анатоліївна
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ КІНЦЯ ХХ – ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних умовах становлення демократичного суспільства в Польщі особливої ваги набувають питання визначення стратегії розвитку освіти в цілому та шкільної фізкультурної освіти зокрема, створення життєздатної системи навчання і виховання, яка б забезпечувала можливість підвищувати інтелектуальний, моральний, фізичний та культурний рівень населення країни, формувала б творчу самостійність у майбутніх фахівців і сприяла їх професійному зростанню. Саме на формуванні цих позицій наголошують нормативно-правові документи, які є основою національного освітнього законодавства.

Метою статті є визначення нормативно-правових передумов забезпечення шкільної фізкультурної освіти у Польщі у другій половині ХХ – початку ХХІ ст.

Викладення основного матеріалу дослідження. Правову основу розвитку освіти у сфері фізичної культури та спорту Польщі складають нормативні акти, які регулюють принципи їхнього функціонування. До цих актів належать закони, розпорядження, цільові програми, інструкції. Вони мають різну юридичну силу й базуються на основі головного нормативного акту – Конституції Польщі.

З метою визначення нормативно-правових передумов забезпечення шкільної фізкультурної освіти у Польщі у другій половині ХХ – початку ХХІ ст. нами було проаналізовано зміст законів, постанов, резолюцій, програм, наказів органів державної влади Республіки Польща:

1. Закон «Про систему освіти» від 7.09.1991 р. [1] – став основою

формування польської освітньої реформи. Даним законом визначено, що система освіти Польщі ґрунтується на Конституції Польщі, а також положеннях, викладених у Загальній Декларації Прав Людини, Міжнародному Пакті про Громадянські і Політичні права та Конвенції про Права Дитини. Навчання й виховання здійснюються на основі християнської системи цінностей, універсальних принципів ділової етики. Такі процеси служать розвитку в молоді почуття відповідальності, любові до Батьківщини та пошани до польської культурної спадщини, при одночасному розкритті цінностей культури світу та Європи. Школа повинна забезпечити кожному учню умови, необхідні для його розвитку, підготувати його для виконання цивільних та сімейних обов'язків. У своїй діяльності вона спирається на принципи солідарності, демократії, терпимості, справедливості й свободи [1].

2. Закон «Про фізичну культуру» від 18.01.1996 р. [2]. У законі визначено мету фізичної культури і шляхи її впровадження в суспільне життя поляків, надано визначення ключових понять фізичної культури і спорту. Встановлено завдання державних і місцевих органів влади з розвитку фізичної культури, фізичного виховання, спорту, рекреації і реабілітації, підготовки фахівців фізичної культури, визначено вимоги, що стосуються дотримання заходів безпеки під час проведення заходів із фізичної культури [2].

3. Національна програма «Здоров'я» (1996–2005 рр.) [3]. присвячена засобам поліпшення стану здоров'я та якості життя населення, вдосконаленню фізичної підготовленості, збільшенню фізичної активності всіх вікових груп населення країни. Ця програма зорієнтована на стратегічну мету, що полягає у зміцненні й оптимізації стану здоров'я суспільства та окремих груп населення та виховання здорової нації.

В. Пасічник зазначає, що основні положення цієї програми зобов'язали керівників освітніх установ та педагогічні колективи залучити молодь до систематичних позанавчальних занять фізичною культурою та спортом [4, с. 123]. При реалізації програми стикнулися з проблемою наявності належної матеріально-технічної бази.

4. Критичний звіт законодавчої бази «Вступна концепція – Реформа системи освіти 1998 року». У документі надано: критичну оцінку існуючої системи освіти; висвітлено її негативні сторони й запропоновано організаційні, програмно-методичні зміни модернізації системи освіти; зазначено, що провідною парадигмою освітньої діяльності є піднесення рівня освіти суспільства; надання рівних можливостей у доступі до освіти [5, с. 84].

5. Національна програма «Здоров'я для всіх» - новий план дій щодо зміцнення здоров'я нації [6]. Основними цілями даної програми є підвищення рівня фізичної активності населення, зміна стилю життя всіх соціальних груп. А провідним аргументом щодо впровадження є зростання фізичної активності людей у вільний час, що не було реалізовано у попередній програмі. Головними завданнями цієї програми стали: зменшення кількості захворюваності й передчасної смертності; зниження факторів ризику; зміна оздоровчих практик; скорочення тривалості лікування; зниження витрат на охорону здоров'я; підвищення усвідомлення суспільством факторів, що впливають на здоров'я; удосконалення організаційних стандартів, тощо.

6. Закон «Про доходи органів місцевого самоврядування» [7]. Відповідно до Закону «Про доходи органів місцевого самоврядування» місцева влада приймає рішення про використання коштів, отриманих в якості субвенції. Таким чином, органи місцевого самоврядування приймають рішення про обсяг загальних витрат на шкільну освіту, беручи до уваги доходи місцевих бюджетів. Як органи управління школами вони відповідальні, зокрема, за підготовку фінансових планів надходжень та витрат для усіх навчальних закладів, за діяльністю яких вони здійснюють нагляд. Фінансові плани розробляються із залученням до консультацій представників навчальних закладів.

Органи місцевого самоврядування також встановлюють правила щодо рівня заробітної плати вчителів, несуть відповідальність за інвестиції в освіту та визначають правила одержання та використання приватних коштів школами. Розпорядження коштами, визначеними фінансовим планом, здійснюється директором школи, який відповідальний за їх цільове використання.

Законодавство також дозволяє недержавним школам, які мають статус державних, отримувати фінансування з місцевого або державного бюджету. На практиці це означає, що такі школи можуть отримати грант, який дорівнює максимум 100% середніх витрат на учня у державній школі такого самого типу. Недержавні школи, які не мають статусу державних, також можуть отримувати державну підтримку.

7. Закон «Про спорт» від 25.06.2010 р. [8]. Законом встановлено засади організації занять спортивною діяльністю (стаття 1). До спортивної діяльності належать усі форми рухової активності людей, які впливають на поліпшення фізичного й психічного здоров'я, розвиток соціальних відносин, досягнення результатів у спортивній діяльності на всіх рівнях. Сукупність спортивної діяльності, фізичного виховання, фізичної рекреації та реабілітації є складовими фізичної культури Польщі (стаття 2).

Також у законі «Про спорт» вказується: різновиди спортивних клубів; значення спортивних клубів для розвитку спорту; принципи функціонування спортивних клубів; право надавати стипендії кращим спортсменам; засади роботи польського спортивного союзу[9].

Спортивні клуби являються складовою асоціації «Польський спортивний союз» (Polski związek sportowy), (стаття 6-7). Спортивний союз є організаційним та виконавчий органом, на який покладено розвиток освітньої діяльності у сфері фізичної культури та спорту в державі. До його повноважень належить: планування та перспективний розвиток освітньої діяльності у сфері фізичної культури та спорту; організація та проведення наукових конференцій, методичних семінарів; організація курсів підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури та спорту; обмін досвідом кращих тренерів та організаторів спортивно-масової роботи; видання спеціальної фахової літератури; організація заходів з популяризації окремих видів спорту і рухової активності: виступи кращих тренерів, спортсменів, організаторів фізичної культури.

8. «Стратегія розвитку спорту в Польщі до 2015 року»[10]. У документі зазначається, що «у сучасному світі фізична активність індивідів, груп і організацій у різних формах і для різних цілей визначається одним поняттям – спорт». Де спорт включає в себе: фізичне виховання; спорт для дітей та молоді;

спорт для всіх; спорт для людей з особливими потребами; професійний спорт.

Цей урядовий документ також містить частину щодо фізкультурної освіти дітей та молоді. Розвиток спорту вбачається як через обов'язкову шкільну фізкультурну освіту, так і через позанавчальну спортивну діяльність.

Концепцією даної стратегії є пріоритетність спорту в системі цінностей людини, що сприятиме її всебічному розвитку, збереженню здоров'я, підвищенню рівня працездатності та можливостей продуктивного використання вільного часу. Головна стратегічна мета – активне й ефективне суспільство, яке реалізується через завдання у трьох пріоритетних напрямках: популяризація спорту для всіх, зростання рівня спортивних результатів, розвиток спортивно-рекреаційної інфраструктури.

Головний акцент в даному документі робиться на побудові та оновленні футбольних майданчиків і стадіонів, басейнів для плавання, громадських об'єктів для відпочинку і розваг. Побудовані нові спортивні об'єкти повинні мати найвищий виконавчий стандарт, що відповідає нормам міжнародних спортивних федерацій [11].

9. Закон «Про освіту» від 14 грудня 2016 року [12]. 3 грудня 2016 року почалася реформа середньої освіти в Польщі, яка триватиме до 2024 року: поступово скасовується освітній рівень «гімназія», початкова школа перетворюється в восьмирічну, після неї – старша школа трьох різних рівнів. Разом – від 12-ти років шкільного навчання.

Не всі рівні освіти в Польщі є обов'язковими. Дошкільну освіту (przedszkole), де навчання дітей здійснюється з 3 до 6 років та вищу освіту можна здобувати за бажанням. Однак, останній рік навчання у дитячому садочку з 5 до 6 років є обов'язковим для всіх дітей, які через рік підуть до початкової школи в Польщі, включаючи дітей іноземців. У 6–7 років школяр, який уже отримав певні знання та навички, переходить у перший клас базової школи.

Восьмирічна початкова школа структурно поділяється на 1-3 класи та 4–8 класи і є обов'язковим освітнім рівнем, який необхідно закінчити до 18 років. Предмет «Фізична культура» є обов'язковим на всіх рівнях освіти і здійснюється кваліфікованим фахівцем в сфері фізичної культури та спорту.

10. «Програма розвитку спорту до 2020 р.» [13]. У 2015 році Міністерством спорту і туризму розроблено та прийнято «Програму розвитку спорту до 2020 р.». У проєкті зазначено, що регулярна фізична активність сприяє правильному психофізичному розвитку дітей і підлітків, налагодженню соціальних відносин і профілактиці захворювань, навчає толерантності і формує у них уміння співпрацювати. Основний акцент у програмі робиться на активному відпочинку, який розглядається як вид спортивної фізичної активності. Фізична активність не пов'язана з практикою спорту, не має чітких правил і не направлена на досягнення найвищого спортивного результату, а є частиною фізичної культури – фізичною рекреацією. Активний відпочинок відбувається у рекреаційній зоні або на об'єктах інфраструктури відпочинку, наприклад, на ігровому майданчику, у канатному парку тощо.

11. «Стратегія розвитку освіти до 2020 року» [14]. В даному урядовому документі містяться розділи щодо фізкультурної освіти дітей та молоді, головними напрямками яких є:

- оновлення та удосконалення інфраструктури, що забезпечить можливості для повноцінних занять спортом (спортивні майданчики, футбольні, волейбольні поля, басейни, спортивні зали, бігові доріжки, стадіони тощо);
- налагодження міждисциплінарних зв'язків, впровадження інтегрованих предметних курсів з різних шкільних дисциплін за для формування здоров'язберігаючої компетентності;
- розвиток інклюзивної освіти, що передбачає не створення чогось нового, а системну зміну на всіх ступенях освіти з урахуванням необхідності створення умов для занять фізичною культурою і спортом для дітей та молоді з особливими потребами;
- соціалізація, у контексті якої формується ціннісне ставлення суспільства і особистості до занять фізичною культурою та ведення нею активного, здорового і спортивного способу життя;
- розвиток спорту вбачається як через обов'язкову шкільну фізкультурну освіту, так і через поза навчальну спортивну діяльність, які доповнюють один одного і постають у вигляді цілісної системи;
- збільшення кількості уроків фізичної культури в школі та надання їм статусу обов'язкових;
- модернізація навчальних планів, освітніх програм та удосконалення системи оцінки навчальних досягнень;
- збільшення кількості спортивних змагань різного масштабу, створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом шляхом оцінювання власних спортивних досягнень порівняно з іншими учасниками різноманітних спортивних заходів;
- професійне вдосконалення та перекваліфікація вчителів, організація та здійснення наукових досліджень в фізкультурній освітній галузі [15; 16].

12. Урядові програми «Цифрова Польща», «Віддалена школа» і «Віддалена школа+». Дані програми розроблені на впровадженні Міністерством національної освіти Польщі в шкільну освіту в період бурхливого поширення пандемії COVID-19, який обумовлює необхідність здійснювати дистанційне або гібридне навчання [17].

Висновки. Отже, данні законодавчі акти регламентують нормативно-правові відносини державних органів влади, місцевого самоврядування, закладів освіти, спортивних клубів та інших суб'єктів освітнього процесу в сфері фізичної культури та спорту Польщі і встановлюють основи правової діяльності закладів освіти незалежно від форм їх власності та з метою реалізації державної політики в сфері освіти.

Література

1. Ustawazdnia 7 września 1991 r. Osystemieoświaty // Dz. U. z 2004 r. // Nr 256. Poz. 2572.
2. Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. O kulturze fizycznej // Dziennik Ustaw // Nr 25. Poz. 113.
3. Narodowy Program Zdrowia na lata 1996–2005 / Ministerstwo Zdrowia I Opieki Społecznej. Warszawa, 1996. 25 s.
4. Пасічник В. (2009). Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі. *Молода спортивна наука України* 13(2), 122–126.

5. Kupisiewicz Cz. (2006). Projekty reform edukacyjnych w Polsce. Warszawa : Wyd. naukowe PWN, 154 s.
6. World Health Organization. Regional Office for Europe. European Health for All databases. Режим доступу : <http://www.euro.who.int/hfadb>.
7. Ustawazdnia 13 listopada 2003 r. o dochodach jednostek samorządu terytorialnego [Електронний ресурс] // Dziennik Ustaw. 2017.
8. Мозолев, О. (2016). Зміст і принципи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Молодь і ринок*, (2), 75-79.
9. Ustawa z dnia 25 czerwca 2010r. O sportie // Dziennik Ustaw // Nr 127. – Poz. 857.
10. Strategia rozwoju u sportu w Polsce do roku 2015 (2007) // Ministerstwo sportu. Warszawa. Styczeń, 2007 r. S. 36.
11. Мозолев, О. (2015). Основи державної політики розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Українська поліоністика*, (12), 46-53.
12. Ustawazdnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe Dziennik Ustaw. 2017.
13. Програма Міністерства спорту і туризму Республіки Польща «Програма розвитку спорту до 2020 р.» від 06.07.2015 р.
14. Cz. Kupisiewicz, Cz. Banach, Strategia rozwoju edukacji do roku 2020, [w:] Ł 2: Studia eksperckie na temat 20-ka 2001-2020, Warszawa 2000, s. 238-241.
15. Скальські, Д. (2015). Нормативне забезпечення шкільної фізкультурної освіти на національному рівні у країнах ЄС. *Порівняльно-педагогічні студії*, (1), 72-80.
16. Мозолев, О. М. (2016). Зміст діяльності органів влади з розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. In *Педагогика. Наука вчера, сегодня, завтра* (pp. 39-42).
17. Хмара, М. А. (2021). Національні особливості розвитку фізкультурної освіти школярів у Польщі кінця ХХ–початку ХХІ століття.

*Цегельник Тетяна Миколаївна,
доцент кафедри дошкільної педагогіки,
психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософії;
Попович Оксана Михайлівна,
декан педагогічного факультету
Мукачівського державного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Важливою проблемою для суспільства є інтеграція дітей з особливими освітніми потребами до навколишнього середовища, їх адаптація до соціального життя. Дана проблема може бути реалізовано через надання рівних можливостей щодо одержання початкової, середньої та вищої освіти дітям з особливими освітніми потребами. Фізична культура, як специфічний вид людської діяльності, є потужним засобом

соціалізації дітей [1]. У системі культурних загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я і фізичної підготовленості багато в чому визначає можливості освоєння інших цінностей і в цьому сенсі є основою, без якої процес соціалізації малоефективний.

Аналіз досліджень та публікацій. Розкриттю соціальних функцій фізичної культури та спорту присвячені роботи В. Бальсевича, С. Гуськова, О. Іваненко, В. Кірсанова, О. Кізенко, В. Кряжа, Л. Лубишевої, О. Мамасвої, В. Мигалок, Н. Мукан, І. Турчик та ін.

Питаннями організації інклюзивного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами займаються В. Бондар, О. Будник, Л. Зданевич, А. Колупасва, С. Миронова, Ю. Найда, Н. Софій, Т. Цегельник та ін.

Мета статті – розкрити значення фізичної культури як засобу соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. Спорт і фізичну культуру вважають одним із засобів соціалізації особистості, вдосконалення її індивідуальних рухових здібностей, розвитку комунікативних якостей спілкування взаємодії та надання допомоги. В основі фізичного виховання молодого покоління знаходяться фізичні вправи, які здійснюють корекцію фізичного розвитку дитини. Незалежно від категорії дітей, під час фізичного виховання розв'язуються загальні та оздоровчі завдання, що визначають організацію роботи таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але відновлювати порушені хворобою функції організму. Ці завдання містять у собі фізичне оздоровлення, створення умов для правильного фізичного розвитку, загартовування, корекцію особливостей соматичного стану [2].

Спостереження і практичний досвід показують, що діти з особливими освітніми потребами потребують підвищення рухової активності. Виправлення порушень фізичного розвитку, моторики і розширення рухових можливостей таких дітей є головною умовою підготовки їх до життя [8; 9].

На думку О. Кізенко, фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами має свою специфіку, яка передбачає зміцнення здоров'я та загартовування дитячого організму, забезпечення формування правильної постави, фізичного розвитку, навчання руховим вмінням та навичкам, що має здійснюватися одночасно з розв'язанням корекційних завдань [3]. І. Боднар, Ю. Петришин, Є. Приступа та ін. зазначають, що у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами розв'язується низка спеціальних корекційних завдань, що мають самостійне значення, але тісно взаємопов'язаних між собою. Це насамперед завдання, включені до компенсації основного дефекту й корекції вторинних порушень, обумовлених основним захворюванням, виконання таких рухових завдань, що розвивають м'язово-суглобне чуття, орієнтування у просторі й часі, ступінь напруги та розслаблення м'язів, розвиток пам'яті у послідовності виконання рухів. Застосування засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє знизити частоту загострень хронічних захворювань [4].

Вагоме місце в соціалізації дітей посідає оздоровча фізична культура, яка позитивно впливає не лише на покращення стану здоров'я дітей, а й покращує психологічний стан учнів. Тобто, у цьому контексті фізична культура і спорт розглядаються як засіб фізичної, психологічної і соціальної реабілітації, а також

як елемент соціалізації учнів з особливими освітніми потребами. Як зазначає Н. Мукан, саме фізична культура і спорт здійснює вплив на психоемоційний стан учнів, розширює їх коло спілкування, стимулює подальший розвиток та інтерес до занять фізичними вправами та розглядається науковцями як оздоровче середовище, що позитивно впливає на процес соціалізації усіх дітей, зокрема й учнів з особливими потребами [5]. З поступовим ускладненням завдань від заняття до заняття збільшується і фізичне навантаження. Таким чином відбувається процес адаптації дітей до навколишнього середовища.

Дуже важливим є впровадження у освітній процес з фізичного виховання вправ ігрового та змагального характеру. Вони мають позитивний вплив на розвиток моторики і створюють належні умови для соціалізації дітей. Саме під час змагань та ігор створюються належні можливості для максимальної самореалізації й самоствердження учнів, а також формуються передумови для їхньої соціальної інтеграції. Оздоровчий вплив змагань та ігор буде позитивно позначатися і на психологічному стані учнів [6].

Ми поділяємо думку О. Мозолева, що важливе місце в соціалізації дітей відіграють туристичні подорожі з обов'язковими пішими прогулянками. Поєднання розвивальних завдань та фізичних навантажень під час подорожі формують в учнів навички комунікації, обміну думками, враженнями, надання взаємодопомоги [7]. Туризм є стійким видом дозвільної активності дітей з особливими освітніми потребами. Він спрямований на задоволення потреб у збереженні та зміцненні здоров'я, пізнанні, спілкуванні, саморозвитку, розвагах і т. д.

Висновок. Фізична культура і фізичне виховання мають великі можливості та перспективи у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Велика кількість фізичних вправ, їх варіативність у виконанні дає змогу проводити відбір та визначати доцільне поєднання для кожного окремого випадку. Можливість спілкування дітей під час занять фізичними вправами, досягнення спільних цілей, поєднання у команди, емоційне забарвлення занять зумовлює переваги засобів фізичного виховання у соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Література

1. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, 9 (7), 154–167. DOI:10.4236/jss.2021.97010
2. Мигалюк, В. (2014). Подолання вад засобами фізичного виховання. *Дефектолог*. 11 (95), 20–24.
3. Кізенко, О. М. (2017). Фізичне виховання учнів з особливими потребами. *Соціальний педагог*, 3 (123), 57–59.
4. Приступа, Є. Н., Петришин, Ю. В., & Боднар, І. Р. (2013). Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 62–67.
5. Мукан, Н. (2021). Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. *Молодь і ринок* 1 (187), 27–32.

6. Ричок, Т. М. (2017). Сучасні оздоровчі технології, які використовуються в процесі адаптивного фізичного виховання школярів. Київ: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* 85–90.

7. Мозолев, О. М. (2021). Вимоги до організації та надання послуг у інклюзивному туризмі. *Збірник наукових праць SCIENTIA*. Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform. 48–51.

8. Budnyk, O., Sydoriv, S., Serman, L., Lushchynska, O., Tsehelnik, T., & Matsuk, L. (2022). Inclusive education in rural schools of Ukraine or how to ensure quality inclusive education in rural schools in Ukraine?. *Revista Brasileira De Educação Do Campo*, 7, 1–21.

9. Zdanevych, L. V., Chaika, V. M., Pysarchuk, O. T., Tsehelnik, T. M., & Ratushniak, N. O. Training of future teachers for work with children under the conditions of preschool inclusive education. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 13(32), 1–15.

Чудик Андрій Васильович,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат педагогічних наук, доцент

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ КУРСАНТІВ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Рухова активність – один з головних факторів, що визначають рівень фізичного розвитку молодих людей, зокрема й майбутніх офіцерів [1]. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан всього організму – сприяють зміцненню психічного та фізичного здоров'я, формують життєво-необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості, які необхідні майбутньому офіцеру для виконання своїх професійних обов'язків [2, 3, 4]. Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах карантинних обмежень внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання [5]. У зв'язку з введенням воєнного стану в країні були внесені зміни у систему фізичного виховання курсантів, які обмежували можливість доступу до спортивних споруд, що знаходились за межами навчального закладу. Відвідування спортивних залів та майданчиків в межах навчального закладу було суворо регламентовано. Основний акцент в цей період було зроблено на групові та індивідуальні заняття з фізичного вдосконалення та формування у курсантів потреби до фізичного самовдосконалення [6].

Аналіз наукових досліджень та публікацій. Проблеми розвитку мотивації до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів розкриті в роботах А. Акмеєва, С. Васіва, Ж. Власової, П. Годлевського, В. Гузара, О. Мозолева, С. Юськіва та ін. Проблеми самоосвіти та ціннісного ставлення до фізичного самовдосконалення розкрито в роботах Є. Анохіна, О. Гусака, О. Радкевича, В. Мірошніченко, К. Протенко, С. Романчука, О. Фігури та ін.

Метою статті – визначення мотиваційно-ціннісних орієнтацій курсантів випускного курсу, встановлення пріоритетних напрямків їх фізичного самовдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. На нашу думку, саме ціннісні орієнтації курсантів безпосередньо здійснюють вплив на формування мотивації та свідомого ставлення до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану.

Нами було проведено анкетування курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану. Анкетування передбачало вибір курсантами трьох найбільш значущих мотивів, що були запропоновані групою експертів. Кожний з обраних мотивів мав своє ієрархічне значення. Перший (найбільш значущий мотив) оцінювався в 3 бали; другий – 2 бали; третій – 1 бал). Анкетування проводилось анонімно. Результати анкетування представлені в табл.1.

Таблиця 1.

Результати анкетування ціннісних орієнтацій курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану (n = 154)

№	Мотиваційно-ціннісні орієнтації курсантів	Кількість відповідей			Значення %
		Мотив 1	Мотив 2	Мотив 3	
1	Формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності	51	21	14	22,6
2	Гармонійний розвиток фізичних якостей	23	27	21	15,6
3	Впевненість в своїх фізичних можливостях	34	23	31	19,3
4	Особисті спортивні досягнення	16	18	17	10,9
5	Зовнішня привабливість	7	15	21	7,8
6	Покращення стану здоров'я	2	4	5	2,1
7	Необхідність здачі заліків та іспитів	11	15	21	9,1
8	Пошук нових фізичних можливостей	-	3	5	1,2
9	Життєва необхідність	2	4	4	1,9
10	Елемент особистої культури	4	8	6	3,7
11	Тимчасова фізкультурна діяльність	1	7	4	2,2
12	Проведення вільного часу	3	6	3	2,6
13	Інші	-	3	2	0,8

Результати анкетування засвідчили, що найбільш вагомими мотивами курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України до занять з фізичної підготовки в період дії військового стану є: формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності – 22,6%; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3%; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6%; особисті спортивні досягнення – 10,9%; необхідність здачі заліків та іспитів – 9,1%; зовнішня привабливість – 7,8% [6].

Обмеження можливостей доступу курсантів до спортивних об'єктів в період дії військового стану викликало необхідність дослідити яким чином вирішується проблема індивідуального фізичного тренування. З цією метою групою експертів (викладачі кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки) були визначені можливі місця індивідуального фізичного тренування курсантів, які використовуються в період дії військового стану. Нами було проведено анкетування курсантів, де ми визначали місця та види найбільш популярних самостійних тренувань курсантів випускного курсу, які проводяться в межах навчального закладу.

Аналіз відповідей курсантів випускного курсу у визначенні пріоритетних напрямків фізичного самовдосконалення в умовах військового стану показав, що найбільшою популярністю користується силове тренування на спортивному майданчику – 19,1 % та силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %. Другу групу за популярністю склали такі місця та види індивідуальних тренувань: загальнорозвиваюче фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %; тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику – 11,2 %; тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку – 10,8 %. Проведене анкетування показало, що 8,5 % курсантів випускного курсу не мають чіткої системи в проведенні індивідуальних тренувань, а 4,3 % опитуваних взагалі не вважає за необхідність проведення занять з індивідуального фізичного самовдосконалення.

Висновки. Встановлено, що обмеження рухової активності негативно впливає на розвиток фізичних якостей курсантів та не дозволяє ефективно вирішувати завдання покращення їх фізичної підготовленості. Альтернативою можуть бути індивідуальні заняття з фізичного самовдосконалення, які можна проводити в умовах вищого військового закладу.

Визначено, що провідними мотивами особистісно-орієнтованої фізкультурно-спортивної діяльності курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України в період дії військового стану є: формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності – 22,6%; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3%; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6%.

Пріоритетними напрямками фізичного самовдосконалення в умовах військового стану серед курсантів випускного курсу є: силове тренування на спортивному майданчику – 19,1%; силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %; загальнорозвиваюче фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %.

Література

1. Анохін Є., Радкевич О., Гусак О. (2019). Фізична підготовленість та її залежність від ціннісного ставлення офіцерів Збройних Сил України до самовдосконалення. *Український журнал медицини, біології та спорту: зб.наук. праць.* 4(3), 26-32.
2. Мозолєв О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Хмельницький: ХІСТ,* 1(9), 94–99.
3. Чудик, А. (2014). Про педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів

фізичного впливу у процесі оперативно-службової діяльності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*, (40), 430-434.

4. Годлевський П.М., Гузар В.М., Юськів С.М. (2019). Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ: Видавництво НПУ імені Н.П. Драгоманова, 5К (113), 72-77.
5. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. doi:10.13189/saj.2021.090519.
6. Чудик, А., & Мозолев, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.

Шоробура Інна Михайлівна,
доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України,
академік Академії наук вищої освіти України,
академік Української технологічної академії,
ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасна система фізичного виховання у вітчизняних вищих закладах освіти не здатна повною мірою забезпечити потребу студентів у русі, підтримці здоров'я, а також не передбачає достатньої уваги до формування професійно важливих психофізичних кондицій майбутніх фахівців, що збільшує значення самостійних занять фізичними вправами [1]. Тому формування у студентів стійкої потреби, спеціальних умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальним і пріоритетним питанням сьогодення. Науково обґрунтоване впровадження засобів загальної та професійно прикладної фізичної підготовки в умовах самостійних занять фізичними вправами є однією з необхідних умов підвищення ефективності фахової підготовки студентів педагогічних спеціальностей [2].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми сучасної системи фізичного виховання у вітчизняних закладах вищої освіти досліджували: Г.П. Грибан, О.Д. Дубогай, О.М. Мозолев, С.О. Сичов, А.В. Цьось та інші. Формування у студентів стійкої потреби до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності вивчали: В.С. Астаф'єв, В.П. Канішевський, С.О. Котов, М.І. Матвієнко, С.Ю. Путров, О.В. Тимошенко та інші.

Мета статті – висвітлення організації процесу фізичного самовдосконалення студентів педагогічних спеціальностей в умовах закладу

вищої освіти, створення сприятливих умов для занять фізичною культурою і спортом, задоволення потреб в розвитку їх фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу. Пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді є формування у майбутнього педагогічного фахівця дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до повсякденної рухової активності, розвиток навичок самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності [3].

Процес формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів передбачає послідовність і взаємозв'язок основних завдань: виховання позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання; формування системи теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами; формування методичних та практичних умінь і навичок планування і організації занять фізичними вправами різної спрямованості з метою фізичного самовдосконалення та для майбутньої педагогічної діяльності; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами [4].

Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами базується на соціальних та дидактичних принципах фізичного виховання. Формування позитивної мотивації, розвиток інтересу та активності студентів у процесі фізичного виховання здійснюється за допомогою методів заохочення, створення сприятливої атмосфери навчальних занять, особистого прикладу, організації системи поза навчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів [5].

Теоретична підготовка майбутніх педагогів включає оволодіння системою спеціальних знань з фізичної культури та здорового способу життя. Методична підготовка включає оволодіння уміннями складання індивідуальних програм фізичного самовдосконалення з оздоровчою, професійно-прикладною та відновлювальною спрямованістю, підбору та диференціації засобів фізичного виховання з урахуванням статеві-вікових особливостей і фізичного стану, засвоєння основ методики розвитку життєво та професійно важливих рухових умінь та навичок, елементарних навичок самоконтролю та методів самооцінки результативності під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. Самостійні практичні заняття фізичними вправами студенти здійснювали індивідуально або в групі з 2–5 чоловік 2-3 рази на тиждень по 1–1,5 години. Підбір вправ та рівень фізичного навантаження визначається за допомогою фахівців фізичної культури залежить від стану здоров'я студентів, рівня їх фізичного розвитку, а також особистісних прагнень до власного фізичного розвитку [4; 6; 7; 9].

Для планування та обліку самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а також для полегшення контролю за формуванням готовності майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами використовується щоденник, в якому студенти фіксували тривалість і кількість різних форм занять, поточні показники фізичного стану, а також дані самоконтролю за реакцією організму на фізичні навантаження та об'єктивними і суб'єктивними характеристиками [2; 4].

Вчитель є прикладом для учнів, тому фізичний стан педагога прямо чи опосередковано позначається на ставленні дітей до власного здоров'я та результатах навчально-виховної діяльності загалом. Одним із завдань фізичного виховання у вищих педагогічних закладах освіти є виховання у студентів стійкої потреби до рухової активності, формування готовності до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та самовдосконалення [2; 5].

Висновки. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності.

Література

1. Мозолев О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»* 1(9). 94–99.
2. Матвієнко, М. І. (2017). Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів. Автореф. дис. 23 с.
3. Ібрагімова, Л. С. (2016). Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. *Молодий вчений*, (3), 611-615.
4. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
5. Котов, С., Хомич, А., & Касарда, О. (2012). Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4 (20), 294-299.
6. Захожий, В., & Сапожник, О. (2009). Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2 (6), 39-42.
7. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629
8. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloslyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskiy, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125
9. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:10.13189/saj.2021.090501

Юрнюк Богдан Петрович,
вчитель фізичної культури
приватного навчального закладу "Джерело мудрості"
м. Хмельницький

ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ УЧНІВ ШКІЛ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Навчання новим рухам є складний процес формування рухових умінь та навичок. В основі цього процесу лежать фізіологічні механізми взаємозв'язку функціональних систем та динамічних стереотипів розвитку людини. Ефективність вирішення дидактичних та виховних завдань уроку фізичної культури в першу чергу залежить від того, наскільки ретельно будуть враховані у процесі навчання закономірності формування рухових умінь та навичок учнів.

Аналіз досліджень та публікацій. Сьогодні в Україні та за її межами існує багатий науковий досвід з питань розвитку рухової функції людини. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема пошуку механізмів організації навчального процесу з формування та удосконалення рухових умінь і навичок учнів шкіл залишається актуальною. Основи методики розвитку рухових умінь та навичок учнів розглядали Р. Бойчук, Е. Вільчковський, Л. Волков, О. Дубогай, Т. Круцевич, М. Линець, О. Тимошенко, А. Цюсь, О. Школа, О. Худолій та ін.

Мета статті – визначення закономірностей формування рухових умінь та навичок учнів на заняттях з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливість рухової активності полягає в надзвичайній різноманітності та складності впливів на організм людини. Це зумовлює потребу збалансованого моделювання й прогнозування фізичного розвитку учнів. Ускладнюється цей процес ще й особливостями підліткового (перехідного) віку дитини, який характеризується швидкими змінами у фізіологічному, психологічному, соціальному аспектах розвитку організму. Причому підлітковий вік розділяють на три стадії – ранню, середню й пізню. Зміни в кожному з цих періодів відбуваються з різною швидкістю, інтенсивністю та в різний час для кожного учня [1].

Основна мета предмета «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах – удосконалення й розвиток людської природи, що неможливо без урахування особливостей вікового розвитку дітей і підлітків. Проблема розвитку рухових умінь – складне явище, оскільки охоплює всю сукупність впливів морфофункціонального, фізичного, психологічного та інтелектуального розвитку учнів [2].

Вивчення та подальше удосконалення фізичних вправ на уроках фізичної культури передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижнього порядку;

2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення [3].

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових дій, виконання окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову комбінацію [4]. Фізіологічну основу рухових умінь та навичок складають механізми рефлексорної діяльності.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій відволікаючих увагу факторів, наявністю зайвих рухів. Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується та відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння в навичку [5].

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до відволікаючих факторів, міцністю запам'ятовування. З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність – це уміння вищого порядку.

Під час виконання вправ на уроках фізичної культури в учнів поступово відбувається автоматизація рухової дії, що приводить до трансформації їх свідомості. Відбувається процес звільнення концентрації свідомості учнів від «дріб'язкового» управління своїми рухами. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Таким чином, рухова навичка завжди чітко

усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

При оволодінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно.

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку.

Висновки. Формування нових рухових дій потребує від учнів певних фізичних та психічних зусиль. Більшість рухових навичок, сформованих на уроках фізичної культури є перехідними формами до більш складних навичок, які необхідні учню у повсякденній діяльності та для оволодіння навичками занять різноманітними видами спорту.

Література

1. Завидівська, Н. (2016). Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (23), 27-32.
2. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
3. Клиндух, Т. І. (2012). Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів. *Вісник Запорізького національного університету*, (1), 7-12.
4. Москаленко, Н., & Алфьоров, О. (2016). Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 196-200.
5. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

Янків Василь Володимирович,
директор Хмельницької дитячо-юнацької
спортивної школи №1

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З МІНІ-ФУТБОЛУ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Студентський спорт для переважної більшості вищих закладів освіти України є одним з основних компонентів фізичного виховання студентської молоді. Серед студентської

молоді спостерігається тенденція до фізичного удосконалення, ведення здорового способу життя, до занять спортивними видами діяльності. Одним з найпопулярніших видів спорту, яким бажають займатися студенти вищих закладів освіти є міні-футбол. Але система багаторічної спортивної підготовки студентів у ігрових видах спорту й дотепер залишається однією з найбільш актуальних проблем теорії та методики спортивного тренування [1, 2].

Метою статті є висвітлення особливостей планування тренувального процесу студентської молоді з міні-футболу.

Викладення основного матеріалу дослідження. Підготовка спортсменів високого рівня є відповідальним та напруженим етапом тренувального процесу. В період підготовки до змагань тренувальний процес спрямовується на удосконалення техніко-тактичних дій, досягнення спортсменом оптимального рівня фізичної та психологічної готовності, налаштування на спортивну боротьбу та досягнення високих спортивних результатів. Для успішної організації тренувального процесу у даному періоді тренеру необхідно набуття спеціальних знань щодо специфіки діяльності футболіста, його індивідуальних психофізичних особливостей та особливостей організації тренувального процесу.

В практиці міні-футболу не існує єдиних поглядів на передзмагальну підготовку спортсмена. При організації тренувального процесу тренери як правило керуються власним досвідом, досвідом досвідчених тренерів, існуючими традиціями спортивної школи та спортивними традиціями, що склалися у конкретній державі.

В теорії та методиці спортивного тренування спортсменів-ігровиків зустрічаються різні погляди щодо організації підготовки спортсменів до змагань в основу, яких покладено керівні позиції побудови тренувального процесу, а саме:

- поглиблена спеціалізація та спрямованість на досягнення найвищих результатів;
- безперервність тренувального процесу та чергування навантаження і відпочинку;
- поступового збільшення навантажень та адаптивної динаміки їх збалансування;
- циклічність процесу тренування;
- цілеспрямованість структури підготовки спортсмена до змагальної діяльності [3].

Планування тренувального процесу являє собою розподіл засобів та методів, які направлені на розв'язання поставлених завдань і досягнення визначеної мети у певному періоді підготовки. У міні-футболі такою метою є перемога над командою суперника у змаганнях.

Варто зазначити, що планування тренувального процесу з міні-футболу повинно здійснюватися в співвідношенні з закономірностями побудови тренувальних циклів в період підготовки спортсмена до змагань. При здійсненні планування тренувального процесу у спортивній підготовці спортсменів необхідно враховувати календар змагань, цілі змагального сезону та перспективи подальших виступів, які формують структуру як річного циклу підготовки, так і етапу підготовки до самого змагання. Система планування направлена на

вирішення загальних поточних спортивних завдань та перспективи досягнення найвищого результату.

На відміну від етапів багаторічної системи підготовки спортсменів, тренувальний процес студентів, які займаються міні-футболом має деякі особливості:

- студенти першого року навчання мають досить низький рівень фізичної підготовленості, який потрібно враховувати при розробці програми тренування при підготовці спортсмена;

- різний рівень спортивної кваліфікації студентів, які вступили до закладу вищої освіти. Тому при плануванні тренувального процесу необхідно поєднувати засоби, методи та методичні підходи, які використовуються як у масовому спорті, так і у спорті вищих досягнень;

- у зв'язку з насиченістю навчальної програми студент має суворо регламентований, обмежений час для тренувань;

- високі вимоги до спортивної діяльності зобов'язують використовувати сучасні ефективні засоби і методи спортивного тренування з метою ефективного впливу на зріст спортивної майстерності, оптимізації тренувального процесу, підвищення мотиваційного інтересу до тренувань;

- поліпшення спеціальної підготовленості студентів для всіх напрямків спеціальностей, які займаються міні-футболом представляє складний процес пов'язаний зі стислим терміном підготовки до змагань на відміну від етапів багаторічної системи підготовки спортсменів. Це вимагає розвитку рухових здібностей за досить короткий час;

- досягнення високих спортивних результатів залежить від підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності;

- дотримуватися раціонального розподілу навантаження у річному макроциклі, враховуючи особливості підготовчого, змагального і перехідного періодів [4].

При плануванні тренувального процесу з міні-футболу необхідно враховувати наступні компоненти:

- зовнішні фактори тренувального процесу (місце тренувань, його віддаленість, час проведення занять);

- врахування особливостей навчальної діяльності студента-спортсмена, які можуть впливати на відвідування тренувань;

- використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування, які сприяють у міні-футболі підвищенню рівня загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості;

- використовувати засоби контролю для оцінки фізичної і технічної підготовленості, проводити контрольні змагання;

- своєчасно коригувати тренувальний процес, враховуючи фізичний стан спортсменів;

- необхідність врахування морфологічних, фізичних і психологічних особливостей студентів;

- здійснювати всі види педагогічного контролю (оперативний, поточний, підсумковий);

– слідкувати за інтенсивністю фізичного навантаження, об'ємом, інтервалами відпочинку між фізичними вправами [4].

Однією з важливих складових планування тренувального процесу у підготовці спортсменів є здійснення контролю. Метою такого контролю є оптимізація процесу спортивної підготовки до змагальної діяльності спортсмена на основі об'єктивної оцінки різних сторін його підготовленості і функціональних можливостей організму спортсмена. Об'єктом контролю є зміст тренувального процесу та змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсмена і його працездатності, можливості функціональних систем.

Засоби та методи контролю повинні забезпечувати отримання об'єктивних показників фізичного, психологічного та емоційного стану футболіста, його вікових і кваліфікаційних особливостей, визначення обсягу різноманітності, раціональності та ефективності атакуючих та захисних дій, які використовуються у змагальній або тренувальній діяльності, та їх зіставлення з модельними показниками висококваліфікованих спортсменів. За результатами контролю розробляють індивідуальні та групові плани побудови тренувального процесу, а також характеристики підготовленості спортсмена, прогнозується ефективність змагального процесу [5].

Висновки. Отже, щоб забезпечити якісне керівництво процесом спортивного тренування та досягнути якомога вищих спортивних результатів необхідне здійснення якісного планування тренувань та контролю показників фізичної, психологічної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

А врахування особливостей навчального процесу, умов життя студентів, які займаються міні-футболом, дозволить:

- зменшити терміни підготовки до головних змагань;

- сприятиме удосконаленню процесу фізичного виховання, гармонійному фізичному і духовному розвитку, оздоровленню і становленню спортивної майстерності студентів.

Література

1. Баштовенко О. А. (2018). Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини. *Молодий вчений*, 1 (53), 765–769.
2. Дорохова О. В. (2019). Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ., Вип. 3К (110), 181–184.
3. Платонов, В. (2022). *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. Litres.
4. Остапенко, Ю. О., & Безрук, Б. А. (2020). *Особенности планирования тренировочного процесса студентской команды с мини-футболом* (Doctoral dissertation, Сумський державний університет).
5. Костюкевич, В. М. (2016). Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник.