

**Володимир Пристинський  
Тетяна Пристинська**



**НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ Й РОЗВИТОК  
ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ  
ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**



Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Науково-дослідна лабораторія  
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді

**НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ Й РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ  
ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**



***Монографія***

УДК 37.015.3:796.011.3

Н15

*Рекомендовано вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол № 6 від 21 березня 2023 року).*

**Н15 Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія;** за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731 с.

Copyright © 2023, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет". Joomla Templates by JoomDev Powered With Astroid Framework  
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.  
Тел.: +38 (0626) 66-54-54. E-mail: [sgpi@slav.dn.ua](mailto:sgpi@slav.dn.ua)

#### **Рецензенти:**

- Омельченко С.О.** докторка педагогічних наук, професорка, ректорка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».
- Клочек Л. В.** докторка психологічних наук, професорка, проректорка з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка.
- Дутчак Ю.В.** доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.
- Філоненко О.В.** докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки та спеціальної освіти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка.

#### **Редакційна колегія:**

*Віктор Корягін, Оксана Блавт, Тулеген Ботагарієв, Юлія Мусхаріна, Світлана Крошка, Віктор Стрельніков, Олександр Холодний, Леся Лебедик.*

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

© Колектив авторів, 2023

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2023

© Донбаський державний педагогічний університет, 2023

## **ЗМІСТ**

Передмова .....	7
Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту як теоретико-методологічна засада розвитку гармонійно розвиненої особистості .....	10
1.1. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств .....	10
1.2. Патріотичне виховання учнівської молоді через призму військово-спортивних патріотичних ігор .....	33
1.3. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни .....	44
1.4. Рухова активність – запорука гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку .....	55
1.5. Вплив занять фізичною культурою і спортом на формування морально-етичних якостей школярів .....	69
1.6. Соціалізація учнівської молоді у процесі занять футболом .....	80
Розділ 2. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя й поведінкові чинники здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості .....	102
2.1. Аспекти здорового способу життя студентської молоді ....	102
2.2. Характеристика засобів вуличної фізкультурно-спортивної роботи з формування здорового способу життя підлітків в умовах самостійних занять .....	115
2.3. Основи формування здорового способу життя засобами фізичної культури .....	134
2.4. Заняття фізичною культурою як спосіб підвищення стресостійкості та емоційного здоров'я людини .....	145
2.5. Взаємозв'язок самовідношення та копінг-стратегій у вчителів фізичної культури з різним стажем роботи .....	158

2.6.	Особливості стресостійкості та домінуючі психічні стани вчителів фізичної культури .....	175
Розділ 3.	Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у вихованні цінностей здоров'я і здорового способу життя людини .....	189
3.1.	Організаційно-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом .....	189
3.2.	Фізична рекреація та спортивно-оздоровчий туризм у сучасному суспільстві: світовий стан розвитку .....	211
3.3.	Формування мотивації до навчання, занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку ....	247
3.4.	The impact of COVID-19 on the mental health of athletes .....	262
3.5.	Обґрунтування показників розвитку ціннісних орієнтацій учнівської молоді на засадах впровадження інтерактивних технологій професійно орієнтованого фізичного виховання	280
3.6.	Взаємозв'язок задоволеності життям з типом долаючої поведінки у майбутнього вчителя фізичної культури .....	287
Розділ 4.	Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти .....	300
4.1.	Оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану .....	300
4.2.	Формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану .....	315
4.3.	Удосконалення змісту процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на засадах ідей збереження і розвитку здоров'я школярів .....	332
4.4.	Організаційно-педагогічні умови формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти .....	350
4.5.	Зміни показників фізичної підготовленості в учнів різних типів навчальних закладів в умовах євроінтеграції .....	358

4.6.	Раціон правильного харчування і рухова активність молоді	365
4.7.	Казакстан республикасынын «Дене Шыныктыру» пәні бойынша жанартылган білім беру мазмунын іске асыруды ғылыми-әдістемелік камтамасыз ету тужырымдамасы .....	381
Розділ 5.	Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання, фізичної реабілітації .....	396
5.1.	Методика синхронізації рухово-мовленневих координацій в поліпшенні мовлення дітей дошкільного віку .....	396
5.2.	Біомеханічні основи побудови фізичних вправ під час навчання їх техніки на уроках фізичної культури та навчально-тренувальному процесі .....	409
5.3.	Психолого-педагогічні основи фізичної підготовки підлітків .....	431
5.4.	Особливості навчання і тренування юних баскетболістів як цілеспрямований педагогічний процес .....	441
5.5.	Методичне забезпечення занять з плавання в корекції емоційно-вольової сфери дітей .....	470
5.6.	Адаптивна фізична культура: методологія і розвиток у сфері вищої освіти .....	481
5.7.	Адаптивна фізична культура дітей із вадами зору .....	507
5.8.	Інклюзивний аспект освітнього процесу закладу фахової передвищої освіти .....	523
5.9.	Особливості застосування терапевтичних вправ при хронічному обструктивному захворюванні легень .....	535
Розділ 6.	Формування професійно-педагогічних компетентностей фахівця в галузі фізичної культури і спорту .....	558
6.1.	Особливості професійної підготовки вчителя фізичної культури до викладання модулю «Баскетбол» у закладах загальної середньої освіти .....	558
6.2.	Комунікативні особливості тренерів різної кваліфікації .....	575

6.3.	Акмеологічні аспекти підвищення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури в умовах функціонування нової шкільної програми .....	587
6.4.	Формування професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту на основі теоретико-практичних знань ...	607
6.5.	Плавання та фізичні вправи у воді як засіб виховання фізичних і моральних якостей студентської молоді .....	624
Розділ 7.	Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту та особливості їх використання під час дистанційного навчання .....	634
7.1.	Особливості використання сучасних технологій під час дистанційного навчання .....	634
7.2.	Інноваційний урок гольфу для учнів середнього шкільного віку з використанням програмного забезпечення .....	640
7.3.	Методика організації ефективного дистанційного навчання як компонента здоров'язберезувальних технологій .....	653
Післямова	.....	665
Анотації	.....	668
Відомості	про авторів .....	713

## **ПЕРЕДМОВА**

Фізична культура і спорт є невід'ємною складовою способу життя й мислення особистості, які суттєво впливають на освіту, виховання, розвиток й здоров'я людини. Збереження і відновлення здоров'я є одним з головних джерел повноцінного життя людини, щастя, радості, успіху. Здоров'я є не лише особистим, а й суспільним надбанням, одним з найважливіших показників добробуту людини. Інтенсивний розвиток сучасного суспільства передбачає досягнення реальних стандартів демократії, соціально орієнтованих прав і свобод людини. Відтак, є необхідним створення такого соціокультурного середовища, яке б забезпечувало можливості для самовираження й самоствердження особистості, виховання сили духу і тіла як способу і стилю життя людини. Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу (поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою тощо).

Вважається, що оптимальна рухова активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення для підтримки й відновлення перш за все психоемоційного стану, екологічна безпека тощо) є одним із провідних чинників збереження здоров'я. Фізична культура в даному контексті є результатом діяльності суспільства, яке успадковує такі її духовні цінності, як генерування здорового способу життя й зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, забезпечення високої працездатності й продуктивної професійної діяльності, здійснення змагальної та розважальної діяльності, виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості тощо.



У монографії представлено матеріали учасників X Міжнародної науково-практичної конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» (Слов'янськ-Дніпро, Донбаський державний педагогічний університет, 17-18 березня 2023 р.), в яких викладені результати теоретичних й експериментальних досліджень колективу авторів різних наукових шкіл та закладів освіти.

У першому розділі монографії представлено теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, які, на думку авторів, полягають у визначенні впливу структури та змісту фізичного виховання на вмотивованість до систематичних занять фізичною культурою і спортом; у формуванні цінностей соціального здоров'я як умови життєвої самореалізації особистості; в обґрунтуванні реалізації завдань національно-патріотичного виховання учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту тощо.

У другому розділі монографії представлено результати досліджень щодо обґрунтування психолого-педагогічних механізмів генерування здоров'я, формування стилю здорового способу життя, а також поведінкові чинники у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Автори характеризують вплив засобів вуличної фізкультурно-спортивної роботи на формування здорового способу життя підлітків в умовах самостійних занять; заняття фізичною культурою як спосіб підвищення стресостійкості та емоційного здоров'я людини; особливості стресостійкості та домінуючих психічних станів у діяльності вчителів фізичної культури тощо.

У третьому розділі монографії схарактеризовано взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у вихованні цінностей здоров'я і здорового способу життя людини. Автори досліджень визначають організаційно-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом; обґрунтовують показники розвитку ціннісних орієнтацій на засадах

впровадження інтерактивних технологій професійно орієнтованого фізичного виховання; характеризують світовий стан та тенденції розвитку сфери фізичної рекреації та спортивно-оздоровчого туризму в суспільстві.

У четвертому розділі монографії представлено результати досліджень, які характеризують чинники вдосконалення змісту процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на засадах ідей збереження і розвитку здоров'я школярів; організаційно-педагогічні умови формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти; наводять сучасні тенденції в динаміці показників фізичної підготовленості учнів різних типів навчальних закладів в умовах євроінтеграції України тощо.

П'ятий розділ монографії присвячено розв'язанню актуальних проблем психолого-педагогічних і медико-біологічних аспектів фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання.

У шостому розділі монографії наведено перспективні напрями формування професійно-педагогічних компетентностей фахівця в галузі фізичної культури і спорту на засадах формування теоретико-практичних знань при викладанні різних спортивно-педагогічних дисциплін; акмеологічні аспекти підвищення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури в умовах функціонування нової української школи тощо.

У сьомому розділі автори наводять аргументи щодо впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у сферу фізичного виховання і спорту та особливості їх використання під час дистанційного навчання.

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

*Володимир Пристинський,  
Донбаський державний педагогічний університет*

## **Розділ 1.**

### **Соціальні функції фізичної культури і спорту як теоретико-методологічна засада розвитку гармонійно розвиненої особистості**

#### **1.1. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств.**

Складні і суперечливі зміни, які відбуваються в українському суспільстві в умовах воєнного стану, роблять різний, в тому числі і деструктивний вплив як на всю систему освіти, так і на виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Умови сьогодення, військова агресія з боку північного сусіда ставлять перед суспільством України вимогу формування активної, різнобічно розвиненої, патріотично налаштованої особистості. В освітньому процесі закладів вищої освіти на перший план виступає виховна складова освіти, зокрема – національно-патріотичне виховання.

Актуальність проблеми дослідження обумовлена тим, що основна ідея реалізації виховної функції ЗВО полягає у мотивації громадської активності молодого покоління, що є запорукою небайдужості як сьогоdnішнього, так і прийдешніх поколінь громадян. Найкращою мотивацією до суспільної праці є почуття гордості за свою державу, цікавість до минулого, співпричетність до творення її сьогоdnішньої історії та майбуття. Саме тому патріотичне виховання молоді є найголовнішим пріоритетом молодіжної політики в Україні, її цілісної системи, спрямованої на забезпечення процесу національно-патріотичного виховання.

Для майбутніх фахівців будь-якої сфери, які повинні стати творцями нової парадигми, національно-патріотичне виховання є важливою складовою професійного становлення.

Метою національно-патріотичного виховання є сприяння вихованню у молодого покоління почуття патріотизму, формування особистості на засадах духовності, моральності, толерантності, забезпечення створення умов для

інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, реалізації науково-технічного та творчого потенціалу молодих громадян.

Концепція організації національно-патріотичного виховання заснована на сучасній гуманістичній парадигмі і спирається на передові ідеї педагогічної думки.

Одним із важливих шляхів реалізації концепції національно-патріотичного виховання молоді у вищій школі є формування його науково-теоретичних і методичних засад шляхом:

- розширення знань з історії своєї країни, свого народу, його традицій, сприйняття продукту історичного розвитку, дослідження життєдіяльності багатьох поколінь нашого народу;

- розробка та видання наукових праць, науково-методичних, навчальних посібників і рекомендацій з питань національно-патріотичного виховання молоді;

- підготовка та впровадження програм національно-патріотичного виховання молоді в закладах вищої школи, які б розкривали соціальні, цільові, функціональні, організаційні та інші аспекти проблеми на сучасному рівні;

- проведення соціологічних досліджень, конференцій, семінарів круглих столів, які б сприяли швидшому подоланню проблем національно-патріотичного виховання молоді;

- системне вивчення проблеми, шляхом створення в наукових установах, на базі ЗВО експериментальних лабораторій з застосуванням на практиці форм і методів національно-патріотичного виховання;

- підвищення професійної кваліфікації педагогічних, соціальних працівників, фахівців сфери дозвілля з питань національно-патріотичного виховання, соціального становлення та розвитку молоді;

- розвиток сфери фізичної культури та спорту, секційної спортивної роботи в ЗВО на національних традиціях, зокрема національних бойових мистецтв та єдиноборств.

Однак, особливої актуальності набувають наступні контенти навчально-виховного процесу в ході підготовки фахівців будь-якої сфери: нормативно-фаховий, культурно-пізнавальний, спортивно-оздоровчий.

Серед основних принципів національно-патріотичного виховання (культуро відповідності, толерантності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, цілісності, аксіологічний, особистісної орієнтації життєвої творчої самодіяльності, гуманізації виховного процесу) фундаментальним є принцип національної спрямованості виховання, який передбачає формування у молоді національної свідомості, любові до України, свого народу, шанобливого ставлення до його культури, здатності зберегти свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави.

Закон України „Про фізичну культуру і спорт” однозначно регламентує, що саме фізичне виховання як головний напрям упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД) становить вагому частину загального виховання, спрямованого на розвиток фізичних та морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [9]. Зважаючи на те, що ФОД у навчально-виховній сфері вищої школи є невід'ємною частиною фізичного виховання, доцільним є вивчення та напрацювання організаційно-методичних засад національно-патріотичного виховання в закладах вищої освіти, зокрема у спортивно масовій роботі.

На базі ЗВО діють переважно на комерційній основі фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні центри, які працюють у загальній системі створення здоров'язбережувального середовища, пропаганди та популяризації різних видів спорту й сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Подібні форми занять розширюють можливості відвідувати обрану фізкультурно-оздоровчу чи спортивну секцію, фахівці яких у переважній більшості не є НПП даного закладу вищої освіти, однак ці напрямки спортивного вдосконалення є сьогодні затребуваними серед молоді. В переліку напрямків студентам пропонуються різноманітні заняття фітнесом,

єдиноборствами, системами оздоровлення, тренування на тренажерних пристроях, гирьового спорту, пауерліфтингу, чарлідінгу тощо.

У даному випадку можна вважати їх як взаємодію сукупності вторинних структурних підрозділів закладів вищої освіти, які сприяють всебічному розвитку студентів та розширюють реалізацію їх можливостей. У перспективі учасники з секцій після набуття певного рівня спортивної майстерності, можуть бути зарахованим до збірних команд факультетів, інституту, університету.

За належної матеріальної бази, кількісного складу студентів у групах та кваліфікованих тренерів спортивна секція з видів спорту може стати базовим спортивним клубом з цього виду спорту, з розробкою нормативних документів і затвердженням відповідного статуту.

Спортивна секція, як первинна спортивна одиниця, виконує різні функції та завдання, в тому числі й функції національно-патріотичного виховання.

Так, це *оздоровчі завдання*, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини, підвищують рівень фізичної підготовки і працездатності, а також продовжують творчу активність особистості. У тих студентів, які займаються у спортивних секціях, повинно виховуватися відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності в режимі кожного дня. Отже, спортивна секція, окрім розвитку певного виду спорту виконує наступні функції в оздоровленні:

- охорони і зміцнення здоров'я, адже різні заняття фізичними вправами спричиняють функціональні зрушення в системах організму людини;

- боротьби з гіподинамією. Наслідки гіподинамії – це ранні захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи (атеросклероз, клінічна хвороба серця), а також різні захворювання інших органів і систем;

- профілактики різних захворювань Сучасні методики фізичного виховання і спорту, вивчаючи і пропагуючи різні види загартовування, види

гімнастики, спеціалізовано спрямованих фізичних вправ (водолікування, системи загартовування “за Івановим”, гімнастики “йога”, “за Бутейко”, “Стрельниковою”, різні види східної гімнастики тощо), разом з цим виконують профілактичну функцію різних захворювань. Розв’язанню оздоровчих завдань сприяє підвищення спортивної майстерності.

*Виховні завдання* – це виховання суспільно-корисних моральних якостей (працелюбність, цілеспрямованість, обов’язок перед командою, уболівальниками); розвиток гарних естетичних смаків (навчати краси рухів, прагнути еталона-ідеалу з використанням музичних творів під час проведення занять, зовнішній вигляд як викладача, так і тих, хто займаються); виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами (пропаганда фізичної культури і спорту, різні агітаційні матеріали); виховання прагнення до здорового способу життя (харчування, гігієна, медичне обстеження в тісному зв’язку з фізичними вправами); національно-патріотичне виховання на кращих традиціях розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Реалізація *освітніх завдань* полягає в тому, що разом зі спортивною роботою необхідно надавати певні знання з галузі медицини, біології, педагогіки та інших наук у тісному зв’язку з теорією і методикою фізичного виховання і спорту; навчати практичних умінь і навичок, різних методик та технік фізичних вправ, методики розвитку та вдосконалення рухових здібностей; формувати і закріплювати на практичних навчальних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час проведення фізкультурних і спортивних заходів, спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички.

У зв’язку із входженням національної освіти в Європейський освітній простір, згідно з вимогами Болонської декларації, керівникам закладів вищої освіти рекомендовано створювати на своїй базі спортивний клуб для того, щоб довести кількість студентів, які займаються в спортивних секціях, до 50 % від загального контингенту.

Зважаючи на збільшення останніми роками кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, кафедрам фізичного виховання та спортивним клубам необхідно передбачити організацію самостійних занять фізичними вправами і спортом з метою компенсації рухової активності цієї уразливої категорії студентів. З позитивного досвіду ЗВО за кордоном щодо розв'язання проблеми фінансування фізичного виховання студентської молоді можна рекомендувати створення фондів для підтримки спортивних клубів та залучення до їхнього поповнення роботодавців, зацікавлених в одержанні фахівців, які мають гарне здоров'я, високу дієздатність та професійне довголіття.

Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасній українській вищій школі потребує тісної взаємодії багатьох структурних підрозділів ЗВО.

Є певні пріоритети стосовно векторів розвитку видів спорту в закладах вищої освіти, що пов'язано перш за все з кадровим складом та наявною матеріально-технічною базою. Зазвичай, активно розвиваються ігрові види спорту (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), силові (гирьовий спорт, пауерліфтинг), легка атлетика, гімнастика, єдиноборства, настільний теніс, різні види фітнесу. В останні роки набув широкої популярності черлідінг.

Зупинимось на розгляді проблем розвитку єдиноборств у закладах вищої освіти. Так, аналіз програм з фізичної культури і спорту різних ЗВО в Україні показує, що питанню викладання освітніх компонентів, які стосуються єдиноборств приділяється недостатня увага. Це пов'язано з різними причинами, однією з яких є недостатнє кадрове забезпечення, відсутність викладачів відповідного фаху та спеціалізації. Разом з тим, розвиток на базах ДЮСШ різних видів спорту, які пов'язані з єдиноборствами є значною.

Бойові мистецтва або єдиноборства — це комплекс прийомів, що дозволяє здолати або завдати максимальної шкоди супротивнику. Вони



спираються на майстерності володіння своїм тілом і концентрації духу. Однак, зауважимо, що єдиноборства це не просто набір фізичних вправ і правил ведення бою, а ціла філософія, справа всього життя, професійний обов'язок. За бажання досягти успіху можна в будь-якому з видів єдиноборств, адже бойові мистецтва передбачають постійні тренування [2]. Різні напрямки єдиноборств розвивають різні фізичні якості, групи м'язів. Деякі з них вчать використовувати енергію суперника, інші націлені на відпрацювання потужних ударів руками, ногами, розвивають витривалість, гнучкість, силу.

У світі існують сотні видів єдиноборств – деяким з них багато століть, деякі виникли в ХХ і ХХІ століттях. Одні з них носять винятково прикладний, практичний характер, інші стали чисто спортивними. Відрізняються бойові мистецтва технікою і стилем, а також традиціями і країною походження, деякі мають спільні корені, тому прийоми часто схожі.

Умовно єдиноборства можна розділити на ударні (бокс, кікбоксинг, тайський бокс, карате, тхеквондо) і кидкові (дзюдо, греко-римська боротьба, сумо). Особливістю ударних єдиноборств є те, що у них дозволено використовувати тільки ударну техніку. У деяких видах бій ведеться за допомогою ударів руками і ногами, в інших можна битися колінами або ліктями. Спортсмени, які займаються ударними видами боротьби, уразливі перед тими, хто вивчає змішані єдиноборства, вони беззахисні перед бійцями змішаних стилів [10].

Єдиноборства мають декілька класифікацій:

- за використовуваних прийомів: удари, зчеплення, із застосуванням спеціального зброї;
- за традиціями та національними стилями: сучасні стилі, історичні бойові мистецтва, змішані види боротьби;
- за призначенням мети їх використання: самооборона, демонстрація, бойовий спорт, медитація.

Разом з тим, виділяють три класи єдиноборств: *види боротьби* (класична (греко-римська) боротьба, вільна боротьба), в яких практично відсутня необхідність нанесення ударів. Мета боротьби – за допомогою технічних прийомів «укласти» противника на лопатки, при цьому в класичній боротьбі свій арсенал прийомів, у вільній – свій, який є трохи ширшим, ніж у класичній боротьбі (дозволені захоплення ніг супротивника, підсічки); *ударні* (бокс, кікбоксинг) – це контактні види єдиноборств, які передбачають нанесення ударів противнику як руками (бокс), так і ногами (кікбоксинг); *східні єдиноборства, або бойові мистецтва* – їх у багатьох класифікаціях виділяють в окремий клас, оскільки це не просто спорт, це ціла філософія. Східні бойові мистецтва не лише розвивають фізичні якості спортсменів, а й приділяють значну увагу духовному вихованню.

Методів і прийомів ведення ближнього бою існує величезна кількість. Представники кожного народу, національності або окремої країни для захисту від численних ворогів прагнули створити свої унікальні виверти, удари і хитрощі [12]. Цікавою є класифікація за національною ознакою.

1. Східні і азійські:
  - японські: кобудзюцу, дзюдо, сумо, карате, кудо, іайдо, кендо, айкідо;
  - китайські: традиційні кунг-фу, ушу;
  - корейські: тхеквондо, хапкідо;
  - тайські: муай-тай;
2. Європейські: фехтування, кікбоксинг, вільна боротьба, французький сават, англійське бартіцу, бокс, дзю-дзюцу, вільна боротьба.
3. Бразильські: джиу-джитсу, капоейра.
4. Слов'янсько-кавказькі та Ближнього Сходу. З часів Київської Русі нам відомо про виникнення: кулачний бій, слов'яно-горицка боротьба, самбо, «стінка на стінку». Окремо можна виділити тактику ведення рукопашного бою з ранніх козацьких часів ще з XIV сторіччя. Можна згадати техніки Кавказського регіону Шод сан лат (Інгушетія), куреш

(Башкирія). Є й менш відомі, але поширені азербайджанський гюлеш, грузинське хрідолі, казахський казахша курес, грузинська чидаоби, ізраїльський крав-мага та інші.

Крім того широко представлені методики, розроблені для потреб армії: СЕБ (система ефективного бою), система самозахисту, рукопашний бій.

Також є досить поширений поділ бойових мистецтв по використовуваних техніках:

- кидкова – виключає нанесення ударів. Ставиться завдання за допомогою поштовхів, захоплень і утримань збити противника з ніг або витіснити за межі арени. Це характерно для вільної або класичної боротьби, сумо, греплінг, джиу-джитсу, дзюдо;

- ударна – різні види боксу, капоейри, тхеквондо, карате (нанесення ударів руками, ногами, а також за допомогою колін, ліктів, зап'ясть);

- змішана – симбіоз різних стилів і шкіл. Є самим травмуючим, але при цьому, видовищним видом (бойове самбо, кудо, рукопашний бій).

Існує також розподіл за призначенням:

- спортивні – фехтування, вільна боротьба, кікбоксинг, бокс, карате. Їх відмінністю є наявність строгих правил, суддів, обмеження в часі. Основне завдання – довести свою перевагу над спортсменом-суперником;

- бойові – різні техніки рукопашного бою, крав-мага, бартіцу. Завдання – самооборона і нейтралізація ворога (змагання не проводяться).

- змішані – єдиноборства, які характерні для «вуличних» поєдинків, обмежень і правил практично немає.

Отже, маємо зауважити, що єдиної загальноприйнятої класифікації єдиноборств ще не існує. Перелік бойових мистецтв великий, а техніки та прийоми різноманітні. Одні передбачають використання зброї (фехтування, кунг-фу, ушу), інші спрямовані на досягнення духовного просвітлення і ідеалу; в якихось упор робиться на боротьбу з декількома противниками, основою інших є «бій» один на один. Східні єдиноборства спрямовані на

внутрішній розвиток людини, досягнення гармонії. У той час, як європейські традиції, основою вважають самооборону й агресивний захист людини.

Східні єдиноборства умовно поділяють на три види: китайські; японські; інші бойові мистецтва (наприклад, тайські, корейські, в'єтнамські). Кожен вид має свої особливості проведення боїв і пропагує різну філософію в залежності від країни (регіону) походження.

Більшість істориків вважають родоначальником всіх східних єдиноборств ушу, але в спростування цього є інші думки. Наприклад, найперше єдиноборство виникло в 648 році до нашої ери і називалося «грецький панкратіон». Тюркський народ, що жив на території сучасного Узбекистану, розробив єдиноборство «Керашев», яке і стало родоначальником сучасних бойових мистецтв. Індуси також практикували створення ефективних методів боротьби і, на думку багатьох істориків, саме вони поклали початок розвитку бойових шкіл в Китаї і решти Сходу. Велика кількість воєн за території, властиві цим країнам, підняло на новий рівень мистецтво бою, а на основі різних релігій і законів держав, було створено величезну кількість варіацій шкіл єдиноборств [5].

У 520 році до нашої ери в Китай приїхав монах по імені Бодхидхарма з території сучасної Індії, який працював не над простим злиттям ушу і свого бойового мистецтва, він виконав величезну роботу, в ході якої Китай перейшов на буддизм, хоча раніше сповідував конфуціанство (в деяких місцях країни даоїзм). Але його найголовніше досягнення – це перетворення ушу в духовне мистецтво з елементами гімнастики і, в той же час, посилення бойової частини єдиноборства. Кунг-фу в Китаї називають всі китайські єдиноборства в цілому. Цей термін споріднений з терміном «рукопашний бій», який має на увазі будь-яку бойову підготовку людини. Дзюдо – це єдиноборство, яке було розроблено на основі джиу-джитсу, і зараз являє самостійний вид спортивної боротьби [5].

Після Китаю майстри ушу дійшли до острова Окінава (раніше не належав Японії, але який практикував джиу-джитсу), де вивчили японські

стилі єдиноборств і розробили знамените карате. Першим в Японії є джиуджитсу (його техніка схожа з техніками карате, дзюдо і айкідо), яке базувалася не на контакті з противником, а на тому, щоб піддатися йому і перемогти. З єдиноборств Японії з використанням зброї можна виділити кендо, нунчаку-дзюцу, кобудзюцу, кабуді. Майстри кендо досконало володіють японською мечем – катаної. Нунчаку-дзюцу навчає прийомам з нунчаку (холодна зброя, що представляє із себе дві палиці, з'єднані ланцюгом або шнуром). А інші два види бойових мистецтв використовують у своїй практиці підручні предмети і спеціальну холодну зброю, призначені для захисту і нападу [10].

Тхеквондо – бойове мистецтво, яке виникло в Кореї, корейському спецназі, до сих пір використовується тхеквондо-кексуль – більш бойовий стиль, однак ним неможливо опанувати за межами цієї країни. Муай-тай – вид бойового мистецтва, більш поширений в Таїланді, є дуже травмонебезпечний, тому що заснований на ударах колінами і ліктями.

На Сході єдиноборства мають зовсім інше призначення, ніж в Європі або Америці, тут все полягає не стільки в самообороні, скільки в духовному розвитку людини за допомогою виконання фізичних завдань, правильне подолання яких дозволяє вийти на наступний рівень душевної гармонії.

Країни мають власні єдиноборства, які розроблялися в стилі поведінки мешканців або умов їх життя. Цікавий приклад розробки бойового мистецтва за стилем життя і особливостями погодних умов, який готував простих селян до самооборони навіть проти професійних солдатів. Так грали в популярну гру на льоду, де кілька чоловіків йшли один на одного і повинні були прорвати «стінку» супротивника, причому був дозволений фізичний контакт (за винятком обличчя і паху).

Серед європейських видів єдиноборств зупинимося на наступних. Так, бокс – один з найпопулярніший і стародавніх видів європейського єдиноборства, метою якого є здатність завдати ударів, не пошкоджуючи при цьому кисть супротивнику, щоб він не зміг бачити або суддя зупинив

бій через велику кількість крові (можна побачити на Олімпійському «ринзі»). Сават – це вид єдиноборства, який ще називають французьким боксом. Особливість цієї техніки полягає в використанні ударів ногами в нижній рівень, підніжок і підсічок. Самбо – було розроблено на основі національної техніки боротьби і дзюдо для використання в силових структурах і в спорті. Дзюдо і карате, на відміну від боксу, забороняють контакти в обличчя, через що цінуються як єдиноборства. Спортивні змагання на кшталт боксу або змішаних боїв набирають популярність через свою контактність. Стосовно європейських технік ведення бою, можна згадати греко-римську боротьбу, яка вже досить давно входить в програму Олімпійських ігор, чемпіонату світу та Європи (зародилася в стародавній Греції і отримала сучасний розвиток у Франції). На відміну від греко-римської боротьби, де не використовуються ноги, сават або французький бокс збудований в основному на прийомах ударів ногами. Крім означених є досить популярними такі види, як капоейра, кікбоксинг, крав-мага, бойовий гопак. Так, барітцу – це змішане англійське єдиноборство, описане Артуром Конан Дойлем в книгах про Шерлока Холмса. Німецьке дзю-дзюцу навчає майстерності самооборони. Фехтування – витончений вид бойового мистецтва з прийомів володіння холодною зброєю.

В інших куточках світу самооборону також перетворювали в спорт і мистецтво. Так, капоейра – зачаровує бразильська боротьба-танець, де використані тільки прийоми ногами; куреш – казахська «бійка» поясами, яка є невід'ємним елементом національного свята Сабантуя.

Важливою складовою виховання гармонійно розвиненої особистості є досвід використання українських бойових мистецтв у фізичній підготовці студентської молоді.

У зв'язку з цим, зауважимо, що наявність національних видів боротьби є характерною для кожного народу, який має свою «бойову» культуру, традицію, як на Сході, так і Заході. В історії людства нації неодноразово проходила через випробування війною, коли й формувалися бойові звичаї,

які виховували та плекали витривалого воїна з чистою душею та щирим серцем, здатним стати на захист своєї Батьківщини. У світі бойових мистецтв існує персоніфікована прив'язка до національних стилів: Японія – це карате та дзюдо, Китай – кунг-фу, Англія – бокс, Корея – тхеквондо.

І не дивно, що багата культурними та національними традиціями Україна має свої бойові мистецтва та національні види спорту, розвиток яких сягає своїм корінням у глибини тисячоліть. Український народ постійно захищав свою землю від ворогів, що спонукало наших предків удосконалювати тіло й відточувати майстерність у різноманітних тренуваннях. У ті далекі часи техніка і тактика ведення бою будувалися лише на прийомах рукопашного бою зі зброєю або й без неї. Професійними воїнами були ті люди, які були фізично сильні, спритні, витримані до болю, непохитні перед виснаженням і мали сильний бойовий дух [3].

Початок утворення нашої нації можна фіксувати з тисячоліть до нашої ери, від тоді, як існували різні народності на теренах сучасної України, і ведеться накопичення та вдосконалення військових знань і бойових мистецтв, які з часом проявляються у наших пращурів – козаків. Славнозвісні скіфи були першими воїнами, які прославилися як найвлучніші лучники, про що оповідає батько історії Геродот. А відомий учасник Троянської війни, Ахілл, сам був скіф родом із Приазов'я. Скіфи першими стали їздити верхи на конях. І вони тому в свій час були найсильнішою армією в східній Європі і Азії, про що зазначав римський історик Павло Орозій [13]. Гуни були нащадками скіфів, які хоч і мали примітивне озброєння, але використовуючи незвичайну тактику нападів, обходів і облог армій супротивника, пройшлися бурєю по всій Європі. Їх представником був сам Аттіла, покоритель Римської імперії, який неодноразово знищував кинуті на його дикі війська елітні вимуштрувані римські легіони [14].

До наших часів дійшли згадки з найдавніших грецькі міфів про таємничих амазонок, жінок-воїнів, які були настільки сильними, що греків проти них змушений був вести сам Геракл. У V ст. до н.е. Геродот у своїй

«Історії» також описав амазонок і припустив від змішання амазонок зі скіфами походження народу сарматів, у яких дівчата вивчали військово мистецтво нарівні з парубками і жодна з них не мала права виходити заміж, поки не знищить хоча б одного ворога [7, 8]. Зазначимо, що ще від часів Трипілья у наших предків були сильні впливи матріархату, то виникнення амазонок стало звичним явищем в арійському суспільстві. Тож, існування жінок-воїнів протягом всієї історії України було постійним і невід’ємним фактом боротьби українського народу за свою незалежність.

Після скіфів було продовжено традиції плекання військової доблесті наших прашурів, але найпоширеніше себе відзначили анти, котрі в свій час були настільки вправними і непереможними воїнами, яких наввипередки запрошували до себе на службу римські та візантійські імператори, арабські каліфи та перські шахи. Саме вони вдосконалили навички бою не тільки в степу, але і на воді, і в лісах і на болоті, використовуючи лише мечі, списи, луки та одягаючи на себе шкіряні обладунки. Антів з часом починають називати слов’янами, непереможними воїнами північних степів та лісів. Готський історик Йордан зазначав, що «слов’яни переважають германців як тілом, так і духом, б’ючись з ними зі звіриною лютістю» [15].

Володіли мистецтвами оборони і волхви, але з початком прийняття християнства давні святилища почали занепадати, волхви пішли в народ, почали передавати своє бойове мистецтво простим людям. З давніх часів відома легенда про Іллю Моровця – Моровлянина (московські історики перехрестили на Муромця, хоч назва Моровець походить від поселення Морониськ на Десні біля Чернігова), який, незважаючи на свою неміч, устав і подав воду волхву, а потім і сам випив та вмився нею, то дістав „силу велику" і став богатирем. Тобто, маємо опис передачі великих знань від вчителя (божого чоловіка) до учня. Про масовий характер цього явища свідчать аналогічні сюжети, які повторюються і в багатьох інших українських легендах та казках. А саме слово бога-т-арій вказує на „воїна Бога" – Божу людину тощо. Силу воїни плекали з дитинства певними діями



та вправами. Сила з'являлась під час екстремальних обставин: спасіння свого життя чи друзів, любов до батьківщини та рідних, прагнення до волі та перемоги [16].

Досконало володіли таким умінням та здібностями послідовники вчення волхвів – характерники. Корені характерництва прийшли до нас з часів великого переселення арійських племен. Лише вони володіли всіма п'ятьма видами зброї: мечем чи палицею; списом чи дротик; знаряддям для метання стріл; великими металевими машинами; містичними стрілами „астрами“, зарядженими духовною енергією ведичних мантр [4].

У „Історії запорізьких козаків“: їх так описує український історик Д. Яворницький „... серед них завжди були так звані „характерники“, котрих ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної, не брали. Такі „характерники“ могли відмикати замки без ключів, плавати човном по підлозі, як по морських хвилях, переправлятися через ріки на повстині чи рогожі, брати голими руками розпечені ядра, бачити далеко навколо себе за допомогою особливих „верцадел“, жити на дні ріки, залазити й вилазити з міцно зав'язаних чи навіть зашитих мішків, „перекидатися“ на котів, перетворювати людей на кущі, вершників на птахів, залазити у звичайне відро й пливти в ньому ...” [16].

Значимо, що характерниками ставали, як правило, люди з унікальними екстрасенсорними здібностями, зі схильністю до навіювання, гіпнозу, яснобачення, телекінезу та телепатії. Візьмемо, наприклад, описи Івана Сірка чи Семена Палія: „Сірко великий воїн був. Той знав, хто що думає. Ото там по тім боці Дніпра були татари... Та як задумують вони було воювати, то Сірко і каже козакам: – Збирайтесь до купи. Бо на нас уже орда піднімається. Він сильний такий був, що його як хто шаблею ударить по руці, так і не одрубає – тільки синє буде. Не те що кулею, а шаблею! Уже татари, які міри проти нього вживали, та так нічого і не зробили. Вони його шайтаном і прозвали...” [16].

На Запорізькій Січі був Пластунський курінь, в якому характерники вишколювали знаменитих козацьких розвідників-пластунів, вчили їх характерництву та унікальним бойовим мистецтвам „Спас” та „Бойовий гопак”, які дозволяли їм виживати та перемагати в бою. Про цей курінь за радянських часів було заборонено згадувати, ніхто не досліджував й етимологію самого слова „пластун”. У радянських енциклопедіях писалося лише, що пластуни – це піхотні частини Чорноморського, а пізніше Кубанського козачого війська, котрі несли сторожову службу. Також, замовчувався сам факт, що Пластунівський курінь існував на Запорізькій Січі з початку її заснування, пластуни прийшли на Кубань вже сформовані, як самобутня формація розвідників саме із Запорізької Січі [11]. Багато ще є свідчень бойової майстерності українських воїнів, таких як гайдамаків, опришків, які в бойових діях використовували бойове мистецтво Аркан. А ближче до сучасності потрібно згадати вдосконалену систему східних і слов’янських бойових мистецтв, яка називається Рукопашним боєм [6].

Ці дані підтверджують те, що бойові мистецтва й традиції, як і вірування, до недавнього часу заборонялися та переслідувалися, тому що навчали українця виживати в будь-яких екстремальних умовах. Це означало, що нашій людині не страшні були ні голодомор, ні репресії, ні війна. Народні традиції жили, передавалися з вуст у уста, від батька до сина, від діда до онука. Традиційні національні українські бойові мистецтва вчать не лише майстерно використовувати частини тіла в бою, а, передусім, загартовують дух воїна. Не дивно, що вивчення та пропаганда бойових мистецтв стали можливі тільки після отримання незалежності України [11].

Зауважимо, що українські бойові мистецтва недостатньо досліджені професійними істориками. Однак, когорта вчених стверджує про існування розвинених систем військового фізичного виховання на території України від найдавніших часів до наших днів. Разом з тим, слід зазначити, що традиція прямої передачі воїнських знань значною мірою була втрачена в другій половині ХХ століття. І та частина бойової традиції українців, яка дійшла до

нас, є досить неповною. Саме тому в середовищі спортсменів та тренерів часто використовується термін "відродження українських бойових мистецтв".

Національно-культурна ідентифікація – найважливіший елемент національно-патріотичного виховання й збереження національної ідентичності. В сучасних умовах в Україні відроджуються та розвиваються різноманітні напрями національних видів боротьби. Це надзвичайно актуально у воєнний час, в якому ми живемо, а особливо для студентської молоді. Одні з них уже здобули широку популярність і ними займаються тисячі бажаючих. Інші перебувають на початковому етапі розвитку, поступово знаходячи своїх шанувальників. Національні види боротьби є важливим компонентом становлення сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану.

Слід зазначити, що коли йдеться про національні бойові мистецтва, маються на увазі два споріднені між собою національні види боротьби – «Спас» і «Бойовий гопак», адже існують вагомі підстави, щоб віднести ці національні види боротьби до витоків зародження всіх відомих єдиноборств в Україні, що зберегли в собі базові основи сучасного бойового досвіду нації.

Пізніше за рукопашний спас і гопак виникли такі види спорту, як козацький двобій та хортинг, які є різновидами змішаних єдиноборств. Зокрема, козацький двобій поєднує удари руками й ногами з прийомами боротьби. Стосовно хортингу, то він названий на честь острова Хортиця і максимально наближений до змішаних єдиноборств ММА. В основу хортингу покладено елементи різних бійцівських технік – вільної і класичної боротьби, дзюдо, карате, боксу тощо [11].

Для вдосконалення системи масової фізичної культури і спорту, особливо для студентської молоді в державі є потреба упроваджувати національні види боротьби, які мають багатовікові традиції. Особливо актуалізується ця проблема сьогодні, коли у сфері освіти відкрилися перспективи для розробки навчальних програм, де є можливість варіацій освітніх компонентів. При цьому потрібно враховувати особливості, які

впливають на здоров'я, фізичний і моторний розвиток, рухову активність молоді, що дає змогу, в свою чергу, зберегти традиційну культуру.

Долучення до культури свого народу здійснюється завдяки процесу освіти, й відповідно до фізичної культури, яка є частиною загальної культури нашого народу. Саме процес фізкультурної освіти активно впливає не лише на фізичні здібності людини, а й передусім відчуття й свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних та патріотичних якостей.

Засадами розвитку національних спортивних практик є збереження традицій, які несуть досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, адже вони склались історично й передаються з покоління в покоління. Традиції впроваджують місію повернення системи патріотичного виховання в Україні до національного коріння. Підготовка орієнтована на формування чіткої впевненості, заснованої на історії, позитивізм українських національних достоїнств, на любов до України, народу, української національної культури.

Сьогодні національні види боротьби повинні стати важливим компонентом формування сфери фізичної культури і спорту в Україні. Вони сприяють розвитку української культури, залученню до здорового способу життя, зберігають національні традиції, сприяють патріотичному вихованню молоді, відволікання від шкідливих звичок, сьогодні це є одним з основних завдань сучасного суспільства.

Філософською основою національних видів боротьби є положення про єдність сили, здорового спортивного духу та честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях.

Використання елементів української боротьби в національній системі фізичного виховання і спорту може дати новий поштовх до популяризації видів єдиноборств, а також урізноманітнити тренувальний процес. Досягти успіху можна в будь-якому з видів єдиноборств, якщо є загальна фізична підготовка спортсмена. Адже бойові мистецтва потребують активного тренування, відпрацювання ударної або кидкової техніки. Єдиноборства

розвивають різні фізичні якості, деякі навчають використовувати «енергію» суперника, націлені на відпрацювання потужних ударів руками, ногами.

Так, *бойовий гопак* – це українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів козацького традиційного бою, що збереглися в народних танцях та досвіду дослідників бойових мистецтв. Спортсмени шкіл бойового гопака, окрім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу і танцю, гри на музичних інструментах. Дані підходи дозволяють виховувати молодь на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших та до своєї історії [1]. Таку назву відтворене бойове мистецтво отримало через те, що значну частину техніки вдалося розробити завдяки дослідженню народних танців, перш за все, гопака. Українські танці містять у собі дуже багато елементів, не поширених у танцях інших народів і схожих на бойову техніку, зокрема це удари ногами в стрибку, присядці чи "павучку", різноманітні кроки, відбивання, підсікання, "повзунці", "присядки", "тинки", "копняки" тощо. Пізніше ці рухи певним чином були адаптовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу Бойового Гопака.

*Український рукопаш "Спас"* – це вид спортивного єдиноборства, який має українське національне коріння і витоки з козацького бойового мистецтва "Спас". Має характер змішаного єдиноборства, адже у його правила були покладені козацькі види змагань та долучені кращі світові досягнення. Тоді якраз виникали бої без правил, ще не було таких понять, як ММА (змішані бойові мистецтва, назва походить від англійського Mixed Martial Arts), бойове самбо. Як види спорту, вони виникли набагато пізніше, саме тому Україну вважають однією з засновників змішаних єдиноборств. Основними ознаками та відмінностями «Спасу» як виду спорту є широке застосування елементів кулачного бою, зокрема ударів ліктями, ногами, елементів боротьби (застосування задушливих і больових прийомів).

*Козацький двобій* – це узагальнений підбір знань з бойових мистецтв, у основі якого закладено майстерність козаків. Цей напрямок є універсальним,

адже в ньому застосовуються і боротьба, і техніка кидків, і удушливі прийоми. Козацький двобій – український національний вид змішаних бойових мистецтв, в якому представлені три розділи: «Забава» – поєдинок з дозованим контактом, оцінка дії ведеться після кожної вдалої атаки; «Борня» – поєдинок з легким контактом, оцінюються удари тільки з легким контактом, а використання елементів підвищеної складності підвищують оцінку технічних дій; «Герць» – поєдинок з повним контактом, оцінюються удари тільки в повний контакт, але дозволені удари руками і ногами, коли обидва партнери перебувають в партері, не приносять оцінки.

*Хортинг* – це спортивне єдиноборство названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків "хорт", в який вони збиралися для визначення найсильніших. Хортиця – це святе для українців місце, воно асоціюється з оплотом воїнів-козаків, де вони вдосконалювали свої бойові навички для захисту рідного краю. В основу цього спортивного єдиноборства лягла система підготовки, в якій дозволялася вся можлива техніка самооборони рукопашних двобоїв.

Зазначимо, що корисні і цікаві бойові мистецтва є для дітей. Це обумовлено тим, що діти, в силу своєї природної допитливості і сильних здібностей до навчання, схоплюють все буквально на льоту, їх не потрібно довго переконувати і переучувати. Однак і для студентів та дорослих користь бойових мистецтв незаперечна. Займаючись бойовими мистецтвами, людина стає здоровіше фізично і духовно; розвиває координацію рухів і швидкість реакції; стає більш впевненою і здатною постояти за себе; вчиться бути дисциплінованою і цілеспрямованою; поважати вчителів, соратників і противників.

Про користь занять бойовими мистецтвами можна говорити нескінченно. У кожного бійця своя мотивація і цілі. Навчання бойовим мистецтвам необхідно для самозахисту, демонстрації сили, витривалості, спритності, досягнення внутрішньої гармонії. При цьому, перемога не завжди будується на фізичному перевагу над противником. Майстер бойового

мистецтва використовує силу і зростання суперника проти нього самого, тим самим беручи гору в сутичці.

Однак, зазначимо, що є певні обмеження щодо навчання бойовим мистецтвам, пов'язані зі здоров'ям, а саме:

- вроджені травми опорно-рухового апарату;
- відставання в розвитку;
- епілепсія, розлади нервової системи;
- захворювання і порушення в роботі внутрішніх органів;
- постійні вивихи суглобів при невеликих фізичних навантаженнях;
- наявні переломи хребта в минулому;
- вегетативні та вестибулярні порушення;
- хвороби ЛОР-органів; наявність інфекційних захворювань (гепатит, туберкульоз, лепра).

Незважаючи на те, що домогтися результатів у будь-якому з видів бойових мистецтв нелегко і доведеться пройти через безліч травм і прикрих невдач, заняття будь-яким єдиноборством дасть не тільки почуття впевненості в собі і своїх силах, а й підніме загальний соціальний статус, покращить процеси саморозвитку і самоконтролю.

Однак не слід забувати і про інші форми національно-патріотичного виховання, які в неформальній обстановці, в процесі гри ненав'язливо занурять студентів в національні традиції. Кожен ЗВО має свій арсенал таких заходів. Останнім часом набули популярності різні військові ігри, «козацькі забави», різні естафети, побудовані на національних традиціях, «Хортинг», «Джури українських козаків», «Козацькі розваги та ігри», «Ігри нескорених» тощо. причому, ці форми є ефективними і в самому освітньому процесі.

Сьогодні для молоді патріотизм не є пересічним словом, він породжує впевненість у собі, волю в перемогу, віру в свою націю, свій народ, він перетворює звичайну людину в безстрашну, яка не відчуває страху і болю, йдучи впевнено та звитязно до своєї мети. А спортивні традиції українського

народу є міцним фундаментом для розвитку національних видів єдиноборств як дієвого засобу національно-патріотичного виховання.

### *Література*

1. Велічковіч Р., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Львів : Лігапрес, 2003. 146 с.
2. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К. : Знання України, 2014. 82 с.
3. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. Львів : ЛА "Піраміда", 2007. 304 с.
4. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів : ЛА "Піраміда", 2007. 288 с.
5. Кухтій С.Я., Куц О.С. Принципові основи дослідження змісту і методики викладання боротьби дзюдо у ВНЗ фізкультурного профілю. *Теорія і практика фізичного виховання*. № 6, 2004. 16-20.
6. Луців Є. Бойове мистецтво гуцулів. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 232 с.
7. Мандзяк О. Бойові традиції аріїв: На шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2006. 272 с.
8. Мандзяк О. Воїнсько-фізичне виховання аріїв : Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 208 с.
9. Оніщук Л.М. Спортивний туризм як засіб національно-патріотичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 118. Т III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 219-221.
10. Оніщук Л.М., Шавиро Ю.І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді. Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13-14, 2023, Naples, Italy by the «InterSci». 74-79.



11. Оніщук Л.М., Шавиро Ю.І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента. Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «The basis for the further movement of scientific knowledge». Dresden, Germany by the «InterSci». 78-83.
12. Орлов О.І. Бойові мистецтва – курс Джиу-джитсу. Навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів. Бориспіль: Ризографіка, 2005. 36 с.
13. Приступа Є., Пилат В. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 104 с.
14. Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : *навч. посіб.* для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
15. Черемський К. Шлях звичаю. Харків : Глас, 2002. 446 с.
16. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків. Т. 1; передмова В.А. Смоля; ред. кол.: П.С. Сохань, В.А. Смолій, В.Г. Сарбей, Г.Я. Сергієнко, М.М. Шубравська. Археографічна комісія, Інститут історії. К. : Наукова думка, 1990. 596 с. (Пам'ятки історичної думки України).

## **1.2. Патріотичне виховання учнівської молоді через призму військово-спортивних патріотичних ігор.**

Сьогодні в Україні усе більшої актуальності набуває питання щодо виховання в молоді почуття патріотизму, відданості загальнодержавній справі зміцнення країни, активної громадянської позиції.

Пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення громадян до українського народу, Батьківщини, держави, нації. Таке цілісне становлення громадян залежить від формування особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, регульованих і нерегульованих чинників, факторів прямого і непрямого впливу серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване навчання та виховання.

Вперше слово патріотизм з'явилося у період Французької революції 1789-1793 рр. Патріотами тоді називали себе борці за народну справу, захисники республіки, які вели боротьбу зі зрадниками Вітчизни. Універсальний словник-енциклопедія трактує це явище як позицію яка поєднує відданість і любов до батьківщини, солідарність із власним народом та повагу до інших народів і пошану до їхніх суверенних прав [1].

Патріотизм – це любов та відданість своїй батьківщині, прагнення своїми діями служити її інтересам, готовність іти на жертви в ім'я інтересів свого народу. Патріотизм виявляється в почутті гордості за матеріальні і духовні надбання свого народу, прагненні зберегти самобутність своєї культури, мови, традицій предків [2, с. 295].

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему таких виховних завдань як:

- ✓ виховання любові до рідної землі, держави, родини, народу;
- ✓ визнання духовної єдності населення усіх регіонів України, спільності його культурної спадщини та майбутнього;
- ✓ утвердження у свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, поваги до культури та історичного минулого України;

- ✓ виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки, державної мови;
- ✓ сприяння усвідомленню прав дитини та прав людини як найвищої цінності держави і суспільства;
- ✓ утвердження у свідомості особистості взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- ✓ сприяння набуттю патріотичного досвіду на основі готовності до участі у патріотично спрямованій діяльності [2].

Моральні почуття особистості-патріота проявляються у гуманності, доброзичливості, співчутті, чуйності, турботливості, людяності, гідності, самоповазі, совісті, відповідальності, сумлінності тощо. Отже, на основі зазначеного вище можемо зробити висновок про те, що емоційно-ціннісний компонент патріотизму інтегрує в себе такі основні почуття:

- ✓ почуття любові до своєї Батьківщини, її природи, українського народу (любов до рідної землі проявляється у любові до рідного дому, повазі до батьків, свого роду, «рідної школи», «рідної вулиці», «міста»);
- ✓ почуття національної гордості за свою країну, її культуру, народ (захоплення визначними місцями рідної землі, побутом, звичаями, народними та родинними традиціями);
- ✓ почуття честі та власної гідності як громадянина-патріота;
- ✓ почуття обов'язку перед Батьківщиною, яке виражається у готовності служити її інтересам, стати на захист Вітчизни у випадку загрози національній безпеці;
- ✓ почуття відповідальності за власні вчинки та дії;
- ✓ почуття гуманності й толерантності у ставленні до представників українського народу, різних за етнічним походженням;
- ✓ почуття любові до праці на користь Батьківщини та українського народу (громадянин патріот із задоволенням та захопленням відгукується на

різні види діяльності – трудову, навчальну, суспільно активну на користь Батьківщини та її народу) [3].

Патріотичне виховання включає в себе соціально-політичні, організаційні, цільові, функціональні та інші аспекти. Головною його складовою є формування в молоді пошани та любові до рідної країни, до її символів, що здійснюється, в першу чергу, родиною, найближчим соціальним оточенням, навчальними закладами через передавання певних культурних зразків, традицій, звичаїв, вірувань тощо [4, с. 287].

Методика військово-патріотичного виховання опиралася на положення І. Бека, на яких організовувався освітній процес.

✓ Готовність до захисту народу, Батьківщини, держави як комплексне утворення, яке виникає під впливом духовно-морального, громадянського та національного виховання. Тому відбувалося поєднання у часі і виховання готовності до захисту народу, батьківщини, держави, і цілого ряду почуттів – цінностей, на які спрямовані види виховання тощо.

✓ Готовність до захисту народу, Батьківщини, держави корелює з моральною відповідальністю як за нинішню національно-державну ситуацію, так і з відповідальністю перед минулими поколіннями, які боронили націю.

✓ Осягнення здобувачами освіти почуття військово спрямованого патріотизму відбувалося у формі духовно моральної опозиції. На рівні постановки виховної мети антиномічний ряд повинен бути таким: «Ви військово-патріотично недосконалі – Ви військово-патріотично досконалі». Цим самим задається вектор виховного руху зростаючої особистості й відповідне спрямування процесів свідомості й самосвідомості.

✓ Сходження зростаючої особистості до військово-спрямованого патріотизму як духовної цінності відбувалося у процесі відтворення нею власних елементарних діянь, які є в її досвіді, і усвідомлення їх прообразами надбань розвиненого військово-спрямованого патріотичного прагнення, перетворення їх у символи вищих цінностей.

✓ Успішність освітнього процесу щодо військово-патріотичного виховання здобувачів освіти залежала від постійного блокування Я-егоцентричного (зверхності, гордині, потягу до влади тощо) і культивування Я-доброцентрованого [5].

Бінецький Д.О., Зеленська З.П., Миленька С.М. визначають критерії та показники військово-патріотичної вихованості старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності, а саме:

✓ когнітивний критерій (усвідомлення учнями цінності поняття «військово-патріотичне виховання» як складової життєдіяльності; розуміння учнем змісту історії і традицій рідної школи, місцевості, історії України, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України; обізнаність із формами військово-патріотичної роботи (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»));

✓ емоційно-ціннісний критерій (інтерес до традицій та історії Збройних Сил України, історії України), позитивне ставлення до військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»); прагнення до самовдосконалення в процесі військово-оборонної діяльності;

✓ критерій довільного імпульсу (готовність до військової служби та захисту України; прагнення до самовдосконалення в процесі військово-спортивної діяльності; вольове прагнення брати участь у різних формах військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»));

✓ діяльнісно-практичний критерій (активність у різних формах військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»), змаганнях з військово-спортивних ігор «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»)).

Відповідно до критеріїв та показників визначено рівні військово-патріотичної вихованості старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності: високий, середній, низький.

До першої групи увійшли старші підлітки з низьким рівнем військово-патріотичної вихованості. Учні цієї групи не усвідомлюють зміст військово-патріотичної вихованості як важливої складової життєдіяльності; не розуміють важливість стану готовності особистості до військової служби; не мають знань щодо історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України. Учні середніх класів цього рівня не виявляють інтерес до діяльності спрямованої на підготовку військової служби та захисту України; не проявляють радісного переживання в процесі діяльності спрямованої на підготовку до військової служби та захисту України; у них відсутнє бажання брати участь у різних формах військово-оборонної діяльності. Старші підлітки не прагнуть до самовдосконалення в процесі військово-спортивної діяльності; відсутнє вольове прагнення брати участь у різних формах військово-спортивної діяльності. Також старші підлітки не проявляють активності у процесі підготовки та проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» та «Сокіл» («Джура»). До другої групи увійшли старші підлітки із середнім рівнем військово-патріотичної вихованості. Ці учні недостатньо усвідомлюють зміст військово-патріотичного виховання, як важливу складову життєдіяльності; мають посередні знання щодо історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України. Учні 8-9 класів цього рівня виявляють не стійкий інтерес до військово-спортивної діяльності; у них нестійке бажання брати участь у різних формах освітньої роботи. Старші підлітки із середнім рівнем військово-патріотичної вихованості виявляють середню морально-етичну мотивацію до військово-спортивної діяльності; ситуативно виявляють стійке прагнення до самовдосконалення в процесі військово-спортивної діяльності; не завжди проявляють вольове зусилля (прагнення) брати участь у різних формах військово-спортивної діяльності (змаганнях військовопатріотичні спортивні ігри «Хортинг-Патріот», «Сокіл («Джура»)). До третьої групи увійшли

старші підлітки з високим рівнем військово-патріотичної вихованості. Вони усвідомлюють військово-патріотичну вихованість, як важливу складову життєдіяльності зростаючої особистості; розуміють важливість підготовки до військової служби та захисту України; мають високі знання щодо історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України. Учні 8-9 класів цього рівня виявляють інтерес до військово-спортивної діяльності; проявляють радісне переживання в процесі військово-спортивної діяльності; виявляють бажання брати участь у різних формах військово-оборонної діяльності. Старші підлітки з високим рівнем військово-патріотичної вихованості проявляють високу морально-етичну мотивацію щодо виконання військового обов'язку; вольове прагнення брати участь у різних формах діяльності спрямованої на підготовку до військової служби та захисту Вітчизни (змаганнях з військово-прикладних видів спорту, військово-патріотичні спортивні ігри «Хортинг-Патріот», «Сокіл («Джура»)).

У процесі формувального етапу дослідження були визначені педагогічні умови військово-патріотичного виховання учнів середніх класів у процесі військово-спортивної діяльності:

- підвищення мотивації старших підлітків до військово-спортивної діяльності впроваджувалася з метою мотиваційно-ціннісного впливу на школярів та була спрямована на усвідомлення ними важливості військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»)) для підготовки до військової служби, захисту України;

- удосконалення змісту, методів та організаційних форм військово-патріотичного виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності впроваджувалася з метою кращого розуміння учнями змісту історії і традицій рідної школи, місцевості, історії України, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи, незалежності та державності України; кращої обізнаності із формами військово-спортивної діяльності;

– набуття старших підлітків практичного досвіду військово-патріотичного виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності – впроваджувалася з метою формування в них рішучості, ініціативності та активності до зазначеної діяльності [6, с. 15-16].

Прикметною ознакою нашого сьогодення є створення в різних регіонах України козацьких шкіл, які працюють за спеціальними програмами, рясно наснаженими козацькою тематикою, змістом. Це й історичний матеріал (історія виникнення й історичного буття українського козацтва, козацькі війни за визволення рідного краю від чужоземних загарбників, літопис козацького героїзму й звитяги). Це й козацький фольклор - легенди, перекази, пісні та думи тощо. Це й літературні твори (романи, повісті, п'єси, поезії тощо) на козацькі теми. Те ж саме картини художників, музичні твори композиторів і таке інше. Козацькі школи потребують відповідних навчальних посібників, підручників, хрестоматій тощо. Така навчальна література почасти вже створена, але цю роботу треба продовжити. Виникає також потреба в складанні і надрукуванні козацьких хрестоматій, читанок, посібників з козацького краєзнавства та іншої наукової, науково-методичної літератури, яка стане могутнім засобом козацько-лицарського загартування підростаючих поколінь. В наш час відроджується прекрасна традиція дитячих і юнацьких організацій – Свято Січі, яке має право стати однією з найбільших урочистостей юних козаків. Свято Січі (за місцем проживання, навчання, а також шкільної, сільської, міської, крайової) є демонстрацією певних досягнень молодих січовиків, їхніх успіхів в оволодінні козацько-спортивним мистецтвом, видами козацьких єдиноборств та ін. [7, с. 87].

Упродовж віків відбувалося чимало перешкод на шляху до утвердження українців як нації, формування історичної пам'яті, національної свідомості, любові до Богом даної землі, Батьківщини [8, с. 153].

Пропонуємо виокремити як один з найголовніших напрямів виховної роботи, національно-патріотичне виховання – справу, що за своїм значенням є стратегічним завданням.



Вважаємо, що необхідно виховувати в учнівської молоді національну самосвідомість, налаштованість на осмислення моральних та культурних цінностей, історії, систему вчинків, які мотивуються любов'ю, вірою, волею, усвідомленням відповідальності та патріотизм.

Для реалізації цих глобальних завдань необхідна системна робота, яка передбачає забезпечення гармонійного співвідношення різних напрямів, засобів, методів виховання дітей у процесі навчання і позакласної діяльності.

У навчально-виховний процес мають впроваджуватися форми і методи виховної роботи, що лежать в основі козацької педагогіки. Систематичне здійснення виховання громадянської позиції; вивчення та популяризація історії українського козацтва, збереження і пропаганду історико-культурної спадщини українського народу; поліпшення військово-патріотичного виховання молоді, формування готовності до захисту Вітчизни.

Акумулюючи соціально-економічний, суспільно-політичний, культурно-духовний потенціал української держави й народу, військово-патріотичне виховання є особливою, історично обумовленою формою виховної практики, що вміщує ідеологічні, теологічні, організаційно-педагогічні, навчально-методичні, програмно-нормативні складові, покликані задовольнити потреби суспільства й держави. Образи святих воїнів Архангела Михаїла та Юрія Змієборця, народного героя козака Мамає, представників військових формувань і станів (дружинників – козаків – січових стрільців) стали своєрідними архетипами, духовними символами, що уособлюють світоглядні орієнтири, державотворчі традиції та звитяжницькі ідеали українського народу [9].

У духовному житті молоді козацька система виховання відводила особливу роль лицарській честі та лицарській звитязі – своєрідним кодексам якостей шляхетної особистості. Кожен молодий козак намагався розвивати ці гідні поваги властивості, які до цього часу не втрачають значного виховного потенціалу. Неписаний кодекс лицарської честі козаків передбачав:

- ✓ любов до батьків, рідної мови, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини – України;
- ✓ готовність захищати слабших, турбуватися про молодших;
- ✓ шляхетне ставлення до дівчини, жінки, матері, бабусі;
- ✓ непохитна вірність ідеям, принципам народної моралі, духовності (правдивість і справедливість, працьовитість і скромність);
- ✓ відстоювання повної свободи й незалежності особистості, народу, держави;
- ✓ турбота про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної землі, природи;
- ✓ намагання робити пожертвування для будівництва храмів, навчальних і культурних закладів;
- ✓ цілеспрямований розвиток фізичних і духовних сил, силі волі;
- ✓ уміння скрізь і всюди чинити благородно, шляхетно, виявляти інші чесноти [10].

У процесі виховання в дітей і молоді українського патріотизму треба враховувати, що еліта нашої нації – запорізьке козацтво такою мірою розвинуло свою духовність, що вона стала вершиною культурних здобутків нашої Батьківщини. Крім відомої всьому світу військової майстерності, козаки успішно розвивали народні мистецтва, козацьке бароко, економіку, книгодрукування, створили козацькі літописи Величка, Грабянки, Самовидця, писали хроніки, створили визначний історичний документ суспільно-політичної і юридичної думки – Конституцію гетьмана Пилипа Орлика (1710) та ін. Важливим набутком козацтва було створення самобутньої системи освіти і виховання, яка формувала в підростаючих поколіннях міцне здоров'я, фізичну силу і витривалість, нескореність духу, що завжди жили в народі, укорінювалися в його історичній пам'яті, свідомості і час від часу вибухали вулканічною силою гніву, презирства, ненависті до національного і соціального поневолення [7, с. 6].

Проаналізувавши матеріали можемо прийти до висновку, що в процесі військово-спортивних ігор виховуються і гартуються вольові якості підростаючого покоління. Військово-спортивні ігри мають провідне значення для формування дисциплінованості, відповідальності та патріотизму.

Як зазначає М. Тимчик, військово-патріотичні спортивні ігри є ефективною формою патріотичного виховання старших підлітків. Залучення до них сприяє підвищенню в здобувачів освіти рівня патріотичної вихованості, дає можливість отримати та поглибити відповідні знання, сформувати важливі уміння й навички, важливі для майбутніх захисників Вітчизни, отримати новий цікавий досвід. Систематичне й цілеспрямоване проведення змагань зі спортивних ігор сприяє формуванню у старших підлітків позитивних емоцій, поваги та вдячності до тих, хто захищає рідну країну від ворогів. Такі захисники є для старших підлітків взірцями поведінки. Увага до них в процесі фізкультурно-масової роботи спонукає інтерес з боку старших підлітків до б1 патріотичної діяльності [11, с. 37].

Військово-спортивні ігри ввідіграють велику роль в освітньому процесі і виконують певні функції, які спрямовані на розвиток патріотизму молоді.

Для педагогічної практики у контексті виховання патріотизму доцільним є подальше проведення військово-спортивних ігор, які довели свою ефективність та доцільність.

### *Література*

1. Молодиченко В.В. Модернізація цінностей в українському суспільстві засобами освіти: (філософ, аналіз) Київ : Знання України, 2010. С. 275-276.
2. Тофтул М.Г. Сучасний словник з етики : Словник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 416.
3. Устименко І.П. Патріотичне виховання учнівської молоді, окреслене війною. Педагогічний вісник. Черкаси, 2022. № 1-2. С. 26-29.

4. Чупрій Л.В. Державна підтримка патріотичного виховання молоді. Сучасна українська політика. Політики і політологія про неї. Київ, 2010. Вип. 19. С. 287-297.
5. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
6. Бінецький Д.О. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності / Бінецький Д.О., Зеленська З.П., Миленька С.М. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. К.: НАУ, 2022. С. 14-17.
7. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді засобами козацької педагогіки. Інформаційно-просвітницький матеріал. К.: ТОВ Видавництво «ПРОМЕТЕЙ», 2017. 90 с.
8. Руденко Ю.Д. Козацько-лицарський гарт української молоді. Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. 400 с.
9. Фігурний Ю. Історичні витоки українського лицарства : розвиток козацької традиційної культури та національне військово мистецтво в українознавчому вимірі. К. : Вид. дім «Стилос», 2004. 308 с.
10. Кузь В.Г. Українська козацька педагогіка і духовність / Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Губко О.Т. Умань, 1995. 220 с.
11. Тимчик М.В. Зміст патріотичного виховання учнів 7-9 класів у процесі фізкультурно-масової роботи. Фізичне виховання в сучасній школі. № 6. С. 35-38.

### **1.3. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни.**

Головним завданням освітньої галузі під час війни є забезпечення якості освіти на всіх рівнях, але психічна напруга дітей, підлітків, молоді може ґрунтовно впливати на результати навчальної діяльності через нестачу моральних ресурсів. Пошук нових форм, методів, засобів навчання і психологічної підтримки сприятиме розвитку стресостійкості та підвищенню ефективності навчального процесу.

За останній рік наукова спільнота присвятила чимало робіт з теми удосконалення освітніх послуг в період воєнного стану. Так, в дослідженні показано, що в умовах воєнного стану значно зростає потреба у забезпеченні високого рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, що є важливою психологічною умовою злагоджених, ефективних дій молоді людини в екстремальній ситуації. Авторами запропонована дворівнева модель розвитку стресостійкості осіб, що передбачає активне використання психологічних засобів підвищення рівня саморегуляції та покращення загального психоемоційного стану [6].

Вивчення об'єму рухової активності студентів університету в період воєнного стану показало його зниження у більшості респондентів. Автори аргументують, що рівень психологічного виснаження відіграє важливу роль у мотивації студентів до занять фізичними вправами і зазначають необхідність застосування традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання для оптимізації психоемоційного стану, покращення стану здоров'я студентів [9].

В дослідженні мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану визначено, що 64,6% респондентів пережили неприємні емоційні стани з початком війни. Негативні емоції безпосередньо вплинули на мотивацію та інтерес до занять руховою активністю. Установлено, що 68,8% респондентів мають можливість займатися руховою активністю, незважаючи на умови воєнного стану як фактора обмеження відвідування спортивних залів, майданчиків тощо. Самостійні заняття руховою активністю в умовах воєнного стану є важливим

та необхідним резервом удосконалення професійної освіти, які знижують ризик зменшення рухової активності студентів та підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів [5].

За результатами опитування студентів 1 курсу університету виявлено, що найбільшими труднощами у війні вони вважають власну неухважність та розгубленість, викликані постійним стресовим станом через війну в Україні; технічні проблеми; недостатню координованість навчального процесу через постійні тривоги та відключення світла; несформовані навички самоорганізації та самоконтролю, що перешкоджають ефективному засвоєнню навчального матеріалу [7].

В дослідженні шляхів подолання стресу в умовах воєнного стану автори визначили, що 80% студентів ЗВО обрали варіант займатися хобі, улюбленою справою; 55% надають перевагу спілкуванню з рідними і друзями; по 45% опитуваних під час стресу роблять внутрішній самоаналіз, або розслабляють себе за допомогою релаксації, масажів тощо; 30% респондентів обрали фізичні навантаження та спорт; 25% студентів у відповіді зазначили віра в себе, релігія; 5% вказали свій варіант. Автори зауважили, що повністю звільнити студента від психоемоційної напруги неможливо, але можна підвищити стійкість адаптаційних механізмів до емоційних стресів [10].

При вивченні розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану використовувався тренінг, який допоміг студентам ЗВО підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій. На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощі, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності [8].

Авторами показано, що використання комплексної програми із застосуванням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання дозволяє оптимізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривожності, забезпечує приріст рівня фізичної працездатності, покращує рівень стану здоров'я, що в цілому сприяє формуванню стресостійкості як одного із важливих факторів надійності, ефективності та успішності дій в екстремальних ситуаціях [1, с. 19].

Пропонується використання методів, спрямованих на покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до дії стресорів, підвищення адаптаційних резервів, розкриття власного унікального творчого потенціалу, подолання емоційного деструктивного настрою з метою зниження впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану людини в надзвичайній ситуації, пов'язаній з воєнним станом [4, с. 105].

В роботі автори констатують відсутність наукових розвідок особливостей академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах вимушеного онлайн-навчання, обумовленого карантинними обмеженнями внаслідок пандемії COVID-19 і повномасштабного вторгнення і звертають увагу науково-освітянської спільноти на таке явище, як вимушене онлайн-навчання і спричинену ним академічну прокрастинацію здобувачів вищої освіти [11].

З літературних джерел відомо, що біологічною функцією стресу є адаптація, призначення якої полягає в захисті організму від різноманітних загрожуючих, руйнівних впливів (фізичних чи психічних) чинників навколишнього середовища – стресорів. Поява ознак стресу свідчить про те, що людина реалізує певний тип діяльності, спрямованої на протистояння небезпечним впливам стресорів. Виснаження виникає тоді, коли в результаті тривалої дії стресора запаси адаптаційної енергії вичерпуються і зміни, що виникають, можуть призвести до суттєвих зрушень. Стрес асоціюється в більшості людей з негативними відчуттями.

Теорія фізіології показує, що стан переляку, тривоги, жаху, очікування небезпеки супроводжується виділенням у кров переважно адреналіну (гормон зайця). Стан розумового й фізичного напруження, подолання психічних перешкод, витривалості звичайно реалізується на фоні високого вмісту в крові норадреналіну (гормон лева). У результаті дії стресора кров збагачується на 80-90% адреналіном та на 10-20% – норадреналіном.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус. Фізична активність може посилити вироблення ендорфінів та зменшити рівень гормонів стресу. Ці фізичні зміни спровокують психологічні – почуття контролю, якого не вистачає в часи війни, гордості за себе та впевненості у власних силах. Рухова активність – хороший спосіб боротьби з негативними емоціями. Якщо стрес пригнічує роботу фізіологічних систем організму, то фізична активність захищає тіло від шкідливих його наслідків, зміцнюючи здоров'я внутрішніх систем, покращуючи якість сну тощо.

Кривий Ріг – місто в Україні у Дніпропетровській області, сьоме за населенням (на 1 січня 2022 року становить 603,9 тис. мешканців) та друге за площею. В період війни на території не відбувалися активні бойові дії, але були влучання в житлові будівлі та стратегічні споруди, наслідком чого є загиблі та постраждалі. До Кривого Рогу переїхало близько 50 тис. вимушених переселенців з регіонів, які опинилися на лінії фронту.

На психологічний стан студентів впливали умови навчання в очно-дистанційному режимі, блекаут, періодичні, скоріш часті, сирени, відключення мобільного зв'язку, електроенергії і постачання води.

Метою дослідження стало виявлення взаємозв'язку між проявом стресу, заняттями фізичними вправами та успішністю навчання студентів.

В дослідженні, що було організовано в Криворізькому державному педагогічному університеті у березні 2023 року, взяли участь студенти, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) у кількості



18 осіб (досліджувана група) і студенти, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Біологія) у кількості 10 осіб (контрольна група). Досліджуваний контингент навчається на 2 курсі денного відділення.

Для вирішення завдань було застосовано метод опитування, що включав питання з тесту на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. Респондентам необхідно було визначити ступінь прояву ознак за п'ятибальною шкалою (від 1 низький до 5 високий). Інтелектуальні ознаки стресу включали: переважання негативних думок; труднощі зосередження; погіршення показників пам'яті; підвищене відволікання; пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого; порушення логіки, сплутане мислення; імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення. До поведінкових ознак стресу відносили: зростання помилок при виконанні звичних дій; тремтіння голосу; збільшення конфліктних ситуацій з оточуючими людьми; зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями; втрата уваги до свого зовнішнього вигляду; низька продуктивність діяльності; порушення сну або безсоння. До емоційних ознак стресу відносили: підозрілість; похмурий настрій; відчуття постійної туги, депресія; дратівливість, напади гніву; зменшення задоволеності життям; почуття відчуженості, самотності; зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою.

Для дослідження фізичної активності запропоновано питання «Я виконую фізичні вправи» (кожен день, 2-3 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, ніколи) та «Мої тренування в спортивній залі» (5-6 разів на тиждень, 2-3 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, ніколи). Респондентам пораджено оцінити рівень успішності зимової сесії 2022/23 н. р. у порівнянні з літньою сесією 2021/22 н.р. (вищий, такий самий, нижчий).

Для порівняння показників досліджуваної і контрольної групи у вибірках підраховували відповіді ступеня вираженості ознаки від 3 до 5, отриманні дані перераховували у відсотки. Оскільки вибірки мало чисельні,

то отримані результати не вважаються достовірними, а тільки такими, що освітлюють тенденцію розвитку предмету дослідження.

Аналіз результатів опитування інтелектуальних ознак стресу показав, що в студентів досліджуваної групи прояв таких ознак, як: переважання негативних думок; труднощі зосередження; погіршення показників пам'яті; підвищене відволікання зустрічається у половини респондентів, в той час як у студентів контрольної групи ці показники майже у два рази більші, а показники, як: пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого; порушення логіки, сплутане мислення; імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення – майже в п'ять разів (табл. 1).

*Таблиця 1 – Показники інтелектуальних ознак стресу студентів у відсотках.*

№	Ознаки	Досліджувана група	Контрольна група
1	Переважання негативних думок	55	90
2	Труднощі зосередження	55	80
3	Погіршення показників пам'яті	44	60
4	Підвищене відволікання	55	70
5	Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	22	50
6	Порушення логіки, сплутане мислення	11	50
7	Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	11	40

Порівняння показників поведінкових ознак стресу показує, що у студентів досліджуваної групи вони також суттєво менші, ніж аналогічні показники у студентів контрольної групи (табл. 2). Можна виділити таку поведінкову ознаку як тремтіння голосу, що зустрічається у половини респондентів як досліджуваної, так і контрольної групи. Тремтіння голосу характеризують як фізіологічний відгук організму на постійну і безконтрольну тривогу.

Таблиця 2 – Показники поведінкових ознак стресу студентів у відсотках.

№	Ознаки	Досліджувана група	Контрольна група
1	Зростання помилок при виконанні звичних дій	11	30
2	Тремтіння голосу	44	50
3	Збільшення конфліктних ситуацій з оточуючими людьми	11	40
4	Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	33	50
5	Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду	22	20
6	Низька продуктивність діяльності	44	60
7	Порушення сну або безсоння	44	60

Припускаємо, що показники порушення сну (досліджувана – 44%, контрольна – 60%) є занадто високими для молодого і здорового організму і вважаємо їх тільки наслідком російсько-української війни.

В дослідженні, що було проведено під час війни, автори роботи також показують, що у значної частки студентів виявлені порушення сну різної інтенсивності. Найбільш часто була виявлена денна сонливість і поверхневий сон із сновидіннями. Ознаки значного порушення сну виявлено у 62% [3].

Найбільші відмінності в емоційних ознаках стресу спостерігаються в таких, як: дратівливість, напади гніву; зменшення задоволеності життям; зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою, при цьому показники досліджуваної групи нижчі, орієнтовно у два рази, ніж показники контрольної групи (табл. 3).

Таблиця 3 – Показники емоційних ознак стресу студентів у відсотках.

№	Ознаки	Досліджувана група	Контрольна група
1	Підозрілість	22	50
2	Похмурий настрій	44	30
3	Відчуття постійної туги, депресія	22	70
4	Дратівливість, напади гніву	33	50

5	Зменшення задоволеності життям	33	60
6	Почуття відчуженості, самотності	33	60
7	Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою, роботою	44	50

В аналогічних дослідженнях у Кам'янському фаховому медичному коледжі виявлено, що найчастіше зустрічаються такі інтелектуальні ознаки стресу: «Труднощі зосередження» відмічають 68%, «Погіршення показників пам'яті» – 57%, «Постійне і безплідне кружляння думок навколо однієї проблеми» – 32%, «Переважання негативних думок» – 28%, на «Погані сні, кошмари, жахіття» – 8%. Серед поведінкових ознак: «Хронічна нестача часу» – 18%, «Зменшення часу, який приділяється на спілкування з близькими та друзями» – 12%, «Зниження апетиту або переїдання» – 8%, «Часті помилки під час виконання дій» – 6%. Встановлено, що найчастіше зустрічаються емоційні ознаки стресу: «Зменшення задоволеності життям» – 76% , «Поганий настрій» – 62%, «Дратівливість, напади гніву» – 34%, «Невпевненість у собі» – 19%. Автори підкреслюють, що під час воєнного стану, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини [2].

*Рухову активність* розглядають як будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Результати опитування показали, що 90% студентів досліджуваної групи виконують фізичні вправи щодня, в той час як в контрольній групі 70% студентів – 2-3 рази на тиждень.

*Тренування* в спортивній залі, як спортивне, так і кондиційне, спрямоване на підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості. Аналіз відповідей показав, що тренування в спортивній залі 5-6 разів на тиждень відвідують 40% студентів досліджуваної групи, в контрольній групі такі показники відсутні. Тренування 2-3 рази на тиждень зазначили 40% студентів досліджуваної групи і 20% студентів контрольної групи.

Відповідно наведених відомостей з дослідження рухової активності і занять спортом можемо засвідчити, що фізична активність студентів досліджуваної групи в 4-5 разів більша, ніж студентів контрольної групи.

Стрес, який переживають студенти в період воєнного часу стає віддзеркаленням успішності в навчальній діяльності. З іншого боку, сесія теж створює занепокоєння і напругу, в результаті якого загальний стрес зростає. Аналіз рівня успішності зимової сесії 2022/23 н. р. у порівнянні з літньою сесією 2021/22 н. р. не виявив відмінностей у відповідях. Так, 40% зазначили, що рівень успішності став вищим, 40% – таким самим і 20% – нижчим.

Таким чином, дослідженні впливу рухової активності на прояв стресу під час війни визначено, що у студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) і відвідують спортивний зал від 2 до 6 разів на тиждень, прояв інтелектуальних, поведінкових та емоційних ознак стресу зустрічається майже у два рази менше, а по деяких ознаках – в п'ять разів у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Виявлено, що рівень успішності навчальної діяльності 2022/23 навчального року став вищим у 40% опитуваних студентів незалежно від спеціальності, що свідчить про розгортання певних адаптаційних процесів.

*Рухова активність*, що вимагає зусиль і витрат енергії у *формі спортивних і кондиційних тренувань*, позитивно впливає на зниження прояву стресу, а незначні за інтенсивністю фізичні навантаження у вигляді гімнастичних вправ в домашніх умовах не створюють суттєвого впливу. Регулярні заняття фізичними вправами, що спрямовані на підвищення рівня фізичного і функціонального стану, суттєво впливають на покращення стану нервової системи, розумової і психічної діяльності, підвищення стійкості до стресу та зменшення рівня тривоги.

### *Література*

1. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. Фізичне

виховання в контексті сучасної освіти. Тези доповідей XVII Міжн. науково-методичної конф. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17-19.

2. Івченко Т.В., Велика Л.А., Полуйко З., Сидоренко А. Визначення стресостійкості студентів в період воєнного стану в країні. Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості : мат. II Всеукр. наук.-практ. конф. Кам'янський фаховий медичний коледж. 2023. С. 157-161.

3. Волков І., Каталевська Н. Дослідження порушень сну під час війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. Stockholm, Sweden. 2022. С. 540-545.

4. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*, 2022. 2(21). С. 97-107.

5. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022, 3. С. 44-50.

6. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 34 (73). № 5. 2022. С. 48-53.

7. Філат Т.В., Сидора М.Ю, Запорожець О.С., Сербіненко Л.М. Особливості навчального процесу в умовах воєнного стану в Україні. The 3-th International scientific and practical conference «Theoretical aspects of education development». Warsaw, Poland. International Science Group. 2023. С. 448-453.

8. Прохоренко Я.С. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 50 с.

9. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Movement activity of the students of the agricultural university in the conditions of war. Czestochowa. Republic of Poland. 2022. С. 103-105.

10. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка, Психологія. 2022. С. 129-134.

11. Черепехіна О.А., Буланов А.В. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world». Warsaw, Poland. 2023. С. 342-349.

#### **1.4. Рухова активність – запорука гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку.**

Сьогодні, коли пандемія Covid-19 та війна з російською федерацією змусили заклади освіти перейти на дистанційне навчання, як ніколи актуальним постає питання рухової активності. Особливо це стосується дітей шкільного віку, які змушені проводити за комп'ютером до 5-6 годин на день, в залежності від обсягу класної та домашньої роботи. А якщо ми врахуємо ще і дозвілля, яке діти проводять біля своїх гаджетів, то виявиться, що в середньому біля комп'ютерів, телефонів та планшетів діти проводять близько 8-10 годин на добу. При такому гіподинамічному способі життя дитина не може бути гармонійно розвинутою та здоровою.

В медичній літературі використовується узагальнений термін «гіпокінезія» (від грец. *hupo* – знижений та *kinesis* – рух), який включає весь комплекс симптомів, що розвиваються в організмі в умовах дефіциту рухової активності. У таких випадках відбуваються несприятливі зміни у серцево-судинній системі, знижується газообмін, погіршується самопочуття, порушується сон тощо.

Відомо, що у дорослих людей понад 40% маси тіла складають м'язи, призначені для здійснення пересування, виконання фізичних навантажень. У процесі життєдіяльності продукти обміну всіх органів та тканин беруть участь у підтримці гомеостазу – стабільності, сталості внутрішнього середовища. Відомим проявом гомеостазу є, наприклад, збереження сталості температури тіла в умовах спеки чи холоду. Стабільність внутрішнього середовища забезпечує оптимальний, іноді єдиною можливий перебіг процесів життєдіяльності.

Для досягнення того чи іншого рівня гомеостазу організм використовує різноманітні компенсаторні механізми, серед яких провідну роль грає м'язова діяльність. З м'язів у внутрішнє середовище надходить значна кількість продуктів обміну, водночас сама м'язова тканина поглинає масу інших речовин. Все це відбувається в умовах рухової активності, при її зниженні



кількість та якість продуктів обміну, що надходять з м'язів у кров, лімфу та інші тканини організму, зменшується, внаслідок чого створюються умови для порушення гомеостазу та розвитку патологічних процесів.

Не менше значення мають інші аспекти взаємодії м'язового апарату з фізіологічними системами, насамперед з нервовою системою. З усіх органів і тканин в головний мозок по чутливим шляхам йдуть імпульси, у свою чергу мозок по низхідних еферентних шляхах посилає «командні» імпульси в органи та тканини. Так здійснюється регулювання процесів життєдіяльності, в якій м'язовій системі належить дуже відповідальна роль. Якщо рухові навантаження відсутні або вони незначні, то обсяг інформації, що надходить з рецепторів м'язів, зменшується, що погіршує обмінні процеси в тканинах мозку і призводить до порушень його регулюючої функції.

Діяльність скелетної мускулатури має життєво важливе значення для організму, що росте. Відповідно до «енергетичного правила рухової активності», характер діяльності скелетних м'язів визначає розвиток фізіологічних систем. В організму, що росте, відновлення витраченої енергії характеризується не тільки поверненням до вихідного рівня, але і його перевищенням. Тому в результаті рухів відбувається не витрата, а набуття маси тіла, що забезпечує зростання. Одночасно зростають структурно-енергетичні можливості, що дозволяють виконувати великі за обсягом та інтенсивністю навантаження. Вживання їжі без рухової активності не забезпечує можливості для нормальних процесів росту і розвитку. При зниженні потоку імпульсів від працюючих м'язів порушується нормальна робота всіх внутрішніх органів, насамперед серця, для ефективної діяльності якого необхідний постійний приплив до регулюючих нервових утворів імпульсів, що виникають у рецепторах м'язів.

Існує й інший, біохімічний аспект у механізмах впливу фізичних навантажень на регулюючі системи. Нейропептиди – особливі речовини, що продукуються мозком і грають важливу роль у проявах психічних функцій. Встановлено, що систематичні фізичні вправи сприяють збільшенню

продукції нейропептидів, що сприятливо відбивається у настрої, покращує сон та підвищує працездатність. Ймовірно, ці механізми становлять матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини.

Про те, що рух впливає на всі без винятку психічні функції відомо давно. У дослідженнях видатних психологів Л. Виготського, О. Запорожця, Ж. Піаже, Дж. Брунера показано наявність прямого кореляційного зв'язку між характером рухової активності та проявами сприйняття, пам'яті, мислення та емоцій у дітей різного віку.

Кожен руховий акт здійснюється у просторі та часі, тому дитина, яка активно пересувається, отримує можливість придбати за одиницю часу більший обсяг інформації, що й сприяє прискореному формуванню її психіки. Наприклад, встановлена взаємозалежність рухової активності та розвитку мови. Рухи дітей, зокрема вправи для пальців рук, є потужним стимулюючим фактором не тільки для своєчасного (на 2-му році життя) виникнення мови, а й для подальшого її вдосконалення у шкільному віці.

Рухова активність збільшує словникову різноманітність дитячої мови, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини. Таким чином, можна виділити такі основні моменти різноманітного впливу рухової активності на організм, що розвивається: створення енергетичної основи для зростання і розвитку, діяльність морфофункціональних систем і позитивний стимулюючий вплив на формування психічних функцій. Ці положення разом забезпечують також оздоровчий ефект фізичних вправ.

Не кожні фізичні вправи корисні однаковою мірою, не кожні – однаково зміцнюють здоров'я. Фізичний розвиток людини проявляється у таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна з цих властивостей сприяє зміцненню здоров'я, але не однаковою мірою. Можна стати дуже сильним за допомогою вправ важкої атлетики. Можна стати дуже швидким, тренуючись у бігу на короткі дистанції. Нарешті, можна стати дуже спритним та гнучким, застосовуючи

гімнастичні та акробатичні вправи. Однак при цьому не сформується достатня стійкість, несприйнятливості до хвороботворних впливів. Відомі випадки, коли висококласні важкоатлети чи гімнасти, чи бігуни-спринтери не брали участь у змаганнях через застуду.

При формуванні лише цих якостей неможливо також ефективно розв'язати проблему профілактики таких серйозних захворювань, як хвороби серцево-судинної системи, які є основною причиною смертності людей середнього та похилого віку в багатьох країнах. Є дані про те, що початкові причини багатьох серцево-судинних розладів, зокрема такої основної та тяжкої патології, як атеросклероз, слід шукати у дошкільному віці. Наприклад, нещодавно виявлено кореляційну залежність між високим рівнем холестерину в крові у деяких дітей дошкільного віку та розвитком атеросклеротичних процесів у середньому віці.

Таким чином, для ефективної профілактики масових респіраторних та серцево-судинних захворювань необхідно вдосконалювати насамперед таку фізичну якість, як витривалість. Саме витривалість у поєднанні із загартовуванням забезпечує формування механізмів ефективної неспецифічної профілактики цих захворювань.

Підвищення витривалості, досягнення її високого рівня можна отримати при використанні циклічних, тобто тривалих рівномірних навантажень, що повторюються, у вигляді повільного бігу та стрибків. Біг сприяє покращенню кровообігу у внутрішніх органах, включаючи головний мозок. Останнє особливо цінне, оскільки забезпечує енергетичну поживну основу психічної діяльності. Позитивні зміни спостерігаються у любителів оздоровчого бігу в системі мікроциркуляції, тобто кровотоку в артеріолах, венулах, капілярах.

Цей відділ судинної системи, загальна довжина якого в кожній людині перевищує тисячі кілометрів, відіграє дуже важливу роль у фізіології та патології серцево-судинної діяльності, забезпечуючи обмінно-енергетичні процеси. Початкові патологічні зміни розвиваються саме у цих судинах.

Систематичний, раціонально організований біг покращує кровообіг у них і тим самим перешкоджає розвитку атеросклеротичних порушень.

Основний оздоровчий ефект бігу полягає у впливі на стан таких найважливіших систем, як нервова та ендокринна. Встановлено його позитивний вплив на всі психічні функції від сприйняття до творчого мислення. Сприятливий вплив бігу також на залози внутрішньої секреції, коли любителі оздоровчого бігу після кількох років занять за показниками фізичного та психічного здоров'я ні в чому не поступаються людям середнього і навіть молодого віку. Саме у тих, хто займається бігом, було виявлено найбільше збільшення в тканинах мозку нейропептидів – ендорфінів та енкефалінів, які сприяють виникненню позитивних емоцій, що підвищують фізичну та розумову працездатність та покращують сон.

Багатостороння оздоровча дія, легкість застосування в різних умовах, простота оволодіння основними рухами – все це зумовило величезну популярність повільного бігу у людей різного віку. Підраховано, що в нашій країні серед дорослих людей, що самостійно займаються фізичною культурою, не менше однієї третини захоплюються оздоровчим бігом. Він уже став масовим явищем у більшості країн. З'явилося і багато «бігаючих» родин, в яких і старі й малі бігають разом, що загалом робити легше, оскільки старші можуть стежити за молодшими членами сім'ї, а діти почуваються впевненіше поряд зі своїми батьками, братами та сестрами.

Оздоровчий біг також можна застосовувати для дітей середнього шкільного віку. Сьогодні доведено можливість, доцільність та оздоровчу ефективність використання спочатку елементів, потім і повноцінних, але не дуже тривалих комплексів бігових навантажень у повільному темпі (швидкість до 7-8 км/год). Починати такі вправи можна вже на 3-му році життя, чергуючи їх із ходьбою, стрибками, дихальною гімнастикою та киданням дрібних предметів. Дистанція перших пробіжок має перевищувати 40-50 м. Звичайно, проводити їх краще в ігровій формі. Важливо підкреслити, що найбільший оздоровчий ефект дають ігри із тривалими

біговими навантаженнями. Для дітей середнього шкільного віку добре вводити в ігри елементи спортивного змагання.

Правильно організовані заняття бігом у повільному темпі можуть призвести до такого підвищення рівня витривалості, що діти середнього шкільного віку здатні без особливих зусиль пробігти 2-3 км і більше.

На жаль, програма навчання, яка існує в закладах загальної середньої освіти не передбачає поки що занять бігом у достатньому обсязі, тому якщо батьки зацікавлені у зміцненні здоров'я дитини, варто додатково і щодня вводити біг у режим дня. Насамперед при поверненні зі школи дитині обов'язково треба дати можливість побігати та пострибати. Непогано, якщо це відбуватиметься у формі веселої гри чи жартівливого змагання з мамою, чи татом. Циклічні вправи слід обов'язково включати в комплекс ранкової зарядки, яку краще проводити на свіжому повітрі знову разом із батьками. Зарядка має закінчуватися водними процедурами.

Хорошу оздоровчу дію, хоч і поступається бігу, надають інші циклічні вправи, насамперед лижні прогулянки. Багато з того, що було сказано про користь бігу, відноситься і до лижних тренувань. Лижна прогулянка, наприклад, лісом має і переваги в порівнянні з бігом через можливість милуватися зимовим пейзажем, вдихати свіже лісове повітря. У цих фізичних вправах бере участь більша кількість м'язів. Разом з тим, якщо під час бігу у фазі польоту, коли обидві ноги не стикаються із землею, чітко проявляється антигравітаційний ефект, що сприяє притоку венозної крові «знизу вгору» від м'язів та органів нижньої половини тіла до грудної порожнини, то під час бігу на лижах цей ефект мало виражений. На відміну від бігу, рухам на лижах дітей треба навчати. Насамперед слід підібрати лижі та палиці відповідно зросту дитини.

Діти середнього шкільного віку можуть також навчитися і бігу на ковзанах. Черевики для ковзанів на відміну від лижних повинні бути за розміром такими, як звичайне взуття, або на один номер більше. Спочатку краще використовувати фігурні ковзани, потім звичайні. Найголовніше –

зуміти зацікавити дитину, дати їй можливість відчувати радість від швидкого бігу на ковзанах. Щоб не настало розчарування на перших етапах навчання, краще вчити дитину спочатку крокувати спокійно (перші кроки на ковзанах можна робити в приміщенні за підтримки дорослого). Пізніше важливо стежити, щоб ноги стояли прямо і нахилилися всередину. Важливо навчити дитину правильного падіння, тобто приземлення на бік без опори на руки.

Наступним видом циклічних навантажень, що надають потужну оздоровчу та загальнорозвиваючу дію, є плавання. Цей вид спорту вигідно відрізняється від інших тим, що ним можна займатися в будь-якому віці – від народження до останніх днів життя. Найкращі результати досягаються під час групового навчання дітей плаванню. За останні роки в нашій країні з'являється все більше закладів освіти з басейнами.

Як і інші циклічні вправи, плавання позитивно впливає на серцево-судинну систему, сприяючи «економічності» її діяльності. Зміни в терморегуляції поряд із тиском та опором води посилюють інтенсивність кровотоку. Цьому ж сприяє додаткове навантаження на корпус плавця, що дорівнює  $0,03-0,05 \text{ кг/см}^2$ . Так, плавальні навантаження зміцнюють м'язи серця та збільшують величину викиду крові з лівого шлуночка в аорту.

Одночасно покращується кровообіг у судинах рук та ніг. Особливі вимоги під час плавання пред'являються до дихання, оскільки вдих утруднений через тиск води на грудну клітину і черевну порожнину, тоді як видих полегшений. Тому достатнє постачання кисню до органів і тканин може відбуватися лише при правильній техніці дихання, коли вдосконалюється весь дихальний апарат і покращується газообмін, що дуже важливо, особливо для організму, що росте.

Плавання є також ефективним засобом профілактики та лікування порушень постави та сутулості. При плаванні хребет дитини випрямляється, м'язи рук і ніг здійснюють ритмічні рухи, що формують гнучкість хребта. Встановлено також, що плавальні навантаження позитивно впливають на ріст дітей. При навчанні плавання насамперед слід забезпечити безпеку на воді.

Наступний вид циклічних вправ, який можуть і повинні використовувати діти середнього шкільного віку – це їзда на велосипеді. Їзда на велосипеді, спочатку триколісному, потім двоколісному, зміцнює м'язи ніг і рук, розвиває фізичні якості – силу, спритність, витривалість. Діти стають сміливішими і наполегливішими, виникають позитивні емоції. Насамперед потрібно правильно підібрати велосипед, який відповідав би за розміром росту дитини, і відрегулювати висоту сидла та керма велосипеда так, щоб нога при натиску на педаль випрямлялася повністю в коліні, а дитина сиділа прямо, трохи нахилившись вперед, але не згорбившись.

Оздоровчі вправи циклічного характеру становлять основу таких спортивних ігор, як баскетбол, ручний м'яч, футбол, теніс, бадмінтон та ін. Елементи цих ігор та ряд основних рухів у них цілком доступні школярам. Теніс та бадмінтон – корисні та цікаві ігри. Щоб грати в них, треба підібрати відповідні ракетки і знайти місце для гри, причому необов'язково спочатку мати справжній корт, нехай це буде рівний, вільний від дерев і кущів невеликий майданчик.

Дитину треба навчити, як тримати ракетку, як ударяти по м'ячу чи волану, щоб вони летіли не вгору, а вперед. Дуже корисні для тенісистів-початківців вправи біля стінки, коли тенісний м'яч відскакує до гравця. Найголовніше – опанувати правильні рухи рук з енергійним, максимальним по амплітуді та плавним замахом у тенісі, а також ударами по центру ракетки зверху, з обох боків і знизу в бадмінтоні. Ці спортивні ігри сприяють розвитку у дітей спритності, витривалості, координації рухів, підвищують швидкість та влучність реакцій. Займатися ними можна не тільки в школі, але й з батьками у дворі, на дачі та під час заміських прогулянок.

До ефективних оздоровчих вправ циклічного характеру належить і звичайна, але швидка і тривала ходьба. Багато школярів потребують спеціальних вправ для вироблення правильної ходи. Незграбна, неправильна хода – це погані ступні, деформований хребет і як закономірний підсумок – безліч захворювань. Дуже гарною вправою для зміцнення м'язів ніг,

покращення їхньої форми є ходьба влітку по воді вздовж берега річки чи моря. При цьому підвищується кровотік, особливо в судинах ніг і створюються умови для зростання м'язів у довжину та ширину.

Особливого значення має попередження плоскостопості. До 2-3-річного віку воно спостерігається у багатьох дітей, у яких підшви ніг вкриті жировою подушкою. З початком ходьби вона зазвичай зникає й одночасно має утворитися заглиблення у склепіннях стопи. При слабкості м'язів стопи та їх надмірній втомі через тривале перебування на ногах це не відбувається і виникає плоскостопість. Дитина скаржиться на болі та судоми у м'язах при ходьбі, внутрішні краї взуття стоптуються, п'ята сильно виступає назад, склепіння стопи погано або зовсім не виявляється.

З вправ найлегші та найкращі для попередження плоскостопості – це ходьба навшипиньки та босоніж по нерівній поверхні: піску, дрібній гальці та ін. Іншою вправою з профілактики плоскостопості є ходьба на зовнішніх краях стоп із зігнутими пальцями ніг, а також ходьба по палиці на підлозі, катання м'яча ногою, захоплення м'яча ногами, імітація підгрібання піску.

Також не рідко зустрічаються дефекти постави – ще одне відхилення у фізичному розвитку в період шкільного віку. Їх попередження – завдання педіатрів, педагогів, батьків. Правильна постава визначається за такими ознаками: голова та тулуб тримаються прямо, грудна клітка злегка виступає вперед, а плечі відведені назад, в ділянці попереку є вигин уперед, ноги прямі. Постава залежить передусім від стану хребта, його викривлення (кіфоз, лордоз і сколіоз) різко погіршують поставу. Серед причин її дефектів – неправильна хода з опущеною головою, неправильне положення тіла під час опори на одну ногу або сидіння за столом. Скелет у школярів містить багато хрящових тканин, тому кістки м'які, податливі й можуть викривлятися.

Раціонально організовані фізичні вправи – ефективний засіб не тільки попередження, а й лікування порушень постави. Так, при кіфозах (кругла спина, звужена грудна клітка, плечі висунуті вперед і опущені вниз) діти не



можуть стояти прямо навіть протягом декількох хвилин. Чітко проявляється кіфоз, якщо дитину посадити на табурет. Тоді виникає заокруглення у нижній частині хребта. Для попередження кіфозу дитині слід спати на спині без подушки, на досить жорсткому матраці. У жодному разі такі діти не повинні підіймати та носити важкі предмети, довго сидіти. При цьому добре використовувати дихальну гімнастику – при підйомі на носках проводиться вдих через ніс, живіт надувається, а при видиху втягується, спина пряма. Як і при інших порушеннях постави, гарним профілактичним засобом є плавання.

Бокове викривлення хребта – сколіоз зустрічається у двох формах. Діти з істинним сколіозом, тобто порушенням скелета, потребують спеціального ортопедичного лікування. У дітей з гнучким хребтом і слабким м'язовим торсом може розвинути сколіозна поза, коли одне плече вище за інше. Позбутися її можна коригуючою гімнастикою або ще краще за допомогою плавання стилем «краль». Гарним засобом формування правильної постави та профілактики її порушень є комплекси гімнастичних вправ із предметами (м'яч, обруч, гімнастична палиця), до яких входять прогинання, нахили в сторони з обручем за спиною, присідання, влізання в обруч, повороти, кидання м'яча з-за голови вперед і назад, ходьба на чотирьох кінцівках та ін.

Говорячи про роль рухів, треба торкнутися питання дихання дітей. Річ у тому, що багато дітей не вміють правильно дихати. У таких дітей вузькі плечі, запалі груди, блідість щік, відкритий рот. Правильне дихання – необхідна умова повноцінного фізичного розвитку. При навчанні дитини правильному диханню, перш за все треба навчити його глибокого видиху для гарного очищення легень та покращення їх постачання киснем. Важливо також навчити дитину носового дихання, що сприятиме профілактиці нежиті та респіраторних захворювань. При диханні через ніс повітря проходить через безліч носових ходів і проток, зволожується або осушується, охолоджується або підігрівається, очищається від пилу, що залишається на маленьких волосинках носових пазух.

Одночасно подразнюються і рецептори, що беруть участь у регуляції активності та кровотоку головного мозку. Саме порушення у стані цих рецепторів у дітей з утрудненнями носового дихання, нерідко призводять до розвитку станів тривоги чи пригнічення, розладів сну. Наявність правильного, достатнього інтенсивності носового дихання можна легко встановити з допомогою дзеркала. Дитина почергово дихає ніздрями на дзеркало, при великій плямі – дихання гарне.

Треба частіше приділяти увагу руховій активності дітей, адже це – чудовий фундамент гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я дітей. У робочі дні потрібно виділяти час на ранкову зарядку та вечірні активні ігри чи прогулянки. У вихідні дні і особливо під час відпустки ефективним оздоровчим засобом може бути туризм – фізичні тренування на лоні природи.

До будь-якого, навіть одноденного походу слід підготуватися всією родиною, причому діти повинні бути активними учасниками цих приготувань – збирати рюкзаки, іграшки, спортивний інвентар, брати участь у виборі маршруту походу так, щоб він проходив цікавими місцями, лісом з чистим повітрям і поблизу від водойм. Дуже важливий правильний підбір взуття (туристські черевики, кеди, гумові чоботи), яке не повинно здавлювати ноги при двох одягнених шкарпетках і мати товсту устілку. У рюкзаку знаходиться змінний одяг, рушник, плащ та інші потрібні предмети.

Перш ніж вирушати в похід, дитина має бути навчена правильної техніки ходьби. Особливої уваги та обережності вимагає ходьба лісом. Дитина повинна навчитися стежити за тим, хто попереду, йти дивлячись під ноги і орієнтуючись на місцевості. Діти йдуть одразу за очільником колони.

Дистанція походів для дітей шкільного віку не повинна перевищувати 10-11 км при швидкості пересування до 3-5 км на годину, поступово відстань можна збільшувати. Швидкість пересування залежить від можливостей найменших і найслабших дітей, які до того ж часто відволікаються, дивляться на всі боки та зупиняються. Поспішати в таких випадках не слід, навпаки, допитливість варто заохочувати, розповідаючи про дерева, квіти,

тварин та інших мешканців лісу. Тим самим зростатиме інтерес до подальших походів.

Дуже важливо, щоб учасники походів вміли надати дітям першу медичну допомогу при ушкодженнях чи травмах. Насамперед, не втрачаючи холоднокривності, треба заспокоїти дитину і далі діяти в залежності від характеру травми. При забитих місцях слід накласти холодний компрес і забезпечити спокій протягом 10-15 хв. Повний спокій обов'язково має бути при забитих місцях голови з холодним компресом на лобі або потилиці, до ніг – теплі грілки. Потім треба викликати лікаря та обережно на ношах транспортувати дитину до лікувального закладу.

Розтягнення зв'язок також вимагає першої допомоги. При травмі зв'язок гомілковостопного суглоба дитині треба створити зручне положення, на місце розтягнення накласти стискаючу пов'язку, і хрестоподібно забинтувати суглоб для обмеження рухів. Зверху прикласти грілку з холодною водою, але в жодному разі не теплу. При падіннях на зап'ястя можна діяти також, але треба знати, що переломи в цьому місці трапляються частіше і можуть бути за відсутності зовнішніх проявів (набряк, викривлення). Тому лікарський огляд, як і при травмі коліна, тут необхідний.

Більш серйозними травмами є вивихи, при яких зв'язки можуть розриватися, а цілісність суглобової сумки порушується, кінці кісток у цій сумці зміщуються, швидко виникають припухлість суглоба та різкий біль. Слід забезпечити спокій травмованої кінцівки, батькам краще самим вивих не вправляти, дитину треба якомога швидше та обережно доставити до лікувального закладу. Якщо біль у пошкодженій кінцівці не зникає, знову з'являється припухлість, слід думати про закритий перелом. Для забезпечення повного спокою треба накласти шину. Вона має бути досить довгою. Попередньо на пошкоджену кінцівку кладуть м'яку тканину. Шину треба прив'язувати не туго, в декількох місцях. Перемотування мають бути з кожної сторони від місця перелому та досить близько від нього. На кожному кінці шини також мають бути перемотування-зав'язки. При відкритих

переломах перед накладанням шини шкіру біля рани треба обробити антисептиком, а на рану накласти стерильну пов'язку. При ушкодженнях спини для перенесення дитини треба знайти ноші або якусь дошку. При підйомі дитини спина має бути прямою. Найкраще у всіх цих випадках намагатися самим не транспортувати потерпілого, а викликати лікаря. У його очікуванні травмований має бути вкритий теплим одягом або ковдрами.

Найменш небезпечні, але часто зустрічаються, особливо у туристів-початківців, є потертості шкірних поверхонь ніг. При легких потертостях ділянки шкіри слід промити перекисом водню чи змастити антисептичним розчином, накласти стерильну пов'язку; шкарпетки, як і взуття, слід поміняти. При порушенні цілісності шкірних покривів пошкоджені місця треба обробити з наступним лікарським оглядом. При хорошій підготовці до походу та правильному його проведенні завжди можна уникнути нещасних випадків та зміцнити фізичне та психічне здоров'я всіх його учасників.

Отже, будь-яка рухова активність: ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, велосипеді, плавання, баскетбол, ручний м'яч, футбол, теніс, бадмінтон, туристичний похід, формує фундамент гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку. Задача педагогів та батьків приділяти якомога більше уваги цій актуальній проблемі.

### *Література*

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с. URL: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberegennja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf)

2. Дефорж Г.В. Формування здоров'язберезувальних компетентностей у майбутніх вчителів спеціальності «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)». Вісник післядипломної освіти. Вип. 20(49) [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/20\\_49\\_2022/pedagog/Bulletin\\_20\\_49\\_Pedagogika\\_Deforz.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/20_49_2022/pedagog/Bulletin_20_49_Pedagogika_Deforz.pdf)

3. Екстрена та невідкладна медична допомога : навчальний посібник / Бодулев О.Ю., Дикий О.М., Могильник А.І.; заг. ред. Шкурупія Д.А. 2-ге вид. Вінниця : Нова Книга, 2018. 240 с. URL : <http://nk.in.ua/pdf/1710r.pdf>
4. Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С. Валеологія. Навч. посібник. Тернопіль. Вид-во «Економічна думка». 2006. 194 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/7371/1/%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%95%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF.pdf>
5. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань. ВДПУ, 2014. 126 с. URL: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/nesterova1.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf)
6. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / за редакцією П.Д. Плахтія. Кам'янець Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 332 с. URL : <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
7. Формування навичок здорового способу життя учнів. Тренінги / упоряд. Н.А. Черненко. Київ: «Шкільний світ», 2011. С 21-29.
8. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. С. 30-70.
9. Цуканова Є.О. Основи здоров'я. 5 клас. Розробки уроків / Є.О. Цуканова, В.І. Шахненко. Харків : «Ранок», 2010. С. 27-53.

## **1.5. Вплив занять фізичною культурою і спортом на формування морально-етичних якостей школярів.**

Процес едукації в закладі освіти – це цілеспрямований вплив на розвиток компетентностей, свідомості, почуттів, морально-вольових якостей учнів. Фізичне виховання є невід’ємним компонентом цього процесу. Моральне виховання в процесі фізичного виховання учнів становить органічну складову занять з фізичної культури.

У контексті сучасних проблем, заклад загальної середньої освіти, як соціальний інститут, покликаний допомогти дитині подолати відстань між її біологічним віком та історичним досвідом людства. У шкільному віці, коли закладаються засади для майбутнього самовираження людини як соціального суб'єкта, з'являється прагнення досконало оволодіти компетентностями, які на цей час піддаються певним змінам, морально-естетичним переорієнтаціям.

Викладач фізичного виховання має впливати на формування особистості учня, прищеплювати звичку до самостійних занять фізичними вправами, виробляти потребу в самовихованні. З одного боку, правильно організоване фізичне виховання сприяє формуванню позитивних рис морального вигляду людини. У процесі напруженої тренувально-змагальної діяльності перевіряються і формуються моральні якості, міцніє й загартовується воля, набувається досвід моральної поведінки. З іншого боку, від рівня вихованості учнів, їх організованості, дисциплінованості, наполегливості залежить ефективність занять з фізичного виховання (наприклад, результативність уроків фізичної культури). На засадах морально-вольової сфери здійснюється виховання спортивної працьовитості, здатності до подолання труднощів, сильної волі та інших особистісних якостей. Моральне виховання являє собою цілеспрямоване формування моральних переконань, розвиток моральних почуттів і вироблення навичок і звичок поведінки людини в суспільстві [1, 11].

Виховання морально-етичної самосвідомості, світосприйняття стає показником готовності у відповідних сферах, ефективним показником

педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Отже, виховання – це цілеспрямований свідомий процес формування гармонійної особистості, що включає формування гуманності, чесності, правдивості, дисциплінованості, почуття відповідальності, власної гідності, виховання патріотизму.

На нашу думку, моральне виховання – це виховна діяльність закладу освіти і сім'ї, що має на меті формування стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки на засадах засвоєння ідеалів, норм і принципів моралі, участь у практичній діяльності. Моральне виховання має починатися з перших кроків свідомого життя дитини. Саме в молодому віці, коли душа дуже піддатлива до емоційних впливів, ми розкриваємо перед дітьми загальнолюдські норми моральності. Результати морального виховання характеризуються такими поняттями, як мораль, моральність, моральна свідомість, моральні переконання, моральні почуття, моральні звички, моральна спрямованість. Засвоєння загальнолюдських норм моралі ми вважаємо важливим етапом формування моральної культури особистості.

Привчаючи дітей додержувати істин моралі, ми добиваємося того, щоб кожна дитина могла щасливо жити і працювати, виховувати в ній перші громадянські спонукання, першу турботу про інтереси колективу, суспільства. У зв'язку з цим важливе значення має єдність роз'яснення, повчання, переконання, спонукання до діяльності. Важко назвати щось більш важливе для людини, ніж її взаємини з іншими людьми. Від характеру цих взаємин багато що залежить в нашому житті: настрій, моральне самопочуття, працездатність тощо. Стосунки з оточуючими дають можливість бачити сенс свого існування, усвідомлювати себе як частку людського суспільства.

На нашу думку існує гостра потреба піднести моральне виховання особистості на якісно новий рівень, посилити його результативність. Тому особливого значення набувають такі категорії морального виховання, як «моральні цінності», «моральна культура», «моральна потреба». Мораль – це система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства. Через систему орієнтацій, норм, заборон, оцінок, ідеалів мораль

регулює поведінку людей. А завдяки спілкуванню і певним взаєминам, що складаються в процесі спілкування, людський індивід поступово стає особистістю, яка здатна усвідомлювати не лише інших, а й себе, свідомо й активно регулювати власну діяльність та поведінку, впливати на оточуючих, враховувати їх прагнення й інтереси [2, 11].

До морально-вольових якостей, що формуються в процесі занять фізичною культурою, відносяться сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, взаємоповага, взаємовиручка, відповідальність, уміння взаємодіяти в команді. Ігнорування ж принципів виховання моральних і вольових якостей школярів може перетворити заняття фізкультурою і спортом на джерело розвитку негативних рис особистості: егоїзму, марнославства, зарозумілості, жорстокості, грубого ставлення до однолітків тощо. Отже, важливо з дитинства формувати почуття відповідальності, спортивної честі, обов'язку, створювати ситуацію успіху для кожної дитини, зміцнювати мотивацію досягнення, але при цьому розкривати ціннісні аспекти спортивних перемог, роль фізичної культури в удосконалюванні особистості й соціуму.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб бути успішним у будь-якій діяльності (професійній, громадській, спортивній, мистецькій тощо). Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом.

Формування особистості, яка поєднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В



поєднанні з іншими засобами виховання фізична культура і спорт сприяють всебічному розвитку людини; впливають на моральні якості, розвиток, вольової, емоційної сфер, естетичних і етичних уявлень і потреб; формують характер людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом [3, 11].

Рухова активність, яка визначає факт занять фізичною культурою, сприяє формуванню уявлень про рухові можливості власного тіла; розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники (розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли); розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач. Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається й духовне зростання людини, що займає вагомe місце в досягненні загальної мети виховання [11].

Фізкультурно-спортивна діяльність визначає й духовний стан людини. Так, у спорті особливо чітко виражаються людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини. Разом з тим потребують подальшого дослідження проблеми формування особистих якостей школярів під впливом занять фізичною культурою і спортом з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін в нашому суспільстві.

У зв'язу з цим, маємо зауважити на значущості впливу занять фізичною культурою і спортом на формування моральних рис школярів, оскільки фізична культура і спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини [4, 11].

Процес морального виховання в процесі занять фізичною культурою і спортом полягає в закономірному оволодінні відповідними знаннями, умінні бачити моральну основу в змісті спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання. Заняття фізичною культурою і спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки охоплюють не тільки її фізичну сферу, а й душевну та духовну, – тобто тіло, душу й дух. Наприклад, спортивні та рухливі ігри розкривають особистість учня. Ставлення учнів один до одного в запалі спортивної боротьби показує їхній характер. Егоцентрична людина у грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й «зробити собі ім'я». А чуйна (доброчесна) людина буде насамперед членом команди, допоможе іншим добре зіграти, намагатиметься притягнути їх до гри, прийме до гри «слабкого» гравця й підтримуватиме його, буде вірна своїй команді й зіграє щосили. Така людина бачить у грі можливість установалення добрих контактів і міцної дружби. Отже, коли ми вчимося об'єднувати зусилля із зусиллями інших людей, це дає нам радість, наповнює наше життя [5, 11].

Поряд із цим маємо зауважити, що безперечні виховні можливості спортивних і рухливих ігор будуть повною мірою реалізовані тільки при правильній їхній організації. Будь-яка гра вимагає продуманого педагогічного супроводу. А якщо ні, то вона може призвести до несподіваних і часом деструктивних наслідків. Цим визначається особлива роль учителя-тренера, його позиція і як ігрового партнера, яка спрямовує та підтримує процес формування емоційно-вольової й моральної сфери школярів.

Виконання різних ігрових завдань сприяє формуванню рішучості й сміливості. Ці якості необхідні кожній людині й особливо важливі для юних спортсменів, які завжди мають бути готові до вчинку, прийняття непростого рішення. У зв'язку з цим доцільно застосовувати метод поступового ускладнення завдань, забезпечуючи наростання ступеня труднощів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, а також рівня підготовленості. Завдання, що не передбачають поступового ускладнення є

малоефективні, так як не вимагають мобілізації сил, зосередженості на вирішенні рухового завдання. Водночас ускладнення вправ забезпечує подолання страху, невіри в себе, сприяє виявленню власних прихованих можливостей. Продумуючи структуру гри, важливо враховувати вимогу різноманітності завдань. До ігор-естафет доцільно включати біг, стрибки, метання, лазіння, акробатичні вправи тощо, що дозволяє ускладнити завдання; підвищує інтерес; забезпечує вплив на різні групи м'язів та загальний фізичний розвиток і фізичну підготовленість; сприяє розвитку уважності, зосередженості, тренує швидкість реакції, уміння орієнтуватися в мінливих обставинах. Підвищення складності завдань не припускає відступу від принципу доступності навчання. Так, ігри-естафети мають відповідати рівню підготовленості, а до змісту доцільно включати раніше освоєні види рухів. Доступність ігрових вправ має велике значення для виховання впевненості, подолання страху перед новим завданням тощо. Використання даного принципу забезпечує для кожної дитини ситуацію успіху.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що в спортивних і рухливих іграх, як і в інших видах рухової активності, є рухові дії, які зустрічаємо в повсякденному житті. Так, вони дають змогу засвоїти певні положення, а саме: в іграх є певні правила як і в повсякденному житті є правила поведінки, моральні норми, закони тощо. В іграх є певний результат, тобто перемога чи поразки. Зауважуємо на тому, що до перемоги необхідно йти чесним шляхом, вона здобувається важко, але потрібно заслужити перемогу. Треба навчитися визнати поразку й поводитися гідно. Важливою є ідея нагороди та покарання. Так само і в житті. Заслужили чесно нагороду – прийміть її. Проте якщо помилилися, заслуговуємо штрафу, – потрібно прийняти відповідальність за свій вчинок. А хто відходить від правил – одержує покарання.

Отже, маємо зауважити, що спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що учні навчаються адекватним емоційним стосунками. активізують творчість, уяву, фантазію. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються та розвиваються

вольові риси особистості, без чого неможлива реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості [6, 11].

Вважаємо, що при підведенні підсумків уроку необхідно відзначати не тільки найсильнішого, спритного і витривалого, а й самого наполегливого, працьовитого і сміливого. Переконання в необхідності виконання фізичної вправи для розвитку сили, витривалості та інших фізичних якостей, що сформоване в молодшому шкільному віці, дозволить в середніх і старших класах зберегти звичку їх виконання для подальшого розвитку морально-вольової сфери. Отже, вважаємо, що урок фізичної культури – це, перш за все урок, в якому викладаються не тільки засади фізичного розвитку, або певний комплекс фізичних вправ, а й реалізується система життєдіяльності людини, в якій проявляється фізичний і моральний зміст, єдність тіла і духу, тілесного і морально-психологічного.

Специфічними факторами виховання вольових рис особистості є систематичне подолання труднощів, які постійно зростають. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто логіка процесу фізичного виховання й логіка виховання волі збігаються, тому що підпорядковані єдиним закономірностям (систематичність, прогресування, доступність тощо). Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових рис. Формування вольових рис дає учням можливість вільно, у межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку й діяльність та нести відповідальність за її результати. У процесі занять фізичними вправами виявляються такі основні типи вольових зусиль:

– вольові зусилля під час концентрації уваги, які необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка тощо) та для збереження уваги під час втоми;

– вольові зусилля за інтенсивних м'язових напружень, які проявляються в процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті, що особливо виражено в змагальній діяльності;

– вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань, що спрямовані на подолання труднощів, зумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати тренування, біль, потреба «терпіти» тощо);

– вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо), які виникають унаслідок травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками тощо;

– вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням [7, 11].

Важливим є розуміння того, що спортивні змагання дають шанс розкрити межі можливостей та розвинути впевненість у собі. Учні можуть прагнути до нових досягнень, учитися наполегливості, спробувати долати певні труднощі. За великого розмаїття видів спорту, видів рухової активності й широкого діапазону вимог у них кожен може знайти собі те, що йому під силу та найбільше подобається, і так розвивати свої здібності. Успіх у досягненні мети сприяє зростанню впевненості у власних можливостях. Кожна перемога, наприклад спійманий чи виграний м'яч, викликає почуття задоволення, здійснення задуманого.

При організації занять фізичною культурою і спортом необхідно приділяти увагу вихованню цілеспрямованості й наполегливості, що проявляється у здатності усвідомлено ставити мету, визначати найближчі завдання й методи їх досягнення, у прагненні до нових перемог, нових вершин у житті й спорті. На нашу думку, виховання цілеспрямованості й завзятості є важливим завданням в підготовці юних спортсменів, що забезпечується формуванням правильного уявлення про значущість активної участі кожного у вирішенні загального завдання, свідомого й відповідального ставлення до тренувань і занять фізичною культурою, розуміння важливості набуття особистісних якостей і в спорті, і в житті. Цьому буде сприяти проведення учителем фізичної культури, тренером виховних бесід з учнями. Їхня тематика має передбачати розуміння значення морально-вольових

якостей для досягнення спортивних результатів, формування «спортивного характеру», віхи з біографії видатних спортсменів тощо.

На нашу думку, яка збігається з думками інших авторів, задоволена й упевнена в собі людина має й здорове почуття власної гідності та створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства [8, 11]. Фізичні вправи загострюють відчуття, що відкриває можливість інтенсивніше розвивати інтелектуальні здібності. На заняттях тренуються м'язи та виховується звичка до фізичних зусиль, які гартують характер і формують сильну й гнучку волю.

Отже, маємо констатувати, що фізична культура, як складова загальної культури людини, здійснює суттєвий вплив на формування особистості. Фізична культура має відношення до духовної і матеріальної сторін. Достатньо виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості мають високий кореляційний зв'язок з результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності сміливість, благородність або, навпаки, хитрість, підлабузництво [9, 11]. Фізична культура, як соціальне явище, відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів тощо). До змісту фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова діяльність тощо). які певною мірою здійснюють вплив на розвиток особистісних якостей. Фізична культура особистості це втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на засадах використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації. Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань щодо гармонійного фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури. Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є

засвоєння певних компетентностей, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних якостей [11].

Ми поділяємо думку, що фізична культура і спорт сьогодні набули великого соціального значення, оскільки сприяють вихованню важливих цінностей, як чесність, доброта, терпіння, дружба, взаємопідтримка, солідарність, наполегливість, вірність мужність, толерантність. Заняття фізичною культурою і спортом готують учнів до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку, сприяють вихованню моральних та фізичних якостей [10, 11].

Таким чином, маємо зауважити, що фізичне виховання відіграє надзвичайно важливу роль у розвитку морально-етичних якостей школярів, а вчителі фізичної культури мають широкі можливості для формування моральної сфери учнів. У даному контексті надзвичайно важливим є власний приклад учителя – професійно підготовленої, обізнаної, чуйної, високоморально-етичної людини. Крім того, маємо зауважити, що сфера фізичної культури і спорту є соціальним явищем, яке не обмежується вирішенням завдань фізичної підготовленості людини, а й виконує інші соціальні функції суспільства щодо моралі, виховання, етики.

### *Література*

1. Дяченко А.А. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : робочий зошит. Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2017.
2. Каплюк В.В. Морально-етичне виховання дошкільнят. К., 2022.
3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. *Монографія*; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2017.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. К., 2019.
4. Збірник наукових праць студентів ВДПУ; за ред. Т.М. Краснобаєва. Вінницький державний педагогічний ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця : Едельвейс і К, 2018.

5. Хавруняк І.В., Музика В.І. Вплив фізичної культури на формування морально-вольових якостей учнів. К., 2017.

6. Теорія і методика рухливих ігор і забав. *Навчально-методичний посібник*; за ред. Т.М. Чернишенко. Вінниця : Твори, 2018.

7. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. *Науково-методичний журнал*. № 4. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця : Планер, 2017.

8. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г. та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп. Національний університет "Чернігівський колегіум" ім. Т.Г Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2020.

9. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності "Фізична культура і спорт". *Навчальний посібник*; за ред. В.М. Костюкевича, О.А. Шинкарука, В.І. Воронової, О.В. Борисової. Київ : Олімпійська література, 2018.

10. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. *Збірник наукових праць*. Вип. 7(26); за ред. В.М. Костюкевича. Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-т ім. І. Франка. Вінниця : Планер, 2019.

11. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. мон.; за ред. проф. Єрмакова С.С. Х. : ХДАДМ (XXIII), 2008. № 11. С. 48-52.



## **1.6. Соціалізація учнівської молоді у процесі занять футболом.**

Вважаємо, що важливим чинником соціалізації особистості підлітків є заклад загальної середньої освіти. Адже, соціально-педагогічну значущість школи не можна зводити тільки до передачі знань, формування певних умінь і навичок, тобто життєве важливих компетентностей. Сучасний заклад загальної середньої освіти має бути своєрідним джерелом виховання, адже саме у школі дитина засвоює ціннісні орієнтації, моральні норми, навички групової (командної) поведінки, в тому числі й під впливом засобів фізичної культури і спорту. При цьому маємо зауважити, що надмірно висока педантичність, командно-наказовий стиль, регулювання шкільного життя – знижує ініціативу школяра, забирає в дитини відчуття причетності до навчального процесу, індивідуальності. Отже, така освіта будується на запам'ятовуванні певних фактів, ідей, концепцій, щоб розвивати здібності до аналізу, критичної оцінки власних висновків, що заважає розвиткові механізмів прийняття самостійних рішень, формування нових завдань, аналітичних навичок тощо.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що значення групи (команди) однолітків в соціалізації полягає в тому, що підліток може самореалізуватися і самоактуалізуватися у цікавій, новій для нього діяльності. Цей фактор соціалізації є важливим на інтегративній стадії розвитку, коли дитина може знайти і реалізувати, тобто взяти на себе певні соціальні ролі, які недоступні в буденному житті. Отже, підліток може стати лідером, приймати самостійні рішення і відповідати за їх наслідки.

Такий вид рухової активності як футбол несе в собі ознаки культури взагалі та фізичної культури, зокрема. Перш за все тому, що в процесі занять та змагань здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як відносно фізичних якостей, так і рухових навиків, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування, пізнання тощо. Важливим чинником формування особистості тут виступає колектив (команда), які існують тільки тоді, коли є

спільна мета; якщо всі взаємодіють разом; якщо досягається психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди навчаються один в одного тощо [5, 12, 13].

У зв'язку з цим маємо зауважити, що в процесі занять футболом створюються, формуються загальнолюдські цінності, оскільки вони є об'єктом інтересу мільйонів людей. Естетична цінність футболу полягає в красі задумів і виконанні прийомів, техніко-тактичних дій тощо; в співпереживанні мільйонів глядачів, яке виявляється в реакціях схвалення або засудження дій футболістів, тренерів, суддів, у творчому осмисленні сутності гри, аналізу протиставлення команд (тактики, стратегії гри) тощо. Певну пізнавальну й культурну цінність представляють ідеї, задуми, оцінки тренерів, в яких знаходить відображення аналіз і узагальнення соціального досвіду. Важливою, на нашу думку, в загальнокультурному контексті є теорія і методика футболу, яка складає зміст загальної теорії спорту, наукового обґрунтування його сутності, соціального значення, виховного потенціалу тощо [6, 7].

Маємо також зауважити, що заняття футболом є компонентом творчості, яка формує особистість тренерів, футболістів і навіть глядачів та виявляється в розробці стратегії гри (загальному плануванні діяльності команди на сезон, олімпійський цикл, на окремі найбільш відповідальні матчі тощо); у розробці тактики гри, тобто в способах побудови її в кожному конкретному матчі (система гри, визначення рольових функцій гравців, тактика проведення атак, захисту, контратак, нейтралізації найбільш небезпечних гравців суперника).

Під особистістю розуміють своєрідний психічний склад людини, що робить її неповторною соціальною індивідуальністю, де основне місце посідає цілеспрямована дія на інших людей (учитель, керівник виробництва, директор школи, капітан команди тощо), вплив на успішність професійної діяльності. У зв'язку з цим, творчість тренера, його культура (тобто якість діяльності) ґрунтується на знанні теорії гри взагалі і футболу зокрема, умінні

аналізувати великі об'єми інформації, пов'язаної з практичним досвідом проведення футбольних матчів, знанні психології гравців і команд (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості та критичності мислення тренера визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки футболістів і команди в цілому, несподіваною зміною стратегії гри. І тут виявляється рівень професійної культури тренера, його воля і ступінь володіння своїми емоціями. Одні тренери під час гри вибігають на кромку поля і намагаються «диригувати» футболістами, інші стримують емоції і чекають перерви між таймами з тим, щоб в більш спокійній обстановці дати вказівки по корекції гри як окремим футболістам, так і команді в цілому. І тут також виявляється культура тренера, його інтелігентність, розум, досвід, вихованість, професійна ерудиція [8, 9].

Дещо інший характер має культура діяльності, мислення, творчості головної дійової особи на футбольному полі – футболіста. Гра до нього пред'являє найвищі вимоги щодо культури рухів, їх точності, економічності, естетичності, доцільності, рівня розвитку фізичних якостей (прискореності, витривалості, спритності), волі, завзятості, наполегливості, швидкості мислення, кмітливості, завбачливості, інтуїції. Єдиноборство на футбольному полі часто виявляється в навмисних або випадкових зіткненнях, коли культура особи виражається проявом власних емоцій, поведінкою, виявляється в неухильному виконанні правил тощо. Культурний аспект футболу полягає і в тому, що для тисяч глядачів, уболівальників – це форма проведення дозвілля, розваги, рекреація – перемикання з одного виду діяльності на інший. Спостерігаючи перипетії боротьби команд на футбольному полі, глядачі оцінюють якість діяльності футболістів.

Культура футболістів, тренерів, суддів виявляється також в здатності самостійно ставити задачі своєї діяльності, боротися за найвищу якість її результатів. Щодо футболу цілком правомірно вести мову про культуру колективу (команди), особу (тренера, футболіста), нормативну культуру, що включає поведінкові форми (право, мораль, етику). Це може виявлятися і в

способах виразу емоцій, поведінки в час і після зіткнення, в процесі силової боротьби, в умінні зрозуміти і оцінити настрій колег і суперників, глядачів і суддів, в точності і обов'язковості виконання загальноприйнятих правил.

Поряд із цим, футбол – це масова і популярна гра, один з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного виховання та зміцнення здоров'я широких верств населення. Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває почуття відповідальності, повагою до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити особисті якості, як самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу (команди). У процесі ігрової діяльності необхідно оволодіти технікою і тактикою, розвивати фізичні якості, долати втому, виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища, що сприяє вихованню вольових рис: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності [8, 9, 10].

Гра у футбол пред'являє суттєві вимоги до особистості гравців. У той же час заняття футболом впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є не тільки фізична, технічна, тактична підготовленість і спортивний результат, а й психологічні зміни, до яких, перш за все, відноситься сфера особистості.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що під соціалізацією необхідно розуміти багатогранний процес взаємин людини із соціальним середовищем, що здійснюється шляхом її входження до різних соціальних груп у процесі включення в конкретні види діяльності, що дозволяє за допомогою соціального пізнання, навчіння і виховання засвоїти певний соціальний досвід, на основі чого формується самосвідомість особистості, зокрема її ідентичність. За умов сприятливого перебігу процесу соціалізації у людини формується активна позиція суб'єкта та система саморегуляції поведінки, що дозволяє їй інтегруватися в групі, у суспільстві, нарощувати і реалізовувати свій творчий потенціал [10, 12, 13].

Визначено та обґрунтовано основні критерії оцінки успішності соціалізації в підлітковому віці. На етапі адаптації критеріями оцінки успішності соціалізації є впевненість у собі, адекватна самооцінка, рішучість, рівень самоконтролю; на етапі індивідуалізації – це адекватний рівень самооцінки та домагань, низький або середній рівень агресивності та негативізму, довіра до оточуючих; високий рівень самоконтролю; на етапі інтеграції – це здатність до формування соціальних зв'язків у групі (команді) та високий рівень самоконтролю.

Спортивна діяльність займає одне з провідних місць серед інших видів позашкільної діяльності в соціалізації у зв'язку з наявністю оптимальних умов для комплексного вирішення психологічних проблем підліткового віку та низки позитивних ефектів впливу на особистість підлітків.

У зв'язку з цим, вважаємо, що заняття та змагання з футболу можуть бути ефективним чинником соціалізації підлітків, саме завдяки реалізації принципів «чесної гри» («fair play»), які виховують відповідальну, справедливую та рішучу людину у впродовж всього життя.

Вважаємо, що до процесу формування гармонійно розвиненої особистості підлітка, який становить цілий комплекс знань і умінь та дає можливість досягнення високих результатів входить не тільки навчання, тренування та змагальна діяльність, а й виховання фізичної культури, моральності, вольових якостей. На нашу думку, спорт представляє форму людської діяльності, сутність якої полягає в протиборстві з суперником і самим собою, так як доводиться долати не лише опір сильного суперника, а й власні недоліки, фізичні й психічні можливості тощо. Адже, сформований в спорті характер дозволяє і в житті вистояти в непростих умовах [12, 13].

Виховання і соціалізація – це поняття, які нерозривно взаємопов'язані. Виховання з'являється одночасно з виникненням людського суспільства і всі перипетії розвитку суспільства так чи інакше торкаються виховання. Соціалізація ж людини, тобто засвоєння соціальних норм, культури суспільства тощо відбувається з народження і триває все життя завдяки

вихованню відповідно до запитів суспільства, в якому існує людина.

На нашу думку, існує певна організаційно-педагогічна проблема в соціалізації підлітків засобами фізичної культури і спорту. Вона полягає в тому, що виховання, яке відбувається в сім'ї, освітніх установах і закладах, в тому числі дитячо-юнацьких спортивних школах і клубах – з одного боку, забезпечується намагання щодо розвитку загальнолюдських цінностей (людина, сім'я, праця, свобода, здоров'я тощо), а з іншого – часом реальна поведінка підлітка не завжди співвідноситься з цими цінностями. Отже, зазначене протиріччя свідчить про те, що існує недооцінка ролі виховання у процесах соціалізації, в більшості випадків і сім'я, і школа, вважають, що вони тільки створюють умови для розвитку особистості. Адже, педагогам, в тому числі вчителю фізичної культури, тренеру дитячо-юнацького спортивного колективу мають бути відомі ідеї щодо присвоєння підлітку культури суспільства через інтериорізацію і подальшу екстериорізацію, в тому числі поведінкових взірців. Адже, психічний розвиток дитини обумовлений низкою детермінант, які забезпечують успіх розвитку, а саме:

- соціальне середовище, коли турбота педагогічного колективу дитячо-юнацької спортивної школи полягає в тому, щоб дати дітям соціально-позитивні взірці поведінки;

- спортивна діяльність, в якій відбувається засвоєння і привласнення цих взірців поведінки;

- процес інтериорізації, що має свої закономірності та певні умови, які забезпечували б урахування психофізіологічних особливостей підлітка та навчання і виховання особистості.

На нашу думку це непростий процес, так як пов'язаний з перекладом теоретичних знань всіх особливостей розвитку підлітка, в площину практичної діяльності. Зібрати їх в єдиний комплекс і ліквідувати розрив між проголошеними цінностями і реальною поведінкою, забезпечивши успішну соціалізацію підлітків можливо завдяки засвоєнню актуальних і перспективних соціальних ролей. У зв'язку з цим, маємо зауважити, що у

процесі навчання і виховання в середовищі дитячо-юнацького клубу, тренувань і змагань підліток засвоює не тільки техніко-тактичні прийоми, а й набуває певного досвіду щодо засвоєння соціальних ролей: громадянина, самовизначеного суб'єкту (як учня, так і спортсмена), члена команди, члена сім'ї, суб'єкта життєдіяльності тощо. Адже засвоєння соціальних ролей забезпечує діяльність, є практичним проявом соціалізації [12, 13].

Також маємо зауважити, що соціалізація відноситься до тих процесів, за допомогою яких підлітки навчаються брати активну участь у різних соціальних групах (наприклад, спортивна команда). Найчастіше дитині (надалі дорослому) суспільством наказаний той чи інший взірець поведінки, який очікується і вимагається від людини в даній ситуації або визначається взаємодією людей. Такі взірці поведінки і є соціальними ролями. У процесі соціалізації ролі (моделі поведінки), на засадах взаємних прав і обов'язків, скажемо членів спортивної команди, спочатку встановлюються, а потім розвиваються й удосконалюються. Отже, соціалізація являє собою засвоєння певних соціальних ролей, які забезпечують повноцінну самостійну життєдіяльність на засадах загальноприйнятих цінностей.

На нашу думку, в процесі занять футболом формуються певні компоненти соціальних ролей, які сприяють якісному засвоєнню самої ролі як моделі поведінки. Наприклад: *громадянина* – формується ідентичність з нацією, громадянські почуття через пережиті емоції в період виступів у спортивних змаганнях; *члена сім'ї* – формується відповідальність, розуміння інших людей, чуйність, саморегуляція в поведінці, толерантність; *самонавчального суб'єкта* – формується саморегуляція (спортивне тренування, режим, дієта), самонавчання за межами зовнішнього контролю; *комунікатора* – формується вербальна і жестова компоненти комунікації при передачі інформації, розуміння іншої людини; *члена колективу (спортивної команди)* – формуються партнерські відносини, співробітництво, підтримка один одного; *суб'єкт приватного життя* – прилучення до культури України та інших країн і народів (під час спортивних зборів, змагань за кордоном);

*суб'єкта професійної діяльності* – можлива професія.

Отже, у кожному підлітку, який займається футболом, привносить те, що він набуває в процесі навчання і виховання в дитячо-юнацькій спортивній школі та закладі загальної середньої освіти, в процесі змагальної діяльності. Маємо враховувати, що засвоєння ролей відбувається індивідуально кожним. Велике значення мають взаємовідносини педагогів, психолога, тренера і спортивної команди, що засновані на довірі, співробітництві, підтримці. У результаті такої взаємодії формується поведінка підлітка, що відповідає його особистим установкам і цінностям суспільства.

У свою чергу, поведінка є вищою формою пристосування до середовища, а встановлення нових форм поведінки – це і є виховання, яке носить соціальний характер, хочемо ми цього чи ні. Отже, головна психологічна мета виховання (соціалізації) полягає у цілеспрямованому виробленні у підлітка нових форм поведінки, діяльності, тобто планомірна організація його розвитку. Пам'ятаємо, що виховання здійснюється через власний досвід учня, який визначається середовищем, а роль вчителя, тренера при цьому зводиться до організації та регулювання освітньо-виховного та навчально-тренувального середовища, в якому очікуваними результатами для учня є придбання життєвих навичок і вмінь; прилучення до життя; вміння протистояти викликам, розумний опір.

Шлях вдосконалення поведінки полягає в розумінні того, що це процес самоефективності, тобто вміння усвідомлювати свої здібності і вибудовувати поведінку, відповідно ситуації. Самоефективність – це почуття власної компетентності та ефективності. При цьому компетентність є особистісною якістю людини, яка володіє знанням не тільки про те, "що" потрібно робити, а і знає, "як" це можна здійснити.

Оволодіння різними видами компетентностей дозволяє отримати очікуваний корисний результат, відповідно до поставленої мети, з урахуванням витрачених ресурсів (особистісних, матеріальних тощо) і часу досягнення, що відповідає ефективності. Те, як людина оцінює власну



самоефективність, визначає для нього розширення або обмеження вибору діяльності. Підлітки, які усвідомлюють свою самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних справ, ніж ті, які відчувають сумніви у своїх можливостях. Зазвичай, висока самоефективність, яка пов'язана з очікуванням успіху, веде до більш високого результату на відміну від низької, яка пов'язана з очікуванням провалу – до невдачі і таким чином знижує самоповагу. Отже на поведінку, мотивацію, вибудовування поведінки, виникнення емоцій суттєво впливає самооцінка самоефективності, що міститься в позитивному мисленні, оптимістичній вірі у власні можливості, що важливо як в спортивних змаганнях як і в житті.

У процесі формування самоефективності особлива увага приділяється засвоєнню життєво важливих компетентностей, сукупність яких виступає як своєрідна міра здатності людини включатися в діяльність, у тому числі ігрову діяльність, які ґрунтуються на властивостях особистості і проявляються в поведінці. Так, на нашу думку в процесі занять футболом формуються:

- *ігрова компетентність* – володіння техніко-тактичними прийомами з м'ячем (ударами, передачами, обведенням, фінтами, вкиданням м'яча з ауту);
- *соціальна компетентність* – уміння жити і взаємодіяти з іншими людьми, близькими, членами команди;
- *моральна* – здатність і потреба жити за загальнолюдськими моральними законами;
- *індивідуальна компетентність* – уміння саморозвитку, самопрезентації, здатність до самовизначення, конкурентоздатність;
- *інформаційна* – володіння інформаційними технологіями, вміння працювати з різними видами інформації тощо.

Порівнюючи сутність понять «виховання» і «соціалізація», звернемо увагу на їх психологічну складову (табл. 1).

Так, маємо зауважити, що якщо мета виховання традиційно – це формування моральності і відповідної поведінки, то соціалізація перш за все має на увазі поведінку і самоефективність суб'єкта. Питання ж моральності

іноді, нажаль, відходять на другий план. Тільки при взаємодії виховання і соціалізації можна домогтися адекватної моральної поведінки підлітків та реалізації спільно поставлених цілей.

*Таблиця 1 – Порівняльна характеристика понять «виховання» і «соціалізація».*

Параметри	Виховання	Соціалізація
Ціль	Моральні настанови, поведінка	Поведінка, самоефективність
Контроль	Соціальний	Самоконтроль, ефективна адаптація
Відношення: педагог – тренер – спортсмен	Суб'єкт – спеціально організована діяльність – об'єкт	Суб'єкт – життя – суб'єкт
Засоби	Вимоги, вплив,	Прийняття, засвоєння, застосування у житті
Психологічні механізми	Інтеріоризація через навчання та спеціально організовану діяльність	Інтеріоризація через соціальну імітацію, рефлексивне мислення, діяльність

Щодо контролю, то у вихованні він дійсно має соціальний – громадський характер. Як прийнято, контроль здійснюють батьки, педагоги, тренер, сусіди, представники громадськості та державних структур тощо. У процесі ж соціалізації, на нашу думку, важливий не стільки соціальний контроль, скільки самоконтроль і прояв ефективної адаптації (з урахуванням соціального та індивідуального планування в діяльності).

Своєрідність у відносинах педагога, тренера з учнями (підлітками-футболістами) полягає в тому, що в процесах виховання найчастіше дорослий виступає в ролі суб'єкта, а учень в ролі об'єкта, але в житті тим і іншим доводиться бути завжди суб'єктами, досить активними людьми. Отже, визначені ознаки виховання й соціалізації характеризують процеси, коли дорослі вимагають виконання тих чи інших умов, а от прийняти соціальні норми, традиції, звичаї, культуру суспільства, засвоїти їх і перенести в життєдіяльність потрібно кожному особисто, що часом викликає певні

труднощі у дітей та підлітків. Тому потрібна допомога, підтримка та супровід з боку дорослих.

Вважаємо, що особливу увагу тут необхідно звернути на психологічні механізми, умови реалізації яких полягають у доборі методів, завдяки яким відбувається формування внутрішніх структур психіки підлітка. У процесах виховання присутній момент заучування і спеціально організована діяльність педагогами, тренером, батьками. У процесах соціалізації також присутній чинник діяльності, але приймається вона як власна (особиста), де особливу роль відіграють соціальна імітація (марно вимагати від підлітка те, що не виконує сам дорослий) й рефлексивне мислення.

Отже, вважається очевидним, що маємо вести мову про взаємодію процесів виховання й соціалізації.

На нашу думку, для реалізації роботи педагогів і тренерів ДЮСШ з питань виховання та соціалізації підлітків потрібно наступне:

- реалізація основних психологічних детермінант розвитку особистості;
- досягнення високого рівня працездатності завдяки оптимального режиму навчальних і тренувальних занять, цілеспрямовану діяльність і навчання ефективної саморегуляції;
- облік індивідуально-психологічних особливостей учнів;
- позитивний статус у системі класних, шкільних і командних відносин;
- психологічна допомога та психологічне консультування;
- формування актуальних і перспективних соціальних ролей завдяки використанню імітаційних методик на уроках і тренувальних заняттях;
- впровадження в практику сформованих компетентностей, очікуваних результатів рівня розвитку особистості.

Крім того вважаємо, що потрібна відповідна робота з педагогічним колективом та батьками, що допомагає зрозуміти психологічний сенс проведеної діяльності. Отже, розуміння педагогічним колективом єдності процесів виховання і соціалізації, їх психологічної сутності, дозволить реалізувати взаємодію змісту навчально-виховного процесу та тренувальних

занять, усвідомлену розробку «репертуару» соціальних ролей, сприятиме забезпеченню практичного засвоєння позитивного типу поведінки та перенесенню засвоєного досвіду в життєдіяльність підлітка.

Поряд із цим, маємо зауважити, що гра у футбол пред'являє суттєві вимоги до особистості гравців, що викликає необхідність її вивчення з метою забезпечення ефективності та надійності змагальної діяльності. У той же час заняття спортом, зокрема футболом, впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є не тільки фізична, техніко-тактична підготовленість і спортивний результат, а й психологічні надбання, формування особистості юного спортсмена.

У зв'язку з цим, маємо розуміти, що психологічна готовність спортсмена є одним з вирішальних факторів перемоги у спорті. Не випадково останнім часом психологи спорту і фахівці суміжних наук особливу увагу приділяють розробці технологій психологічної підготовки юних спортсменів на основі відповідних методів психодіагностики. Основне положення психології спорту є поняття про спортсмена як діяльну особистість, тобто спрямовуємо вплив не на окремі здібності, що безпосередньо визначають можливість успішного виконання будь-якої діяльності, в тому числі й спортивної, на взаємодію здібностей, які характеризують дану особу.

Отже, коли йдеться мова про формування або становлення особистості юного спортсмена, то маємо на увазі його як об'єкта і суб'єкта біосоціальних відносин, що об'єднує в ньому загальнолюдське, соціально-специфічне і індивідуально неповторне. Тобто, природне і соціальне в особистості, організм і особистість складають єдине. Основними структурними компонентами особистості є мотивація, темперамент, здібності й характер. Вони об'єднані системоутворювальними ознаками (перш за все емоційністю, активністю, саморегуляцією, спонуканнями тощо) [14, 15, 16].

Щодо особливостей впливу занять футболом на становлення особистості юного спортсмена, то маємо зауважити, що емоційність як риса особистості – це певна чутливість до емоціогенних ситуацій, певний

комплекс якостей, що визначають динаміку виникнення, перебігу і припинення різних емоційних станів у процесі занять або змагань. Тобто, це певна риса темпераменту, певна характеристика мотиваційної сфери. Це прикордонне поняття, що примикає одночасно і до темпераменту, і до мотивації. Характеризуючи активність юного спортсмена маємо зауважити, що це певний комплекс особистісних якостей, що обумовлюють внутрішню потребу, тенденцію індивіда до ефективного засвоєння зовнішньої дійсності, самовираження щодо зовнішнього світу завдяки впливу засобів футболу.

Саморегуляція ж – це певна адекватність дій, своєчасне пристосування до умов рухового завдання, певний регулятор поведінки і діяльності в процесі навчально-тренувальних занять або змагань. Тобто, це аналіз ефекту виконуємих рухових дій, їх планування і реалізація відповідно до наміченої навчально-тренувальної програми; корекція рухових помилок; прояв намірів у засвоєнні складних техніко-тактичних дій, а також об'єктивна й адекватна оцінка правильності їх виконання тощо. Щодо розуміння спонукання, то маємо зауважити, що ця ознака об'єднує такі підструктури особистості, як «мотивація» і «характер».

Мотивацію маємо розуміти як активну спрямованість поведінки, яка виступає психолого-педагогічним механізмом співвіднесення особистістю зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки щодо здійснення спортивної діяльності. Отже, спонукання, як стан мотивації і характеру, мають бути співвіднесені з інтересами і схильностями до будь-якого виду діяльності, в тому числі й занять футболом, а також їх реалізацією у вольових діях і вчинках. Адже, спортивні досягнення – це результат взаємодії, так би мовити м'язової підготовки (тренінгу), функціональної підготовки та вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції рухової діяльності та поведінки юного спортсмена, який займається футболом. У зв'язку з цим, маємо зауважити, що спортивний характер формується вже в силу специфіки спортивної підготовки і змагань. Однак, зі зростанням спортивних результатів, майстерності все більшого значення набуває виховний аспект.

Важливим чинником спортивної діяльності є властивості нервової системи і темперамент у спортивній діяльності, які визначають ступінь впливу психічного стресу на рівень досягнення спортсменів, тобто від них залежить толерантність до стресу. Саме властивості нервової системи і темпераменту визначають індивідуальні стресові пороги спортсменів у змаганнях [17, 18].

У контексті викладеного маємо зауважити, що означені чинники є важливими не тільки в процесі тренування або змагань. Досягнення високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості найтіснішим чином пов'язане з розвитком як певних фізичних функцій, так і рис особистості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.

Важливим, на нашу думку, є визначення схильності (перспективності) підлітка до занять будь-яким видом спорту, в тому числі й футболі. Вважається, що придатність до певного виду спорту є не лише певний набір фізичних здібностей, а й певні якості особистості, які визначають схильність до стійких високих досягнень юного спортсмена без нанесення шкоди його здоров'ю і особистості.

У зв'язку з цим зауважимо, що існуюча в сучасному футболі система відбору в більшій мірі орієнтована на виявлення емпіричної «ідеальної моделі» футболіста, його здатності до ігрової діяльності тощо, а також на досвіді й інтуїції тренера, об'єктивних методах досліджень при оцінці індивідуальних особливостей технічної, тактичної підготовленості і морально-вольових якостей юного футболіста [19].

Найбільш типовими рисами характеру юного спортсмена, на нашу думку, є емоційна стійкість, прагнення до виправданого ризику, розважливість, новаторство, самоконтроль, товариськість тощо, які важливо враховувати в навчально-тренувальному процесі. Підтвердженням того, що індивідуальні особливості враховуються недостатньо, є те, що перспективні спортсмени пішли або йдуть зі спорту, значною мірою не розкривши своїх можливостей через те, що у відношенні до них була застосована стандартна

система підготовки, яка не в повній мірі враховує індивідуальні особливості, функціональні і адаптаційні резерви організму [12, 13, 20].

Дійсно, чим ретельніше вивчаються фактори, що сприяють досягненню високих результатів, тим більшою мірою переконуємось, що кожен спортсмен – це яскрава індивідуальність, яка приходить до перемоги різними шляхами, характерними тільки для них особисто структурі підготовки.

На нашу думку, кожна дитина має певні здібності практично до всіх видів рухової діяльності. Адже, по-перше, можливості будь-якої дитини завжди більш різноманітні, ніж цього вимагає певний вид спорту. Багатосторонність задатків і здібностей, які формуються на їх засадах, створює великі можливості розвитку і компенсації інших професійно важливих якостей і властивостей, в тому числі й у руховій сфері. По-друге, маємо зважати на те, що здібності, в тому числі й рухові, формуються на різній генетичній основі, тобто виникає необхідність індивідуального підходу в навчанні і вихованні. Отже, спортивні здібності маємо визначити як індивідуально-психологічні особливості особистості, що формуються і розвиваються в процесі оволодіння специфічною спортивною діяльністю, зокрема й засобами футболу. Вважаємо, що в спортивній діяльності неправомірно виділяти так би мовити високу або посередню ступінь сили нервових процесів, оскільки кожна властивість нервової системи має позитивні і негативні особливості. Доцільніше вести мову про формування індивідуального стилю діяльності, притаманного підліткам, які займаються футболі, зважаючи на особисті властивості нервової системи [12].

У теорії і практиці футболу найчастіше досліджується зв'язок ефективності діяльності з властивостями нервової системи. Хоча в навчальній і трудовій діяльності подібні зв'язки не виявлені, а більшість досліджень, що показують зв'язок властивостей нервової системи зі способами дій, частіше свідчать про типологічно обумовлені стилі індивідуальної діяльності, в тому числі і спортивної. Отже, залежно від особливостей темпераменту, маємо розрізняти схильність юного спортсмена

у намаганні досягати очікуваного результату перш за все способами його досягнення результатів [12, 13].

Аналізуючи власний досвід та досвід тренерів дитячо-юнацьких команд з футболу, маємо констатувати, що висока ефективність і надійність змагальної діяльності юних футболістів досягається завдяки високого рівня змагальної мотивації, установки на точність, впевненості в успіху; комплексу вольових рис (рішучості, здатності до саморегуляції, вольового самоконтролю, стану бойової готовності), емоційної стійкості, високого персонального статусу в спортивно-діловій і неформальних сферах взаємовідносин, а також низкою властивостей нервової системи (силою процесів гальмування, врівноваженістю нервових процесів тощо).

До психолого-педагогічних характеристик особистості юного спортсмена, пов'язаних переважно з надійністю є адекватна самооцінка, честолубство, цілеспрямованість, наполегливість, розумна обережність, критичність в оцінці, групова залежність, рухливість нервових процесів тощо, що дозволить тренерові своєчасно проєктувати багаторічний навчально-тренувальний процес, реалізовувати завдання виховної роботи, формувати особистість спортсмена.

У структурі особистості розрізняють три рівня індивідуальності (нейродинамічний, психодинамічний і особистісний), а також такі її складові як спрямованість, здібності, характер і систему саморегуляції. Від співвідношення компонентів особистості юного спортсмена залежить продуктивність змагальної діяльності, а знання особистості спортсмена дозволяє вибирати найбільш ефективні педагогічні й психологічні методи навчально-тренувального впливу [12].

Загальні властивості особистості – це цілісні характеристики підлітка, що визначають його поведінку у всій сфері життєвих умов, у тому числі й спортивній. Це властивості темпераменту, емоційно-вольові якості, пов'язані з соціальними взаємодіями тощо. Спеціальні властивості особистості являють собою ситуативні якості – це змагальна емоційна стійкість,



спортивна саморегуляція, змагальна мотивація, стабільність, стресостійкість тощо. Отже, особистість юного спортсмена характеризується особливостями характеру, темпераменту і здібностей за провідної ролі спрямованості.

Особистість формується в діяльності, що найбільш яскраво проявляється в спорті, в тому числі й заняттях футболом. У структуру особистості включають здібності, які мають бути реалізовані в процесі розвитку задатків юного спортсмена. Сформовані здібності проявляються через певні психічні якості, що впливають на процес і ефективність спортивної діяльності. Так, з одного боку здібності – це компонент структури особистості, а з іншого, – задатки не тільки визначають психічні якості, а й їх прояв у залежності від психічного стану спортсмена. Отже, проявляється взаємодія психологічних чинників ефективною спортивною діяльністю, що включають властивості особистості, психічні якості, психічні стани.

У структуру особистості юного спортсмена входять життєве важливі психологічні особливості й властивості особистості, які забезпечують її діяльність як члена суспільства, та обумовлюються сутністю особистості як біосоціального явища [12].

Психологічні особливості особистості зазнають певних, іноді стійких змін, під впливом засобів фізичного виховання і занять спортом. Так, заняття футболом в дитячо-юнацьких закладах спортивною спрямованості являють своїм завданням не тільки підготовку висококласного спортсмена, а й сприяють, так би мовити, «духовному тренінгу», прояву темпераменту, формуванню рис характеру через тренування і змагання.

У зв'язку з цим маємо зауважити, що особистісний розвиток підлітків, які цілеспрямовано займаються футболом, має певні особливості у порівнянні з тими, хто не займається спортом взагалі. Так, зважаємо на те, що у підлітковий вік (13-16 років) спостерігаються бурхливі перебудови всіх фізіологічних систем організму, змінюються психіка і поведінка, найбільше проявляються індивідуальні особливості, залежно від успадкованих якостей і впливу зовнішнього середовища, в якому розвивається дитина. Крім того,

відзначаються індивідуальні відмінності в «тренованості» функціональних систем і органів, що визначають досягнення в спорті.

Вважаємо, що суттєве значення в психічному розвитку підлітка та формуванні його особистості має самооцінка, яка виражає характер потреб у досягненні успіху. При благополучному особистісному розвитку зазвичай вказується на відносно високий рівень самооцінки, її стійкість, гармонійність; при неблагополучному – недостатня сформованість, незрілість особистості, що часто проявляються через нестійкість самооцінки, конфліктність, завищений або занижений рівні домагань тощо.

Підлітковий вік – це надзвичайно цікавий і своєрідний етап психічного розвитку, коли відбувається не тільки фізичне дозрівання людини, а й інтенсивне формування особистості, зростання інтелектуальних і моральних сил і можливостей, становлення характеру. При цьому слід пам'ятати, що виділяють так звані вікові критичні періоди в шкільні роки – це 7 років і 12-15 років, які характеризуються суттєвими змінами в поведінці у відповідь на ті зміни, які відбуваються в їхньому житті, коли перебудовуються колишні ставлення до навколишнього світу і до самих себе, а у підлітків формується та життєва позиція, з якою вони починають самостійне життя. А у зв'язку з високим, але несинхронним темпом розвитку, виникають потреби, які в силу соціальної незрілості підлітка не можуть бути задоволені.

На нашу думку, сучасний спорт, та футбол зокрема, характеризуються тим, що властивості темпераменту, так само як і властивості типу вищої нервової системи, при однаковому ступені досконалості в діяльності визначають індивідуальну своєрідність особистості, що дозволяє підліткам з різними властивостями (незалежно від ступеня вираженості цих властивостей і вимог діяльності) реалізувати свої наміри на успішне майбутнє.

Активне ставлення до навколишнього світу становить одну з головних особливостей людини. До форм прояву підліткової активності відноситься широкий спектр дій, вчинків і діяльності. Загальною підставою, що об'єднує ставлення до реальної дійсності, є те, що дії підлітка (в широкому сенсі)

виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, що має цілком конкретну основу. Формує та направляє будь-яку активність її мотив, який є побудником до дії, вчинку, діяльності.

Вважаємо, що спортивні ігри та футбол, зокрема, характеризуються більшою порівняно з іншими видами спорту емоційним та інтелектуальним насиченістю. Так, у юних спортсменів з вираженою товариськістю можна очікувати більшої толерантності в контактуванні з партнерами і в ході спортивної діяльності. Вони, на відміну від «нетовариських», прагнуть до міжособистісних контактів з іншими людьми, співпереживають і чекають таких же емоційних проявів від інших. Такі спортсмени вдало орієнтуються як в ігровій ситуації, так і в міжособистісних контактах.

Об'єктивна сторона впливу занять спортом на інтелект полягає в тому, що розумова і фізична діяльність виступає в єдності та взаємозв'язку. Багато явищ, що відбуваються в навколишньому світі і в організмі, можуть бути пізнані тільки в результаті рухової діяльності. Заняття спортом позитивно впливають на розвиток уваги (оволодіння складно-координаційними вправами вимагає високої концентрації уваги), спостережливості, винахідливості, швидкості й критичності міркування і мислення [12, 13].

Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що заняття футболом є ефективним чинником соціалізації особистості підлітка. Так, характерними ознаками підлітків, що займаються футболом є підвищена мотивація досягнення, більш високий рівень прояву інтелектуальних здібностей, низька реактивна тривожність, більш висока в порівнянні з однолітками стійкість сили нервової системи.

### *Література*

1. Проєкт Концепції розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL : <http://osvita.ua/news/43501/>
2. Закон України «Про загальну середню освіту». URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/651-14>
3. Закон України «Про освіту». URL:

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

5. Антоненко В.В. Підлітки та суспільні проблеми сьогодення. Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*; за ред. С.Д. Максименка. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2000. Вип. 20. Ч. 1. С. 42-49.

6. Максименко С.Д. Подросток: проблемы и перспективы. *Матеріали 2 Симпозіуму «Наука і освіта»*. Спецвипуск. К., 2000. С. 98-99.

7. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціально-психологічні проблеми соціалізації особистості. *Навч. посібник*. Київ: Академвидав, 2003. С. 89-127.

8. Петров О.П. Методика навчання футболу. *Навчально-методичний посібник*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець Подільський держ. університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 128 с.

9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. *Підручник* для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту К. : Олімпійська література, 1997. 288 с.

10. Соціалізація особистості школяра. *Навч.-метод. пос.*; за ред. Л.Е. Орбан. Івано-Франківськ: Науково-методичний центр «Українська етнопедagogіка і народознавство», 2006. 125 с.

11. Циба В.Т. Соціологія особистості: системний підхід (соціально-психологічний аналіз). *Навч. посіб.* К. : МАУП, 2000. 152 с.

12. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. 208 с.

13. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. *Збірник статей VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

14. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера. *Монографія*. Суми : Сумський державний університет, 2020. 194 с.
15. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
16. Бойченко А.В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 33-35.
17. Васильчук А., Палагнюк Т., Ніколенко С. Аналіз техніко-тактичних дій старшокласників під час занять із футболу в загальноосвітній школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 32-34.
18. Віхров К.Л. Футбол у школі. *Навч.-метод. посіб.* Київ : Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
19. Костенко М.П. Групова рефлексивність ціннісно-рольової взаємодії у спортивній команді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2018. № 291 С. 128-132.
20. Соціологія: Терміни. Поняття. Персоналії. *Навч. словник-довідник* для студентів; укл.: В.М. Піча, Н.М. Хома. Соціологічна асоціація України. Київ : Каравела; Львів : Новий Світ, 2000; 2002. 474 с.
21. Теорія і методика викладання футболу. *Метод. розробка*; за ред. Сивохопа Е.М., Маріонда І.І., Шкірти М.І. Ужгород, 2013. 52 с.

## **Розділ 2.**

### **Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя й поведінкові чинники здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості**

#### **2.1. Аспекти здорового способу життя студентської молоді.**

Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізовано проблему бережливого ставлення до власного здоров'я як найвищої суспільної цінності. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених захворювань і викоріненню залежності від негативних факторів впливу в системі освіти передбачає запровадження окремих підходів та способів стимулювання здорового способу життя молоді.

На сьогоднішній день сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Згідно з державною програмою «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національною доктриною освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, усебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я [1, с. 38].

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, основні положення Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Тому обов'язковим компонентом системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [5, с. 3].

У закладах вищої освіти навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо [2, с. 7]. Тож проблема формування здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в практичній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане розв'язання даної проблеми, свідчить, що сучасний підхід до розуміння здорового способу життя має комплексний характер. Останніми роками проводяться дослідження, які вивчають проблему здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи. Так, Н.П. Абаскалова, А.М. Гендин, О.П. Добромислова, Г.А. Кураєв, В.П. Лавренко, Л.А. Петровська, Д.І. Рижаков досліджують загальні питання здоров'я студентської молоді; Т.А. Івановою, А.Н. Броварників, З.Н. Поляковою, В.В. Пономарів, М.В. Хватовою, А.Г. Щедріною вивчається вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; Р.І. Айзман, З.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, З.М. Казін, Л.Г. Татарнікова розробляють напрямки формування здорового способу життя студентської молоді; А.А. Александров, В.Ю. Александрова займаються дослідженням причин поширення наркоманії, алкоголізму в молодіжному середовищі. Отже, феномен здорового способу життя розглядається сьогодні як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму. Крім того, здоровий спосіб життя досліджується також як сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості.

На думку фахівців (Г. Апанасенко, С. Кирильченко, А. Магльований, Р. Раєвський) у студентів не сформовано потребу піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

У ході дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури для розкриття сутності поняття «здоровий спосіб життя» та можливості його формування в процесі занять з фізичного виховання; педагогічне спостереження, метод тестування для аналізу стану та проблеми формування здорового способу життя студентів факультету

географії, туризму та історії; метод математичної статистики для обробки результатів, які було отримано в процесі анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Задовго до появи поняття «здоровий спосіб життя» вчені минулого високо оцінювали його значення. Так, Гіппократ стверджував, що більшість хвороб виникають від дій, вчинків, думок людини, умов її життя, природних факторів. Крім того, він наголошував на взаємозв'язку між конкретним оточуючим середовищем, якістю праці, побутом, схильністю особистості і можливістю захворювання [13, с. 84]. Проте лише у другій половині ХХ століття виникло реальне підґрунтя для розвитку даного поняття, що надало можливість здійснення аналізу сутності та розкриття наукового змісту здорового способу життя.

Поштовхом для збору та систематизації інформації про існуючі загрози здоров'ю, пошуку нових шляхів його покращення постало заснування та розвиток Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.). Поширенню такої діяльності сприяв звіт міністра охорони здоров'я Канади «Новий підхід до охорони здоров'я канадців» (1974 р.). В цьому звіті вперше на урядовому рівні було доведено, що медичне обслуговування, яким би воно не було, має лише незначний вплив на стан здоров'я населення, набагато більше здоров'я залежить від способу життя людини [12, с. 10]. Отже, найвагомим чинником збереження здоров'я визнається здоровий спосіб життя.

Наприкінці 70-х – протягом 80-х рр. ХХ ст. філософський та соціальний аспекти здорового способу життя найбільш повно були розкриті у роботах видатних науковців І. Брехмана, Г. Царегородцева, С. Чікіна, Є. Чазова, Д. Изуткіна, Ю. Лісичина та інших. Г. Царегородцев, який займався вивченням філософських і соціальних проблем медицини, стверджував, що головне у формуванні здорового способу життя – сама людина, мотиви її вчинків, спосіб мислення, що тільки у разі відмови від традиційного медичного поняття здорового способу життя як переліку гігієнічних умов існування людини можна покращити стан суспільного здоров'я [1, с. 42].



У наукових дослідженнях Ю. Лісіцина здоровий спосіб життя визначається як «спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей», при цьому «спосіб життя», на думку дослідника, містить чотири категорії: економічну – «рівень життя», соціологічну – «якість життя», соціально-психологічну – «стиль життя», соціально-економічну – «устрій життя» [11, с. 58].

Сучасні дослідження феномену «здоровий спосіб життя» не дають однозначного його визначення. Якщо за традиційними уявленнями це поняття означало відсутність шкідливих звичок, наявність раціонального харчування, оптимального рухового режиму та загартування, то сьогодні до нього додалася потреба раціональної організації праці, побуту та підвищення імунітету людини. На думку Т. Бойченко, Н. Колотій, здоровий спосіб життя – це сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Власне, це – гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню здоров'я [13, с. 86].

В медичному контексті здоровий спосіб життя являє собою гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.

Щодо складових здорового способу життя, ВООЗ чітко визначила, що це – фізичне виховання і спорт, раціональне харчування, відповідальність кожного за стан свого здоров'я. За даними цієї організації здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом її життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я [15, с. 73]. Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її цінностям та установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та відносин з оточенням, її особистого способу життя.

Фізична активність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Вона робить людину не тільки фізично привабливішою, але й істотно покращує її здоров'я, позитивно впливає на тривалість життя, в першу чергу, активної її частини. Як фізіологічний процес фізична активність властива будь-якій людині. Вона може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухливий спосіб життя і, навпаки, високою, наприклад, у спортсмена. Низька фізична активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії. Якщо гіподинамія поєднується з погрішностями в харчовому раціоні (прийом висококалорійної їжі у великій кількості) – це неминуче призведе до розвитку ожиріння.

Висока фізична активність супроводжується збільшенням м'язової маси (гіпертрофією), зміцненням кісток скелета, підвищенням рухливості суглобів [8, с. 318].

Доцільно дотримуватись оптимальної фізичної активності, яка дозволяє людині зберігати або покращувати своє здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань, в тому числі, і фатальних. Оптимальна фізична активність може бути досягнута за рахунок ходьби, бігу, занять рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням 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. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, а й спосіб підтримання духовного життя людини, прагнення до досконалості, здоров'я.

Що стосується харчування, то слід зазначити, що воно забезпечує організм енергією, яка вкрай необхідна для процесів життєдіяльності молодій людині. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа – джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі.

Харчування обов'язково має бути раціональним, містити в раціоні оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для розвитку і життєдіяльності організму, з дотриманням режиму харчування. Раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. Прийом їжі у відповідний час є вкрай важливим, адже виробляється умовний рефлекс у діяльності травних залоз шлунку. Не дотримання режиму харчування призводить до порушення нервової і гормональної регуляції складних біохімічних і фізіологічних процесів, що лежать в основі травлення.

Третій аспект здорового способу життя – відповідальність за стан свого здоров'я. В першу чергу, береться до уваги відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, здійснення самоконтролю. Самоконтроль постає найефективнішим методом у процесі формування здорового способу життя молодій людині, адже включає систему спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням навантажень.

У процесі здійснення самоконтролю враховують суб'єктивні та об'єктивні дані. Об'єктивними вважають: антропометричні показники – зріст, масу тіла, окружності; частоту серцевих скорочень; показники сили; дані функціональних проб серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нервово-м'язового апарату, результати тестування. До суб'єктивних даних відносять самопочуття, апетит, настрій, почуття втоми, відчуття працездатності, ставлення до оздоровчих занять, порушення сну [7, с. 43].

Значний вплив на загальний стан здоров'я та спосіб життя молоді справляє економічна складова. Матеріальне становище сьогодні є визначальним й безпосередньо позначається на можливості родини щодо збереження здоров'я своїх дітей, своєчасного їх діагностування та необхідного лікування. Фінансовий стан більшості сімей й незначні особисті доходи молодих людей значно обмежують їхні можливості щодо якісного

харчування, занять спортом, культурного та змістовного дозвілля, оздоровлення. Типовою стратегією життя в молодіжному середовищі стає «стратегія виживання». І хоча молодь і називає здоров'я своєю цінністю, проте тільки третина молодих людей вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я. При цьому основними заходами для підтримання здорового способу життя вони вважають активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку, відмову від вживання міцного алкоголю.

Формування та підтримання здорового способу життя студентської молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей: це і батьки, і викладачі, і вихователі гуртожитків, і насамперед – самі молоді люди. Якщо розглядати цей процес в сім'ї, то в більшості випадків він зводиться до виховання навичок гігієнічної поведінки та профілактики шкідливих звичок. Відомим є той факт, що з метою прищеплення здорового способу життя батьки в процесі виховання власних дітей застосовують різні психологічні механізми [8, с. 318]. Перш за все, це механізм підкріплення – батьки використовують заохочення (або покарання) тієї поведінки дитини, яку вони вважають правильною чи неправильною. У свідомості дитини формується певна система ціннісних норм, стандартів і життєвих планів, дотримання і прагнення реалізації яких для неї поступово стає внутрішньою потребою. Якщо ці стандарти і плани реалістичні, то, досягаючи їх, дитина, а згодом і доросла людина, підвищує рівень власної самоповаги, формує позитивний «Я-образ». В тому випадку, коли стандарти і плани батьків не відповідають наявним можливостям дитини, не враховують її власних інтересів і схильностей, у разі невдачі у дитини виникають труднощі із самовизначенням, втрачається віра в себе, знижується рівень самоповаги.

Питання можливості (або неможливості) вести здоровий спосіб життя є суб'єктивним, бо воно, перш за все, детерміноване ступенем усвідомлення важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з

високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть багато чого робити заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів знижує бажання бути здоровим.

Беззаперечним є той факт, що роль сім'ї у формуванні здорового способу життя молодшої людини є важливою і вирішальною. Сім'я формує власний спосіб життя, мікрокультуру, основою якої виступають цінності і елементи культури суспільства або окремих його соціальних груп. Дитина включається в сім'ю з дня її народження, коли вона є найбільш сприятливою до виховних впливів (як свідомих з боку батьків, так і внутрішньо-сімейної атмосфери в цілому). Фактично, сім'я є першою ланкою між людиною і суспільством, яка передає від покоління до покоління певні соціальні цінності, що на суб'єктивному рівні виступають як ціннісні орієнтації сім'ї.

Важливими індикаторами духовного здоров'я студентства постають рівень та структура культурних запитів та потреб, а також наявні можливості для їх задоволення [10, с. 83]. Варто відзначити, що переважна більшість молодих людей має невисокий рівень культурних потреб, які задовольняються, як правило, непослідовно та епізодично. Причому зводяться такі потреби, частіше за все, до найбільш простих та невимогливих проявів, задоволення яких не потребує організаційних, інтелектуальних чи вольових зусиль: телепрограми, комп'ютер, дискотеки тощо. Водночас відвідування виставок, музеїв, концертів класичної музики, що потребує певного рівня духовної компетенції, не є поширеним способом проведення дозвілля.

Відбувається прагматизація свідомості молоді, утиск духовних джерел життя. Можна взяти до уваги матеріальну скруту, нестачу коштів, що нібито зсуває культурні уподобання у бік спрощених за змістом і формою видів дозвілля. Проте, на наш погляд, руйнацію духовних засад суспільного життя не можна подолати лише суто економічними методами.

Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладом вищої освіти. Адже міцне здоров'я є підґрунтям професійної підготовки, гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності в процесі життєдіяльності [14, с. 12].

У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового й статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здорового способу життя тощо [1; 2; 4].

Реалізація зазначених вище завдань потребує перебудови свідомості людини, а отже, мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя й вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану здоров'я людини впродовж усього життя.

Протягом багатьох років на кафедрі географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету проводяться наукові дослідження актуальних проблем формування здорового способу життя студентської молоді, розробляються ефективні способи їх розв'язання.

Насамперед, нами проведено анкетування студентів першого курсу з метою виявлення кількості тих, які займаються фізичною культурою та спортом. Результати дослідження відображено на рисунку 1. Таким чином, спостерігаємо, що студентів, які підтримують здоровий спосіб життя більше, ніж тих, хто не займається спортом (33,4%). Спортивні школи відвідують 11,1% студентів, до спортивних секцій ходять 22,2% студентів, самостійно займаються – 33,3%.

Зважаючи на дані факти, було розроблено ще одну анкету, у якій студентам пропонувалося оцінити ступінь свого поведінкового ставлення до різних елементів здорового способу життя за 5-бальною шкалою. Найвищий бал, за результатами анкетування, має такий елемент здорового способу

життя як невживання наркотичних речовин – 5. Другим визначено такий показник як гігієнічні процедури – 4 бали, третім та четвертим – невживання алкоголю та нікотину (4 та 3 бали).

Складові здорового способу життя	Відсоткове відношення	Результати анкетування по 5-ти бальній шкалі
Невживання наркотичних речовин	100	5
Гігієнічні процедури	89	4
Невживання алкоголю	79	4
Невживання нікотину	60	3

В анкетуванні брало участь 56 студентів першого курсу факультету “Географії, туризму та історії”.

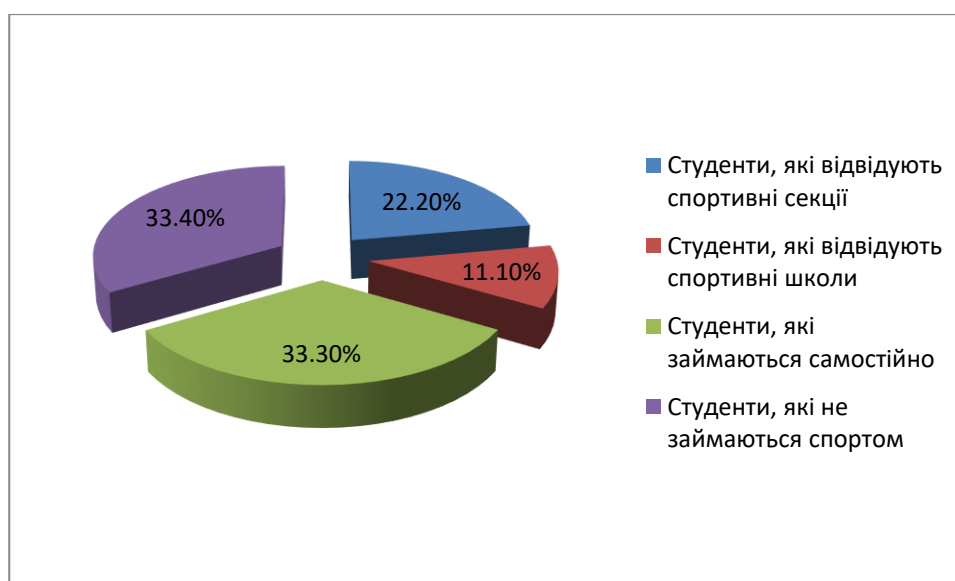


Рисунок 1 – Результати дослідження кількості студентів, які займаються спортом.

Без перебільшення можна сказати, що студентська молодь є основною групою ризику можливого негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Одержані результати є підставою стверджувати, що одним з основних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Розв'язання

цього завдання є можливим завдяки розробці викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних завдань, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сфери студентів.

Загалом політика 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 міжсекторної взаємодії фахівців освітньої, юридичної, соціальної та медичної сфери. Зокрема, в одних випадках робота має бути побудована лише як виховна і профілактична, в інших – як корекційна або навіть лікувально-корекційна [10, с. 86].

Процес формування здорового способу життя студентів повинен виконуватися у двох напрямках:

1) оздоровча робота, створення сприятливого для здоров'я соціального, психологічного та санітарно-гігієнічного середовища як підґрунтя для формування свідомого ставлення молодій людині до власного здоров'я;

2) діяльність, спрямована на виховання позитивної мотивації до здоров'я, потреби у здоровому способі життя; прищеплення знань, умінь і навичок для збереження, зміцнення, відновлення здоров'я [9, с. 166].

Для здорового способу життя важливе значення має організована робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль виконує викладач фізичного виховання, який своїми діями та завданнями пропагує ідеї збереження здоров'я; засобами фізичної культури формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

Виходячи з того, що найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням, першочерговим завданням дослідників та фахівців при вирішенні питань підвищення рівня здоров'я студентів має стати мотивація цілеспрямованої роботи самої молодій людині з відновлення та розвитку її життєвих ресурсів, по прийняттю на себе відповідальності за власне здоров'я, створення таких



умов, коли здоровий спосіб життя стає нагальною потребою. З цією метою необхідно реалізовувати програми та проекти, розраховані на широкий загал студентів, на окремі групи ризику, а також – на викладачів, що безпосередньо взаємодіють з молоддю. Для ефективного результату варто залучати студентські ЗМІ, проводити індивідуальну санітарно-просвітницьку роботу, семінари, тренінги, соціальні акції, кампанії [10, с. 87].

Варто зазначити, що людина, яка веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді в Україні набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація щодо стану здоров'я характеризується високими показниками захворюваності та морально-духовною кризою. Тому, дбайливе, відповідальне ставлення до власного здоров'я постає одним з пріоритетів сучасного суспільства, а здоров'я - вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі молоді люди достатньо поінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестру, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами вузу;
- дотримання всіх чинників здорового способу життя;
- навчання студентів методам самоконтролю [6, с. 72].

З вищесказаного, можемо зробити висновок, що процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я, здоров'я інших людей варто здійснювати шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового

способу життя. Саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення 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. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку сім'ї, суспільства і безумовно самої людини. Тому так важливо проводити в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу. Сам процес має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально-здорової особистості.

#### *Література*

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 160 с.
2. Арчая І.З., Копитіна Я.М., Скрипка І.М., Черідніченко С.В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів.* 2017. Вип. 147. Том 2. С. 7-10.
3. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2014. Вип. 3. С. 160-166.
4. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів.* 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37-40.

5. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.

6. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського нац. університету*. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73.

7. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді. *Педагогіка. Наукові праці*. 2013. Вип. 146. С. 42-46.

8. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал*. № 3. 2018. С. 318.

9. Свириденко С.О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : Зб. наук. праць. Вип. 16. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко, 2012. С. 164-172.

10. Федько О.А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*, 2018. № 4. С. 83-88.

11. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : Мат. III Всеукраїнської науково-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів; за ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. С. 57-63.

12. Шекера О.Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України. *Сімейна медицина*. 2014. № 2. С. 10-14.

13. Шлозберг С. Про здоровий спосіб життя. Х. : Фоліо, 2017. 256 с.

14. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи. Київ : Укр. ін-т соц. дослідж., 2015. 15 с.

15. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку Українського суспільства. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2011. 160 с.

## **2.2. Характеристика засобів вуличної фізкультурно-спортивної роботи з формування здорового способу життя підлітків в умовах самостійних занять.**

Узагальнення практичного досвіду діяльності учителя фізичної культури дає нам змогу зазначити про існування певної залежності між використанням творчого потенціалу учнівської молоді й рівнем здоров'я, способом життя. Як здоров'я віддзеркалює добробут країни, так і перспектива суспільного розвитку знаходиться в прямій залежності від стану здоров'я молоді.

Аналіз даних Міністерства охорони здоров'я України дозволив виявити, що у більше ніж 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; дані інституту педіатрії, акушерства і гінекології засвідчують, що лише 7-10% немовлят народжуються здоровими; а Міністерство освіти і науки України виявило різні порушення статури дітей шкільного віку приблизно у 60% дітей, відхилення від норми у серцево-судинній системі – у 30-40%, неврози – 30%. Результати вибірових досліджень показали, що 36% учнів закладів загальної середньої освіти України мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній і лише 7% – вище за середній, та тільки 1% – високий.

Особливо ці процеси простежуються у підлітковому віці, оскільки, як свого часу наголошував В. Сухомлинський, що підлітковий вік – це друге народження особистості, адже перший раз народжується жива істота, другий раз – громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки оточуючий світ, але й саму себе. І в цьому процесі усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя є одним із чинників, які впливають на становлення особистості в соціумі.

У зв'язку з цим, використання різноманітних рухливих технологій будуть позитивно впливати на формування здорового способу життя учнівської молоді. Серед них досить популярним є такий вид рухової активності як воркаут, заняття яким не вимагає практично жодних фінансів

витрат. На думку В. Пристинського, С. Омельченко, Т. Пристинської та ін. [10, 11] заняття воркаутом повинні отримати більш широке поширення і розвиток, як одна з форм популяризації духовних цінностей фізичної культури, вищим проявом яких є генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я підростаючого покоління українців, формування потреби єднання ідеалу духовної і тілесної досконалості людини. Популярності також набувають заняття кросфітом, які комплексно розвивають фізичні якості, загальну витривалість організму людини.

Теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя підлітків засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи й ознайомлення з сучасним станом її практичного вирішення дозволяє визначити низку протиріч між: об'єктивною суспільною потребою у розв'язанні проблеми збереження здоров'я молодого покоління і недостатнім врахуванням у педагогічній роботі з підлітками впливу такого важливого чинника як здоровий спосіб життя; високим виховним потенціалом засобів вуличної фізкультурно-спортивної роботи і недостатністю сучасних науково-практичних розробок щодо їх використання у формуванні здорового способу життя; особистісною потребою підлітків у самовизначенні та самореалізації в умовах вуличного мікросередовища і відсутністю педагогічно сприятливих умов й можливостей для такої самореалізації.

Питання здоров'я та здорового способу життя, розвитку та встановленню особистості дитини і підлітка розглядаються багатьма дослідниками: виховна робота в закладах загальної середньої освіти засобами фізичної культури (О. Дубогай, С. Свириденко, Г. Власюк, А. Турчак); психологічні, моральні особливості виховання особистості (І. Бех, Н. Максимова, С. Максименко, С. Масгутова, І. Нікітіна, В. Пристинський, Т. Пристинська, І. Романишин); формування ціннісних орієнтацій підлітків (С. Лапаєнко, О. Турянська); становлення соціальної активності підлітків (К. Власова, О. Карпухін, О. Кузьменко, С. Омельченко).

Аналіз науково-педагогічної літератури та власного досвіду щодо формування здорового способу життя підростаючого покоління засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи дозволяє нам сформулювати низку узагальнюючих положень щодо зазначеної проблеми.

Так, вважаємо, що проблема формування здорового способу життя молодого покоління засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи виникає на перехресті двох наукових проблем: проблеми здоров'я та здорового способу життя людини, а також доцільності розробки технологій вуличної фізкультурно-спортивної роботи, розробки засобів такої роботи у контексті вирішення питань виховання підростаючого покоління, що актуалізується у межах педагогічної науки.

На нашу думку особливий інтерес становить визначення взаємозв'язку здоров'я людини і способу її життя, а також уточнення сутності даного поняття для подальшого розуміння процесу формування здорового способу життя, що має різноаспектне висвітлення у наукових джерелах. Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління залишається актуальною і потребує подальшої науково-практичної розробки, зокрема й в аспекті фізичного виховання, у напрямі обґрунтування засобів формування здорового способу життя підлітків, насамперед в умовах самостійно організованого рухового дозвілля.

На нашу думку, потребують подальшої популяризації та обґрунтування впливу на організм таких засобів і форм вуличної фізкультурно-спортивної діяльності підлітків як кросфіт та воркаут.

Так, кросфіт надає підліткові розуміння постійної варіативності, що дає можливість бути підготовленим фактично до будь-якої невідомою або несподіваної життєвої ситуації. Швидка перебудова з одного виду фізичного навантаження на інше, компетентність у великому спектрі рухових завдань робить кросфіт унікальним інструментом для досягнення негайної реакції на життєві ситуації. Для будь-якого руху необхідна одночасна взаємодія декількох м'язів або груп м'язів. Функціональні рухи – це ті рухи, які достатні

або необхідні в повсякденному житті. Висока інтенсивність допомагає розвитку енергозабезпечення організму, систем «постачання» та «утилізації» та прирівнюється до високої потужності і працездатності організму. Отже, заняття сприяють збільшенню фізичних параметрів; поліпшенню роботи систем енергозабезпечення і терморегуляції; забезпечують максимально швидко зміну з одного виду рухової діяльності на іншу тощо [1].

Вважаємо, що кросфіт – це доволі оригінальний напрям фізичної культури, який відрізняється видовищністю, швидкою результативністю, гнучкістю і ефективністю. Це поєднання анаеробного і аеробного навантаження, вправ з важкої атлетики і гімнастики, легкої атлетики і атлетизму, бодібілдингу і пілатесу, веслування і функціональних програм загальнофізичної підготовки. Кросфіт-тренування – це передусім поєднання програм з загальнофізичної підготовки, які виконуються переважно методом колового тренування, коли інтенсивність навантаження постійно варіюється залежно від цілей і завдань. Концепцією занять є комплексний, всебічний, гармонійний розвиток організму і функціональних систем. Вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, але в певній послідовності та з досить «своєрідною» технікою. Так, після виконання бігових вправ, можуть бути вправи на перекладині або зі штангою, а традиційний «солдатський жим» поєднують з випадками вперед тощо.

Кросфіт-тренінг буквально означає – «перемежовування» видів і стилів тренування, який широко використовується як в підготовці спецпідрозділів, в бойових мистецтвах, так і осіб, які є прихильниками активного способу життя. Особливість полягає в тому, що кожен може підібрати для себе власну програму, яка буде відповідати поставленим цілям (наприклад, набір м'язової маси, схуднення, підтримка фізичної «форми», розвиток витривалості тощо). Головною ідеєю, концепцією занять є функціональна спрямованість, адже в арсеналі кросфіту є безліч вправ, а тому кожен може підібрати для себе саме ту програму, яка відповідатиме його намірам. І зовсім неважливо хто

займається – спортсмен, дитина, підліток, людина похилого віку. Кожен знайде те, що йому необхідно.

Кросфіт-тренування проголошує своєрідну «формулу» успішних занять: мета, харчування, регулярність, наполегливість. Використовують вправи досить прості за структурою, але й ефективні за впливом. Підбираючи програму тренувань, необхідно пам'ятати, щоб вона була збалансована усіма видами функціональної підготовки та розвивала рухові здібності й функціональні системи. Відтак, функціональний вплив, добрий настрій, здобуті рухові навички, які сподіваємося будуть корисними впродовж всього життя – роблять кросфіт надзвичайно популярним видом рухливо-рекреаційної активності людини [2, 3].

Для тих, хто надає перевагу силовому тренінгу необхідно пам'ятати про поступовість збільшення ваги, частоти й інтенсивності занять, продовжуючи набирати м'язову масу. У зв'язку з цим, кросфіт пропонує набір м'язової маси у «вибуховій» і збалансованій роботі на все тіло. Поряд із цим, маємо зауважити, що незважаючи на зростаючу популярність кросфіту, фахівці з фітнесу висловлюють занепокоєння щодо відсутності наставника, тренера, консультанта, особливо в заняттях початківців. Оптимальним вважається наступний режим занять: три дні тренувань і один день відпочинку.

У кросфіті переважно використовуються три типи навантажень: М – кардіо, G – гімнастика, W – силовий вплив з обтяженнями в різних варіаціях. Для розподілу навантаження і впливу на енергетичні системи організму з метою отримання різного метаболічного ефекту пропонується чергувати навантаження. Так, при інтервальному тренінгу, в тому числі метод Табата, рекомендується 20 с впливу і 10 с відпочинку, що підвищує як аеробні, так і анаеробні можливості організму.

У кросфіті використовують організацію занять за методом «колового тренування», тобто виконання вправ на час (укластися в мінімальний відрізок часу) або на кількість повторень (зробити максимальну кількість повторень у



відведений проміжок часу). Варіативність може обмежуватися лише вашою фантазією, що дозволяє розробити безліч абсолютно різних комплексів. Докладні рекомендації викладені на офіційному сайті [crossfit.com](http://crossfit.com), а також інших тематичних ресурсах, які допоможуть самостійно складати «завдання на день» у відповідності до самопочуття [4, 7].

Не менш популярним видом рухової активності учнівської молоді, яка прагне до самостійних занять фізичними вправами є воркаут. Останнім часом, воркаут, як засіб і форма рухової активності, вид «спорту для всіх» знайшов досить широке поширення і завоював популярність не тільки молоді (адже обмежень за віком і статевих відмінностей практично немає), а й людей похилого віку, що не хочуть здаватися старінню. Заняття воркаутом сприяють ефективному розвитку фізичних кондицій організму, формуванню морально-вольових якостей, допомагають стати більш комунікабельним в процесі спілкування з однодумцями. Істотною перевагою є те, що люди займаються на відкритому просторі, свіжому повітрі, зацікавлюючи і залучаючи перехожих до активного й здорового способу життя [5, 6].

На нашу думку [8, 9, 10], ставлення до цього виду вуличного спорту і засобу рухової активності буде змінюватися, якщо молодь більше дізнається про історію його розвитку, вплив на організм. Воркаут зародився в США, коли два хлопці почали систематично займатися фізичними навантаженнями без обтяжень на спортивному майданчику, придумуючи нові і згадуючи вже відомі їм фізично розвивальні елементи на перекладині, брусах, просто на землі. Відео, що з'явилося в інтернеті про ці заняття дуже швидко поширилося, і за їх методикою почали займатися в багатьох країнах. Україна не була винятком, і сьогодні вже проводяться офіційні заходи, де люди, які займаються цим видом спорту, демонструють один одному нові елементи, пропагують ведення здорового способу життя.

Офіційним в Україні воркаут став 11 липня 2011 року. Воркаут ділиться на розряди – чим складніше виконання, тим вище розряд. У кожен розряд входять базові вправи з певною кількістю повторень (підтягування на

перекладині, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, згинання й розгинання рук в упорі на брусах, піднімання прямих ніг у висі на перекладині), а також спеціальні елементи (підйом силою на дві руки у висі на перекладині, підйом переверотом, утримання кута між тулубом і ногами у висі на перекладині), показують рівень підготовленості спортсмена.

Заняття воркаутом також доцільно здійснювати, застосовуючи метод колового тренування, сутність якого полягає в безперервному і послідовному виконанні низки вправ без перерви на відпочинок. В одному «колі» може бути від 5 до 10 вправ, а самих кіл може бути від 1 до 5. Кількість буде залежати від ступеня підготовленості та конкретних цілей. Так, за одне коло доцільно опрацювати все тіло, тому не варто зациклюватися на певних м'язових групах. Наприклад, коло будемо починати із вправ для розвитку м'язів ніг, потім – спини і більш дрібні м'язові групи: груди, дельти, руки.

Однією з найбільш актуальних проблем підвищення ефективності тренувального впливу, в тому числі й під час самостійних занять, є розуміння його інтенсифікації, тобто збільшення навантаження з інтенсивністю, яка стимулює зростання загальної і спеціальної підготовленості [11, 12].

Вивчення літературних джерел, аналіз досвіду фахівців та наш власний досвід дозволяють зауважити, що досить слушним шляхом підвищення ефективності як окремого заняття, так і циклу занять, є застосування різних варіацій методу колового тренування, які й забезпечують реалізацію завдань, в тому числі й кросфіту.

Реалізація ідей методу колового тренування спрямована перш за все на необхідність індивідуального дозування навантаження, що позитивно позначається на розвитку пружкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, а отже й поліпшенню фізичної підготовленості. Колове тренування передбачає реалізацію наступного алгоритму: комплектування груп та ознайомлення з комплексами вправ на «станціях»; визначення максимальної кількості повторень з урахуванням часу та без урахування

часу; залежно від індивідуальних особливостей і конкретних завдань проходять 1-3 кола при кількості повторень  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  від максимуму.

Реалізація завдань колового тренування відбувається переважно на засадах наступних методів [13, 14]:

- безперервно-поточний, який полягає у виконанні вправ одна за одною при поступовому підвищенні індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності впливу (60% від максимуму) та збільшенні кількості вправ в одному або декількох колах; одночасно скорочується час виконання вправ (до 15-20 с) і збільшується тривалість відпочинку (30-40 с); сприяє комплексному розвитку рухових якостей;

- поточно-інтервальний, який базується на 20-40 секундному виконанні простих за структурою техніки вправ з потужністю (50% від максимальної) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку; інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження 1-2 кіл; розвиває переважно загальну і силову витривалість, дихальну і серцево-судинну системи;

- інтенсивно-інтервальний, який використовується переважно на етапі зростання рівня фізичної підготовленості; вправи виконуються з потужністю до 75% від максимуму тривалістю 10-20 с, а інтервали відпочинку – до 90 с; розвиває переважно максимальну і «вибухову» силу.

Отже, сутність методу колового тренування полягає в тому, щоб по можливості на більшій кількості обладнання виконати вправи різної спрямованості, складності й інтенсивності, забезпечуючи наступні принципи варіювання навантаження:

- багаторазове повторення впливу навантаження, при якому відбувається формування координованості в м'язовій діяльності та зміни у функціональних системах, які б збільшили працездатність в цілому;

- постійне підвищення обсягу й інтенсивності тренувального навантаження, адекватного стану організму в даний період.

За допомогою колового тренування вдається цілеспрямовано розвивати рухові якості, скласти програму й алгоритми їх розвитку завдяки варіюванню навантаження наступним чином:

- збільшення кількості повторень за той самий час;
- скорочення часу на виконання такої ж кількості повторень;
- повторення кіл (2-3);
- скорочення пауз відпочинку;
- оновлення змісту вправ;
- врахування загального і локального впливу на окремі групи м'язів.

Інтервальні методи тренування можуть бути з успіхом застосовані у вправах ациклічного характеру. Зокрема, окремі ациклічні вправи стали виконувати серійно-інтервальним методом, додаючи їм «умовний» циклічний характер, що дозволило вибірково підвищувати функціональні можливості окремих м'язових груп, і так саме розвивати аеробні й анаеробні можливості організму. На нашу думку, ідея об'єднання низки різнорідних вправ в цілісне навантаження, як це передбачається тренування, є доцільною.

Отже, в коловому тренуванні можуть бути використані самі різні вправи в залежності від конкретних завдань. Зважаючи на те, що збудливість центральної нервової системи значно підвищена протягом перших двох хвилин відпочинку, то виконувати повторне навантаження доцільно у фазах найбільшої збудливості центральної нервової системи, що виникає в результаті попереднього навантаження. Більш тривалі інтервали відпочинку, супроводжуються зниженням збудливості, а отже менш ефективні [15].

У коловому тренуванні вдало поєднуються переваги вибірково спрямованого і комплексного впливу, а так само впорядкованого і варіативного впливу. Зокрема, поряд з чіткою повторюваністю тренувальних факторів використовується ефект «зміни діяльності» (оновлення змісту), що створює сприятливі умови для прояву працездатності і позитивних емоцій.

Учнівська молодь, яка самостійно використовує різноманітні засоби рухової активності для забезпечення корисного дозвілля має розуміти, що за

допомогою фізичних вправ людина вступає в певну взаємодію з навколишнім середовищем і впливає на свій організм і психіку. Змінюючи характер, час, інтенсивність впливу, тривалість, характер відпочинку та інші параметри фізичних вправ, а також умови їх виконання, можна управляти характером і величиною цього впливу.

У зв'язку з цим маємо зауважити, що загальна класифікація фізичних вправ проводиться на основі виділення трьох основних характеристик активності м'язів, що здійснюють відповідну вправу:

- 1) обсяг активної м'язової маси;
- 2) тип м'язових скорочень (статичний або динамічний);
- 3) потужність скорочень.

Залежно від м'язів і м'язових груп, що беруть участь у руховій діяльності, фізичні вправи розподіляються на локальні, регіональні і глобальні. Локальні вправи колового тренування вибірково впливають на окремі м'язові групи. При використанні таких вправ слід розуміти, що вони не викликають значної активізації таких життєво важливих функцій, як дихання, кровообіг, терморегуляція та інші. Виконання регіональних, і особливо глобальних вправ, значно активізує діяльність перш за все дихальної і серцево-судинної систем. Ступінь їх активізації залежить від інтенсивності, тривалості роботи, кількості м'язів і м'язових груп, що беруть участь у їх виконанні. Змінюючи частоту повторень, величину опору або обтяження, амплітуду виконання рухів, можна збільшувати або зменшувати потужність навантаження. Зі зміною потужності змінюється і граничний час виконання вправи. Збільшення потужності призводить до зменшення часу її виконання. Така залежність є типовою для циклічних вправ, що вимагають максимального прояву фізичних і психічних можливостей людини.

Залежно від інтенсивності й тривалості виконання, глобальні вправи циклічного характеру поділяють на чотири зони відносної потужності: максимальну; субмаксимальну; велику; помірну [16]. Для вправ кожної зони характерні особливості, які слід враховувати при складанні комплексів

колового тренування і виборі методів їх виконання. Оскільки ациклічним вправам (при виконанні на станціях) надається «штучно» циклічна структура, то особливості кожної із зон в певній мірі справедливі і для них.

У зоні максимальної потужності вправи виконують з граничною інтенсивністю 10-20 с. При їх виконанні, в м'язах відбувається розпад енергоємних сполук з виділенням великої кількості енергії, за рахунок якої і здійснюється м'язова діяльність. При таких короткочасних, але інтенсивних вправах системи дихання і кровообігу не встигають задовольнити потребу організму в кисні. Тому робота виконується майже в безкисневих (анаеробних) умовах. Кисень, необхідний для відновлення, надходить в організм вже після закінчення вправи.

Для глобальних вправ максимальної зони відносної потужності, що включаються в колове тренування, характерні висока інтенсивність виконання, тривалість впливу до 20 с і значний кисневий борг. Такі вправи сприяють розвитку переважно силових і швидко-силових якостей.

Вправи субмаксимальної зони потужності залежно від швидкісних, силових і амплітудних характеристик, можуть виконуватися від 20-40 с до 5 хвилин. При такій діяльності кисневий запит значно перевищує його споживання, в результаті чого в організмі накопичується великий кисневий борг. Характерною особливістю вправ, що виконуються в субмаксимальній зоні потужності є те, що процеси дихання і кровообігу досягають максимальних величин не відразу, а через деякий час після початку роботи і зберігаються до закінчення виконання вправи. Всі зміни, що відбуваються в організмі (накопичення вуглекислоти; збільшення концентрації солей в крові і підвищення її в'язкості) значно ускладнюють виконання роботи без зниження інтенсивності. Тому, виконання вправ даної зони потужності, являє собою серйозне фізичне і психологічне випробування для людини.

Щодо фізичних якостей, то виконання вправ в субмаксимальній зоні потужності сприяє розвитку силовій, швидкісній і швидко-силової витривалості. На нашу думку, найбільш прийнятним є метод інтервального

впливу, що включає екстенсивно- й інтенсивно-інтервальний методи. У зоні великої потужності час виконання вправ коливається від 5 до 40 хв. При виконанні такого навантаження споживання кисню досягає величин, близьких до максимальних. Отже, накопичується значний кисневий борг, спостерігаються зміни біохімічного складу крові, сечі тощо. У даній зоні потужності тренувальний вплив відбувається переважно в аеробних умовах, що сприяє підвищенню локальної і загальної витривалості.

Для вправ, що виконуються в помірній зоні потужності характерно задоволення кисневого запиту. М'язова діяльність забезпечується за рахунок аеробних джерел енергії. У зв'язку з тривалістю виконання вправи в організмі наступають зміни, що обмежують час її виконання вправи (тобто вичерпуються запаси вуглеводів і жирів, відбувається зневоднення тощо). Отже, на нашу думку, до програми колового тренування дані вправи включати вже недоцільно, так як вони практично дублюють вплив, який відбувається за методом безперервної дії.

Наведені особливості реакції організму на одноразове виконання фізичних вправ, різних за руховою структурою, характеризують взаємозв'язок між такими параметрами фізичного навантаження, як обсяг й інтенсивність. Так, співвідношення обсягу й інтенсивності навантаження при виконанні фізичних вправ характеризується певною залежністю, сутність якої полягає в тому, що чим більше обсяг навантаження, що задається у вправі, тим менше її інтенсивність, і навпаки, чим більше інтенсивність навантаження, тим менше її обсяг. Таке, так би мовити, закономірне «згортання» параметрів обсягу навантаження в міру того як інтенсивність наближається до граничних величин (або навпаки), на нашу думку, пояснюється фізіологічними і біохімічними особливостями впливу різної тривалості й потужності [17].

Розглядаючи кожну фізичну вправу як засіб тренування, обсяг навантаження буде стосуватися, перш за все, до тривалості впливу, а інтенсивність навантаження – до сили впливу. У зв'язку з цим зауважимо, що

оптимальні навантаження забезпечуються різними варіаціями параметрів обсягу й інтенсивності, Так, наприклад, вправи, які виконуються з великою і субмаксимальною інтенсивністю, доцільно поєднувати з відносно невеликими обсягами (що характерно для вправ, спрямованих на розвиток пружкості та швидко-силових якостей), або помірної і великої інтенсивності – з відносно великими обсягами (що характерно для вправ, спрямованих на розвиток витривалості). Від так, при доборі вправ для комплексів колового тренування маємо враховувати ступінь їх засвоєння, а також координаційну складність вправи [16]. Отже, недостатньо засвоєні вправи, які призводять до іррадіації нервових процесів, недоцільно включати в програми тренувань. За характером м'язового скорочення доречними будуть динамічні вправи в поєднанні зі статичними, а також вправи з комбінованим режимом роботи м'язів.

Очевидно що результативність рухової діяльності обумовлюється ступенем розвитку фізичних якостей, а особливо силових здібностей, так як вони проявляються в будь-яких режимах м'язової діяльності. Практично жодна фізична вправа не виконується без прояву м'язової сили. Для будь-якого виду рухової діяльності характерно прояв м'язової сили, від рівня розвитку якої залежить і прояв інших рухових здібностей. Тому таке велике місце в процесі фізичної підготовки відводиться вихованню силових якостей. Поряд із цим зауважимо, що прояв силових здібностей не можна зводити тільки до механічної характеристики скорочувальних властивостей м'язової системи. Зважаємо на те, що м'язова сила, будучи динамічним компонентом будь-якого руху, має різні якісні характеристики, які визначаються швидкістю виконання, ступенем зовнішнього опору і тривалістю.

Основним критерієм оцінки рівня розвитку силових здібностей є показник потужності зусилля [16], яке проявляється одноразово, повторно, в циклічній або змінній роботі, проти великого або невеликого зовнішнього опору, з високою або повільною швидкістю руху. При цьому можуть мати



місце різні режими роботи м'язів: динамічний, ізометричний і різноманітні форми змішаного режиму.

Кожен м'язовий режим і спосіб його використання мають чітко виражений тренувальний вплив, коли поєднуються різні режими м'язової діяльності. Це дозволяє досягати високої ступеню напруг, але зберігати типові ознаки змагальної вправи.

Відомо декілька режимів м'язової діяльності – це поступаючий, утримуючий і комбінований. Застосування в тренуванні різних режимів м'язової діяльності поряд з міометричним (динамічним) режимом дає значний ефект у зростанні силових можливостей. Більшість спортивних вправ виконується в долаючому режимі, який вважається пріоритетним, так як дає можливість розвивати силу більше максимальної на 20-40 % [16].

Одним із дієвих методів розвитку сили є метод ізометричних вправ, який дає значний приріст сили м'язів і їх маси вже в перші місяці тренування. Оптимальною можна вважати величину навантаження в 40-50% від максимальної сили. Але, існує думка, що найбільший ефект дають напруги у 80% і більше граничних з оптимальним часом напруги 5-7 с. Зрозуміло, що із збільшенням напруги зменшується час утримання пози. Більш високий приріст сили при використанні ізометричних вправ виявлений у осіб, які не займаються спортом на професійному рівні. Маємо зауважити, що висока ефективність тренування досягається при поєднанні поступаючого, ізометричного і змішаного режимів м'язової діяльності для розвитку силових і швидко-силових якостей, що і становить один з резервів інтенсифікації тренувального процесу.

Поступаючий режим м'язової діяльності особливо ефективний, коли вправи виконуються у повільному темпі. Таким вправам відводять близько 10-20% тренувального навантаження з вагою 100% і більше від кращого результату, але не частіше одного разу на 7-10 днів. Відтак, поєднання різних режимів м'язової діяльності створюють умови для відносно меншого пристосування організму до подразника. Застосовувані подразники в

більшості випадків значні за силою, і тому відповідна реакція організму на них більш виражена.

Отже, маємо зауважити, що режими м'язової діяльності є важливим критерієм для відбору фізичних вправ, коли характер вправ відповідає переважному в обраному виді спорту режиму м'язових скорочень.

Силові, швидкісні, швидкісно-силові можливості, а також витривалість і гнучкість у багатьох випадках (але не завжди) взаємозалежні особливо на початковому етапі занять. Оскільки фізичні якості проявляються при виконанні фізичних вправ, то зміна рівня їх розвитку призводить й до зміни результату в цих вправах. Феномен, коли зміна результату в одній вправі призводить до зміни результату в іншому, отримало назву «перенесення тренуваності». Але, не завжди поліпшення результату в одній вправі супроводжується поліпшенням в іншій. Іноді, із збільшенням сили, наприклад, зменшується швидкість руху або рухливість у суглобах, тобто слід уточнити, що «перенесення» буває як позитивним, так і негативним. При позитивному перенесенні спостерігається одночасне покращання результатів у різних вправах. У разі негативного переносу – поліпшення результату в одній вправі може призвести до погіршення результату в інших.

Для тих, хто займається самостійно, радимо розрізняти феномен перенесення рухових навичок і фізичних якостей [16]. Умовність такого поділу очевидна. Адже, формування і вдосконалення рухових навичок залежить переважно від процесів утворення умовно-рефлекторних зав'язків у центральній нервовій системі. Отже, для розвитку фізичних якостей, при збереженні ролі центральної нервової системи, велике значення мають фундаментальні морфогістологічні й біохімічні зміни в органах і тканинах. Це означає, що названі процеси протікають у взаємозв'язку, як дві сторони одного і того ж процесу вдосконалення рухових можливостей людини.

Оскільки, в коловому тренуванні вирішуються переважно завдання фізичної підготовки, то найбільший інтерес для самостійних занять представляє перенесення фізичних якостей. Ефект позитивного переносу

може бути однорідним і різнорідним. При позитивному однорідному переносі спостерігається підвищення рівня однієї й той самої ж фізичної якості. У разі різнорідного переносу, тренування, що спрямоване на розвиток переважно однієї фізичної якості, призводить до зміни рівня розвитку, як цієї, так і інших фізичних якостей.

Ефект різнорідного переносу може бути негативним, коли збільшення показників однієї фізичної якості супроводжується зниженням інших. При непрямому однорідному і різнорідному перенесенні створюються передумови більш успішного розвитку фізичних якостей у процесі подальшого тренування.

Однією з умов ефективного переносу фізичних якостей є єдність елементів функціональних систем, які забезпечують виконання вправ комплексу тренування, з функціональними системами, що забезпечують виконання основної вправи. Чим більше необхідність спрямованого впливу на результат основної вправи, тим вище має бути спільність режиму діяльності структур і функціональних систем організму, які беруть участь у роботі з м'язовими групами та іншими показниками.

Особи, які займаються фізичними вправами самостійно, мають знати, що із зростанням тренуваності відбувається зменшення ефекту переносу фізичних якостей. Але, цим процесом можливо управляти в певних межах, змінюючи обсяг і інтенсивність тренувального навантаження. Відтак, збільшення обсягу й інтенсивності навантаження призводить до погавлення адаптаційних зрушень, збільшення приросту тренуваності. Іншим шляхом активізації перенесення тренуваності є звуженням кола вправ, що застосовуються в комплексах колового тренування, до спеціально підготовчих, і зближенням за силою їх впливу з основною вправою, або перевищенням його. З цією метою замінюють виконання вправ колового тренування на інші, більш інтенсивні. Отже, підбір вправ для комплексів тренування з урахуванням основних критеріїв, а також дотримання положень

і принципів спортивного тренування, сприяє активізації перенесення тренуваності і підвищення тренувального ефекту колового тренування.

Таким чином, на підставі викладеного, маємо зауважити, що рівень здоров'я людини залежить від різноманітних факторів, найбільш визначальним з яких є спосіб організації життєдіяльності, який безпосередньо визначається ставленням до самостійних занять фізичними вправами, в тому числі й кросфітом та воркаутом. Отже, маємо враховувати, що існує певний взаємозв'язок між погіршенням здоров'я молодого покоління та способом життя сучасних підлітків, який не можна вважати здоровим, а, отже, можливим є й зворотній зв'язок – через вдосконалення способу життя підлітків, шляхом посилення виховного впливу різноманітних засобів фізичної культури і спорту.

Грунтуючись на психолого-педагогічних інтерпретаціях поняття «здоровий спосіб життя» маємо зауважити, що це – очікуваний результат виховання особистості, який виражається у поведінці людини, її діях, спрямованих на зміцнення й збереження власного здоров'я; формування активної життєвої позиції особистості на здоров'язбережувальних засадах. Складовими здорового способу життя є відповідні життєві компетентності (зокрема, режим праці, відпочинку, харчування; рухова активність та загартовування організму тощо), а також мотивація, поведінка та стійке переконання у їх доцільності у власному способі життя.

Формування здорового способу життя підлітків буде ефективним за умови впровадження в самостійні заняття різноманітних видів рухової активності, зокрема таких як воркаут, кросфіт. Але, організація занять має здійснюватися на засадах реалізації принципів і методів спортивного тренування.

### *Література*

1. Виховна робота. Формування здорового способу життя. URL : [http://www.dcpprkba.dp.ua/2011/aq1/vg\\_vs.html](http://www.dcpprkba.dp.ua/2011/aq1/vg_vs.html)
2. Що таке кросфіт? URL : <http://www.cfft./crossfit>

3. Вправи та програми для занять з кросфіту. URL: <http://wodcat.com/>
4. Офіційний сайт з кросфіту. URL: <http://www.crossfit.com/>
5. Фіз-культ журнал «Воркаут». URL : <http://fiz-cult.com>
6. Тренінг. Воркаут. URL : <http://shtanga.net>
7. Кроссфіт. URL: <http://www.bodymaster/training/sport/crossfit/krossfit-drug-ili-veyanie-mody.html>
8. Пристинський В.М. Проблема залучення школярів середньої вікової групи до занять фізичною культурою і спортом. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2009. № 64. С. 493-495.
9. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. та ін. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. мон. за ред. проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 6. С. 59-63.
10. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2009. № 3. С. 77-85.
11. Омельченко С.О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. доктора пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганський нац. ун-т. імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2008. 44 с.
12. Тарасенко Н.В. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до роботи з підлітками, що мають низький рівень сформованості здорового способу життя. *Педагогічна освіта : стан розвитку, проблеми, перспективи*. ВП «Стахановський навчальний комплекс ЛНУ імені Тараса Шевченка». Стаханов, 2012. С. 159-160.
13. Viacheslav Babych, Vitalii Kurilo, Volodymyr Prystynskyi, etc. Identifying the interconnection between self-esteem and the development rate of

agility and speed of girls at the age of 13 in the process of physical education. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 13(3). 111-120. DOI: 10.47750/jett.2022.13.03.012 <https://jett.labosfor.com/>

14. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту. *Монографія*. ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2022. 315 с.

15. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. *Монографія*. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2022. 162 с.

16. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Навчально-методичний посібник*; за ред. Гейтенко В.В., Пристинського В.М., Зайцева В.О. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171 с.

17. Tadeusz Pokusa, Volodymyr Prystynskyi. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384 p.

18. Kornosenko O., Denysovets T., Danysko O., Shkola O., Prystynskyi V., etc. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 [www.ijaep.com](http://www.ijaep.com) Vol. 9 № 8, 33-41.

### **2.3. Основи формування здорового способу життя засобами фізичної культури.**

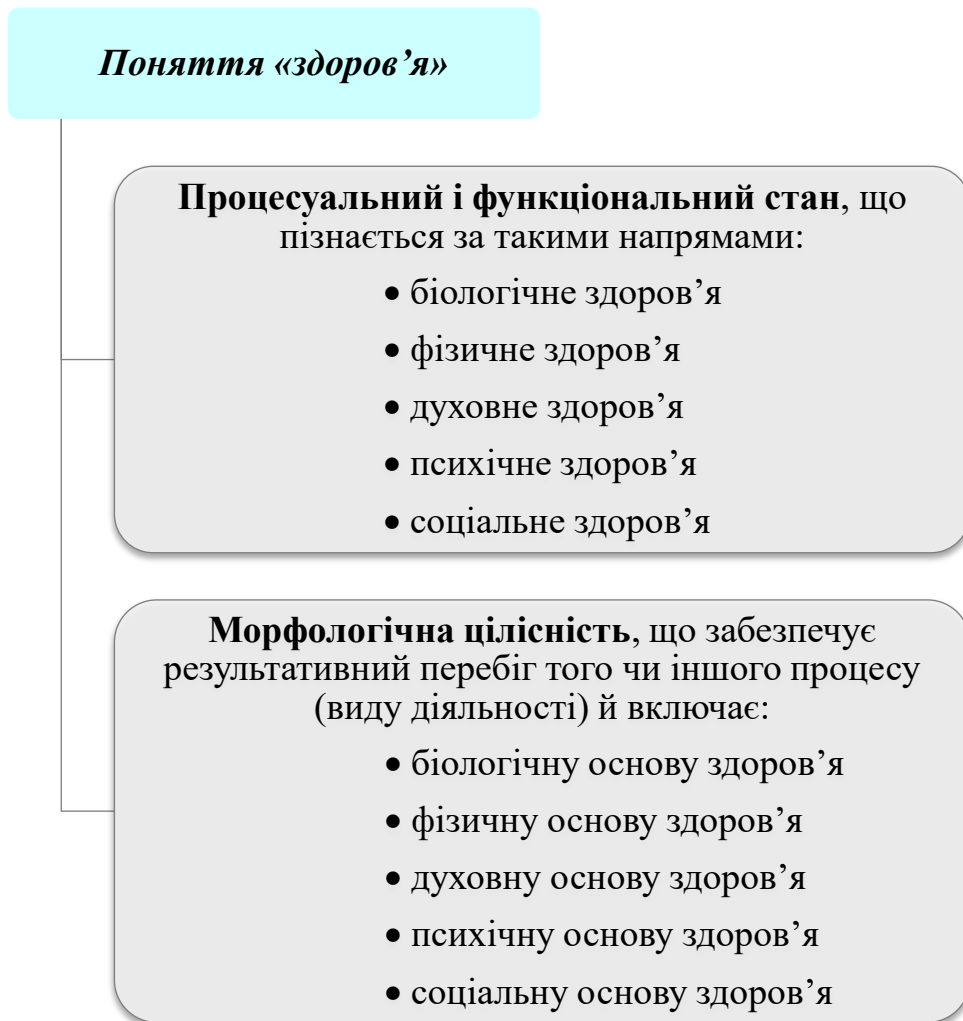
Аналіз та узагальнення практичного досвіду діяльності вчителя фізичної культури дає нам підстави зауважити, що існує нагальна необхідність вирішення всього комплексу оздоровчих, виховних і освітніх завдань у сфері фізичного виховання учнівської молоді. Актуальність проблеми полягає в необхідності переосмислення основних принципів організації системи фізичного виховання школярів у контексті формування здорового способу життя. У зв'язку з цим, зосередимо увагу на фізичній культурі особистості, яка за сутністю є складовою культури людства, а її формування – соціокультурним процесом, що забезпечує пізнання навколишнього середовища й опанування способів його перетворення, сприяючи розвитку індивідуальних і суспільно значущих якостей.

Характеризуючи поняття «здоров'я», його зміст і критерії, варто зазначити, що сучасна думка світової науки про здоров'я людини базується на розумінні актуальності проблеми виживання людини в цілому. Отже, важливість і актуальність даної проблеми спонукали нас до необхідності більш ґрунтовного вивчення феномену «здоров'я людини», його складових та пошуку шляхів обґрунтування позитивного впливу засобів фізичної культури і спорту на формування здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Відповідно до сучасних уявлень, здоров'я розглядається не як суто медичне (стан, що визначається відсутністю хвороб), а як комплексне питання та комплексний критерій глобального значення. Отже, здоров'я визначається не тільки як філософський, соціальний, біологічний, медичний критерій, а й як особистісно-соціальна цінність, як системне явище, динамічне та постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем [1, с. 89]. Звідси походить загальноприйняте у міжнародній спільноті визначення здоров'я, що викладене в Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів [10].

Науковці трактують це поняття по-різному, але всі без винятку наголошують на складній природі цього феномену. Тлумачний словник української мови дає визначення цьому поняттю у двох варіантах трактування: по-перше, як правильна, нормальна діяльність живого організму, а по-друге, як задовільне самопочуття людини. Отже, поняття «здорів'я» розглядається як перебіг результативних процесів в освітній, професійній, чи іншій діяльності, тобто є багатовекторним явищем [12].

Світова наука виробила цілісне уявлення про здорів'я як феномен, що об'єднує щонайменше чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну й духовну сферу людини. Ці компоненти нероздільні й взаємопов'язані, та, в сукупності, й визначають поняття «здорів'я людини» [7, с. 31] (рис. 1).



*Рисунок 1 – Визначення поняття «здорів'я людини».*



Останнім часом було запропоновано багато різних визначень поняття «здоров'я», проте жодне з них, на нашу думку, не є універсальним, що охоплює всі аспекти цього поняття. Визначаючи здоров'я як стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, передусім йдеться мова про психосоматичне (тілесне) здоров'я та соціальну складову.

Отже, зміст поняття «здоров'я» неоднозначний і залежить від контексту, в якому воно використовується. Здоров'я розглядають також як медичну категорію, що відображає стан фізичного й психічного благополуччя людини, або як соціальну категорію, яка описує здатність людини до соціальної взаємодії та задоволення від неї.

Крім того, здоров'я може розглядатися як стан і процес. Як стан, воно відображає ступінь фізичного й психічного благополуччя людини в даний момент часу. Як процес, здоров'я описує здатність організму до адаптації, до змін у середовищі та до захисту від хвороб.

Критерії здоров'я можуть відрізнятися залежно від контексту, в якому вони використовуються. Так, у медицині критерії здоров'я зазвичай пов'язані з фізичним здоров'ям (відсутність хвороб та дефектів, нормальна робота органів і систем організму, а також наявність достатнього обсягу фізичної активності); у психології – як стани, що пов'язані з відсутністю психічних захворювань, наявністю емоційної стійкості, здатності адаптації до стресів; у соціології – як стани, що пов'язані зі здатністю людини до соціальної адаптації, задоволення від соціальної взаємодії, наявності соціальних контактів, участь у соціальних процесах, задоволення від соціальних відносин тощо. Отже, критерії здоров'я можуть відрізнятися залежно від вікових та гендерних особливостей, етнічної приналежності тощо. Наприклад, критерії здоров'я дорослих чоловіків можуть відрізнятися від критеріїв здоров'я жінок, а людей похилого віку – від критеріїв здоров'я молодих людей.

Поняття «здоров'я» також пов'язане з екологічним здоров'ям (станом довкілля та його впливом на здоров'я людини), соціальним здоров'ям (статусом та участю в соціальному житті), духовним здоров'ям (наявність внутрішньої гармонії та розуміння свого місця в житті).

Здоров'я є необхідною умовою для здійснення повноцінної соціальної активності людини. Здорові люди здатні працювати, навчатися, піклуватися про свої сім'ї та долучатися до різних соціальних процесів. Тому, здоров'я є одним з найважливіших ресурсів, які допомагають забезпечувати сталий соціально-економічний розвиток країни. Однак, не зважаючи на те, що здоров'я є важливою цінністю людини, воно може піддаватися різноманітним ризикам і загрозам. Так, наприклад, стан довкілля, нездоровий спосіб життя, рівень соціальної підтримки та багато інших факторів впливають на здоров'я людини. Тому, важливо підтримувати здоровий спосіб життя, зважати на чинники, що впливають на стан здоров'я, забезпечувати його охорону.

Отже, до змісту поняття «здоров'я» маємо включати фізичне здоров'я, як стан фізичного благополуччя людини, що передбачає відсутність хвороб та порушень органів і систем організму, а також наявність достатньої фізичної активності, здорового харчування, належного рівня гігієни та режиму дня; психічне здоров'я, як стан емоційного, психологічного благополуччя, що передбачає наявність позитивних емоцій, стійкості до стресових ситуацій, належного рівня самооцінки та самопочуття; соціальне здоров'я, як стан соціального благополуччя, що передбачає наявність позитивних взаємовідносин у сім'ї, в суспільстві, належний рівень соціальної підтримки та участі у соціальних процесах.

Критерії, за якими оцінюють рівень здоров'я є:

- фізичне здоров'я визначають за наявністю або відсутністю захворювань, наявністю достатньої фізичної активності, належного рівня гігієни та режиму дня;

- психічне здоров'я визначають за наявністю позитивних емоцій, належного рівня самооцінки та самопочуття, стійкості до стресових ситуацій;

- соціальне здоров'я визначають за наявністю позитивних взаємовідносин у сім'ї, в суспільстві, належного рівня соціальної підтримки та участі у соціальних процесах;

- функціональне (соматичне) здоров'я визначають за діяльністю органів та систем організму, зокрема за рівнем фізичної працездатності, моторної та інтелектуальної активності, швидкістю реакції тощо;

- екологічне здоров'я визначають за рівнем впливу на організм шкідливих чинників навколишнього середовища (забруднення повітря, води, ґрунту тощо);

- духовне здоров'я визначають за рівнем розвитку моральних та етичних цінностей, духовної гармонії тощо.

Незважаючи на те, що означені критерії є важливими, кожен з них має певні особливості в залежності від потреб людини.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що людина має розуміти, що фізична культура – це невід'ємна складова загальної культури суспільства, спрямована на розвиток здоров'я, фізичних, моральних й інтелектуальних якостей, метою якої є гармонійне становлення особистості на засадах:

– фізичної культури як засобу соціальної активності, задоволення моральних, естетичних і творчих потреб, життєвих потреб у взаємному спілкуванні, побудові дружніх стосунків;

– свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших;

– рухової активності для зміцнення здоров'я;

– дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні вправ;

– дотримання правил безпечної поведінки під час уроків, змагань, інших форм фізичного виховання.

Дійсно, характеризуючи здоров'я школярів як соціально-педагогічну проблему, маємо зазначити, що зниження рівня їх здоров'я, передусім, обумовлене недостатнім обсягом рухової активності, що особливо проявляється в умовах дистанційного навчання.

Не відкидаючи значущості підвищення рухової активності у дітей шкільного віку, яке фактично покращує функціонування всіх систем організму, необхідно зауважити, що поняття «здоров'я» в межах освітнього процесу має конкретний педагогічний зміст. Так, на нашу думку, збільшення обсягу занять з фізичної культури в програмі закладів загальної середньої освіти ще не гарантує поліпшення здоров'я учнів. Організація процесу фізичного виховання має бути забезпечена ґрунтовним плануванням, сучасними методичними розробками, використанням інноваційних технологій, сучасного обладнання.

Визначальним чинником здоров'я людини є спосіб її життя, який визначається соціокультурним середовищем, в якому реалізуються особистісні цінності та інтереси конкретної людини.

На нашу думку, найбільш повно взаємозв'язок життя і здоров'я людини виражається саме в феномені «здорового способу життя», який і визначає виконання людиною професійних, громадських, побутових функцій. Отже, здоровий спосіб розглядають як стиль існування [1, с. 503] на підставі реалізації трьох основних напрямів (рис. 2):



Рисунок 2 – Напрями визначення поняття «здорового способу життя».

Базовими компонентами здорового способу життя вважаються [4, с. 16]:

- розвиток і формування здорових звичок й навичок з раннього дитинства;
- оточуюче середовище (безпечне та сприятливе для проживання, знання про вплив зовнішніх чинників на здоров'я тощо);
- відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання психотропних речовин тощо);
- режим та раціон харчування (харчування за фізіологічними особливостями; інформованість про якість продуктів, що вживаються тощо);
- рухова діяльність (фізичні вправи, фітнес, спорт заради розвитку тощо) з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей;
- гігієна (дотримання особистих і громадських правил гігієни, набуття навичок гігієни та надання домедичної допомоги тощо);
- загартовування організму (природні чинники тощо).

На нашу думку, не менш важливим чинником забезпечення здорового способу життя є оптимальний режим фізичних навантажень, передусім в процесі занять оздоровчою ходьбою і бігом, «скандинавською» ходьбою, плаванням, спортивними іграми тощо. Систематичні заняття фізичними вправами є основою рухового режиму, що ефективно вирішує завдання зміцнення здоров'я й фізичного розвитку, посилення профілактики несприятливих вікових змін. Водночас фізична культура є дієвими засобом соціалізації особистості, насамперед у старшому школьному віці.

Характеризуючи поняття *«фізична культура»* маємо зауважити, що воно трактується на підставі низки значень, оскільки людина уособлює результати використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в найширшому розумінні, наприклад знання про фізичну культуру, набуті компетентності (рухові здібності, навички, показники фізичного розвитку тощо). Так, Міністерством освіти і науки України, згідно з навчальної програми *«Фізична культура»*, *фізичне виховання* визначається

як важливий засіб фізичного, соціального й духовного розвитку учнівської молоді [11, с. 2]. Отже, фізична культура школярів – це не тільки фізичні вправи та загартовувальні процедури для організму, а й знання правильного харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок, навичок безпечної поведінки, використання оздоровчих сил природи тощо.

Навчання у закладі освіти має позитивно сприяти успіху ініціатив з фізичного виховання, формуванню мотивації учнів та формуванню навичок фізичного виховання в повсякденному житті. Характерним для навчального процесу з фізичного виховання є активність учнів, яка має бути спрямована, перш за все, на оволодіння компетентностями *рухової діяльності* в процесі вдосконалення фізичних і психічних функцій організму. Адже, будь-яка рухова дія здійснюється при специфічних взаємодіях сил, що призводять до зміни положення тіла в просторі і часі. У процесі виконання рухових вправ школярі мають оволодіти кінематичними, динамічними, ритмічними параметрами, а також технікою й тактикою видів спорту, які представлені в програмі та варіативних модулях [11, с. 35-36].

Важливим, на нашу думку, є своєчасне формування в учнів потреби в систематичних фізичних навантаженнях, адже шкільний вік є найсприятливішим, коли відбуваються зміни у фізичному й психічному розвитку, формуються засади здоров'я, звички, погляди на життя, інтереси, риси характеру, свідомість.

У даному контексті маємо вести мову не лише про фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня розвитку рухових здібностей (сили, пружності, витривалості, координації тощо), а й розуміння сенсу фізичного виховання, естетики фізичних рухів, спортивної етики, основ фізкультурно-спортивної гігієни, задля вироблення стійкої звички до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Високий психоемоційний фон при виконанні фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвленого змагання, сприяє розвитку співпереживання, взаємодопомоги, виконання колективних дій та взаємної відповідальності за досягнення спільних цілей.

Важливим чинником формування здорового способу життя людини є раціональний режим діяльності й дозвілля. Правильний і дотримуваний режим створює необхідний ритм діяльності функціональних систем організму, оптимальні умови для праці й відпочинку. Систематичний і правильно організований процес фізичного виховання позитивно впливає на нервову систему, діяльність серця і судин, опорно-руховий апарат людини.

Серед багатьох факторів зовнішнього середовища, що впливають на організм людини, правильне харчування є одним із найважливіших чинників. Немає жодної проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало б харчування. Їжа може бути ліками, які можуть запобігти або вилікувати хворобу без побічних ефектів, якщо вживати її правильно, і може мати руйнівні наслідки, якщо вживати її неправильно. Раціональне харчування забезпечує розвиток і формування організму, сприяє підтримці здоров'я, високій працездатності та довголіттю.

Раціональне поєднання фізичних вправ та оздоровчих сил природи дозволяє посилити загартовування організму до природних шкідливих факторів: холоду, спеки, сонячної радіації, загазованості або пилу навколишнього середовища, шуму тощо. Загартовування дозволяє підтримувати здоров'я і працездатність, тому це необхідно робити невинно з раннього віку. Також ця робота розрахована не тільки на вчителів фізичної культури, а й на педагогів і батьків, яким необхідно постійно підкреслювати важливу роль загартовування в профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я дітей і мотивації до їх застосування (обтирання, поливання, сонячно-повітряні процедури, душ тощо).

Оскільки проблеми здорового способу життя пов'язані зі зростанням характеру навантаження на організм людини та ускладненням соціального життя, підвищенням антропогенних, екологічних, психологічних, політичних та інших ризиків, що можуть викликати негативні зміни в стані здоров'я, особливо що стосується молодого покоління та їх повноцінного розвитку. Отже, формування засад здорового способу життя, культури здоров'я,

підвищення рівня соціально-освітніх компетенцій вимагає й більшої уваги до навчального предмету «Фізична культура» як засобу формування здорового способу життя, використовуючи сучасні освітні технології; різноманітні фізкультурно-спортивні засоби, обладнання; приведення у відповідність сучасним нормам шкільних спортивних залів й майданчиків; підкріплення навчання програмними й методичними матеріалами, медичним контролем, співпрацею з батьками у залученні дітей до спортивних і фізкультурних вправ і занять у шкільному та повсякденному житті.

Таким чином, на підставі викладеного, маємо констатувати про необхідність створення певних організаційно-педагогічних умов, які б забезпечували залучення учнів до опанування знаннями й навичками ведення здорового способу життя. У зв'язку з цим, вважаємо, що заняття на уроках фізичної культури, а також різноманітні спортивно-масові заходи в діяльності закладів загальної середньої освіти є дієвими чинниками формування здорового способу життя.

#### *Література*

1. Даниленко Н.В., Батир Р.Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Grail of Science*. № 4. 2021. С. 502-511.
2. Державний стандарт базової і повної загальної освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011. № 1392. Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п#Text>
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна *монографія* / за ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль: «Осадча В.М.», 2019. 400 с.
4. Іванов П.О. Формування навичок здорового способу життя засобами фізичної культури : магістерська робота. Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя, 2019. 100 с.
5. Клепальський Д.М. Вплив спортивних свят на формування мотивації учнів 12-13 років до занять фізичними вправами : магістер. робота. Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, 2021. 63 с.



6. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. Науково-технічна конференція Інституту соціально-гуманітарних наук. 2020. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738/8115/>

7. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>

8. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017. № 115. Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п#n85>

9. Слюсар В.В., Жидкова Н.В., Юхименко Л.М. Конспекти лекцій. Дисципліна: «Фізичне виховання». Київський професійно-педагогічний коледж ім. А. Макаренка, 2021. 47 с.

10. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я. Council of Europe Portal. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/health>

11. Навчальні програми для 10-11 класів. Фізична культура. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>

12. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид-во «Рожко С.Г.», 2017. 488 с.

## **2.4. Заняття фізичною культурою як спосіб підвищення стресостійкості та емоційного здоров'я людини.**

Страх, тривога, відчай, апатія, втрата сенсу – саме з такими почуттями багато людей прокидаються у своїх домівках та підвалах, в тимчасових притулках по всьому світу. Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть остаточно усвідомити свій стан та потреби. У сучасних умовах людина поводить себе так, як вона оцінює навколишню дійсність.

Перебуваючи у близькому контакті з людиною у стані стресу ми стикаємося з екзистенційними питаннями: активністю і пасивністю, питаннями сенсу, відповідальності, власного вибору чи вимушеного. Водночас людина нічого не може зробити, від неї нічого не залежить [5]. У такій складній ситуації необхідно здійснювати правильну взаємодію, доброзичливо ставитися до оточуючих, охоче відгукуватися на їх прохання, зважаючи на підвищену навіюваність, психічну нестійкість, схильність до прояву агресії та самоагресії.

На жаль, в умовах війни ми маємо звертатись до досвіду тих людей і історичних постатей, які теж перебували в жахливих умовах і вселяли надію в життя, не полишали своїх підопічних і закінчили з ними своє життя. Виклики XXI століття, перед якими постала наша Україна, як не прикро, змушують нас переглянути цінності, ставлення і думки.

Почуття страху – це похідна невідомості: коли ми чогось не знаємо або не можемо хоча б частково передбачити. Незнання і невизначеність нас лякають більше, ніж іноді реальна загроза нашому життю і здоров'ю. Саме інстинкт самозахисту оберігає людей від ризикованих експериментів.

У цей час у студентів можуть бути різкі перепади настрою: то вони плачуть, то вони сміються. Вони переживають стан тривоги та страху, провини та відчаю. У цей час люди можуть регресувати у своїй поведінці. Ті студенти, які активно навчалися, можуть почати лінитися, змінюється протікання психічних процесів. У дорослих регресивна поведінка може

проявляться у надмірному збудженні, метушні. У них також може з'явитись підвищена роздратованість по відношенню до дітей: вони можуть підвищувати голос тощо. Або ж можливий інший варіант – загальмованість фізичної і психічної реакції, апатія. Отже, у такій ситуації важко абсолютно всім людям узагалі [5].

Аналізуючи науково-методичну літературу можна зробити висновок, що психологічне здоров'я людини має велике значення для життя, благополуччя, кар'єрного та особистісного росту. А заняття фізичною культурою завжди здійснюють благотворний вплив. Психологічним здоров'ям називається здатність людини врівноважити себе з навколишнім світом, адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні подразники. Від нього безпосередньо залежить психологічне благополуччя особистості, для якого, згідно А. Маслоу, характерні такі риси:

- здатність адекватно сприймати себе і оточуючих;
- духовність;
- незалежність і автономність;
- креативність;
- вміння концентруватися на проблемі, а не на власній особистості;
- спонтанність;
- ідентифікація себе з людством;
- здатність будувати близькі стосунки з іншими людьми;
- цілеспрямованість тощо.

Це далеко не повний список складових психологічного здоров'я людини. К. Роджерс, наприклад, додає до нього:

- усвідомлення власних думок і почуттів;
- орієнтація на свої думки і почуття при виборі стратегії поведінки;
- відсутність використання неадекватних способів захисту від неприємних відчуттів.

Такі особливості характеру мають далеко не всі студенти. А фізична культура, яка використовується в якості одного з інструментів розвитку

особистості, допомагає виробляти їх. Регулярна рухова активність позитивно впливає на юнаків і дівчат як на фізіологічному, так і на психологічному рівні [3, 7]. Вони активізують кровообіг (в тому числі, головного мозку), підвищують здатність людини до зосередження, знімають нервову напругу. В першу чергу, це стосується аеробних навантажень, під час яких тканини насичуються киснем. Вони дарують людині відчуття легкості, радості і, як наслідок, гарний настрій. Вперше про вплив фізичної культури на психологічне здоров'я людей заговорили близько п'ятдесяти років тому.

Одне з перших досліджень, присвячених цьому питанню Morgan, Roberts, Brand, Feinerman. У ньому брали участь чоловіки середнього віку, які страждають депресією і іншими порушеннями психологічного здоров'я. Випробовувані були поділені на групи, частина з яких регулярно займалися бігом, плаванням і іншими видами спорту, а решта – вели малорухливий спосіб життя. Після 6 тижнів було встановлено, що психіка чоловіків, які займалися спортом, знаходиться в кращому стані, ніж у тих, хто не займався. Крім того, за результатами цього дослідження було виявлено, що вже після 10 хвилин активного бігу рівень бета-ендорфіну в організмі людини підвищується на 42%. А через 20 хвилин – на 110% [8].

Досить цікаве дослідження було проведено також Vahrke, Morgan. Вони розділили випробовуваних на три групи. Частина людей, які взяли участь в дослідженні, займалася активною ходьбою по 20-45 хвилин в день. Частина – регулярно медитували. Решта – насолоджувалися «тихим» відпочинком. Результати даного дослідження показали, що фізичні навантаження дозволяють знизити рівень тривожності на 2-2,5 години і більше. Для цього достатньо 45 хвилин ходьби з інтенсивністю 70% від максимальної частоти серцевих скорочень. У той час як інші види відпочинку знижують тривожність, максимум, на 30-40 хвилин [9].

Крім того, у людей, що регулярно займаються ходьбою, нормалізується сон, підвищується стійкість до стресів, працездатність. Вони стають більш

товариськими, позитивно дивляться на світ, частіше перебувають у гарному настрої [7].

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність [4]. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях. Стрес є невід’ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки тощо [4].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії.

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації. Усе це разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до її хвороби або навіть загибелі.

Існує кілька ознак стресу, які характерні для більшості з нас:

- Почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин.
- Нездатність зосередитися на виконанні завдань.
- Проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки.
- Часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин.
- Депресія, фізична слабкість, небажання робити, постійна втома.
- Зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- Втрата почуття гумору.
- Зловживання шкідливими звичками.
- Підвищена збудливість і образливість.
- Постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, песимізм, жалість до себе.
- Відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких.
- Немоżliвість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми.
- Іноді з'являються нервові тики, нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті. З'являється метушливість, недовіра до всіх і кожного.

Рекомендації з протидії впливу стресу:

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку всю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;

- намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

Цікавим, на наш погляд, є метод «Ключ» Х. Алієва. За простотою, доступністю та ефективністю застосування в екстремальних умовах не має аналогів. Цей метод максимально ефективний в умовах дефіциту часу і жорстких зовнішніх обмежень, коли діяльність людини здійснюється на межі його розумових і фізичних можливостей. Метод допомагає вирішувати основні проблеми сучасної людини:

- зберігати ясність розуму і впевненість у відповідальних ситуаціях;
- залучати додаткові резерви для вирішення складних проблем;
- швидко відновлювати сили після розумових і фізичних навантажень;
- долати психологічні бар'єри та стрес;
- усвідомлювати свої цілі і швидше їх домагатися;
- підвищувати швидкість навчання та адаптації в нових умовах;
- без особливих фізичних зусиль знімати негативні емоції і напругу, позбавляє від невротичних порушень, фобій, залежностей і психосоматичних захворювань.

П'ять коротких прийомів синхрогімнастики можна із застосуванням методу «Ключ» Х. Алієва використовувати й окремо. Це залежить від поставлених цілей. Ефективність методу «Ключ» досліджувалась науковцями протягом п'яти років. Доведено, що внаслідок його використання:

- підвищилася готовність до виконання фізичного навантаження – на 53%;
- підвищилася індивідуальна продуктивність службової діяльності – на 20-25%;
- тривалість безперервної напруженої монотонної діяльності збільшилася, в середньому, в 2,5-3 рази;
- збільшилася швидкість правильних складних реакцій приблизно на 7 реакцій у хвилину (приріст близько 10%);
- показник напруженості адаптації системи кровообігу, як індикатора адаптаційних можливостей організму, знизився в середньому на 9%;

- знизились показники стомлюваності: до навчання навичкам психофізіологічної саморегуляції ознаки втоми і втрати здатності працювати без помилок з'являлися через 8-13 хвилин, а після навчання – до 40-45 хвилин безперервної діяльності тощо.

У зв'язку з цим, наведемо основні прийоми сінхрoгiмнaстики.

Вправа 1. «Хльоскання руками по спині (антистрес)». 30-60 разів за 30-60 секунд. Цей прийом можна використовувати перед будь-якою відповідальною чи екстремальною ситуацією для активізації сил та відчуття впевненості в собі.

Техніка виконання. Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки розслаблені й розведені по різні боки. Ритмічно хльоскаємо себе руками по спині.



Ефект: зняття стресу, стимуляція легень, інтенсивне збагачення крові киснем, розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, поліпшення кровообігу в судинах головного мозку, «ефект банного віника».

Вправа 2. «Лижник (синхронізація)». 60 секунд. Корисна вправа для досягнення стану душевної і фізичної рівноваги. Вправа складається з махів руками вгору – вниз.

Техніка виконання. ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла. Робимо рух руками вперед – вгору із синхронним підйомом стоп на пальці та різко з видихом опускаємо руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу. Ефект: прийом швидко звільняє розум від метушливих і хаотичних думок та дає змогу перейти до стану «спокійного розуміння».





Вправа 3. «Хитун-бовтун (розвантаження)». 60 секунд. Цю вправу можна використовувати для розвантаження та перезавантаження нервової системи, для вивільнення накопиченої напруги та закріплення позитивного стану.

Техніка виконання. ВП: стоячи, ноги трохи більше ніж на ширину плечей, руки розслаблено звисають вздовж тіла. Крутимось ліворуч – праворуч у розслабленому стані з розслабленим рухом рук. Ефект: дає змогу впоратись з будь-якими психотравмами та 24 проблемними ситуаціями. Якщо цю вправу робити більш тривалий час (до 10 хв.), то вона може використовуватись як розслаблююча «колискова» перед сном.



Задля підтримки емоційного здоров'я, зняття стресу потрібно займатися фізичною культурою. Альтернативою таких занять можуть бути фітнес, аеробіка, стретчинг, йога, пілатес тощо. Розглянемо найбільш популярні і ефективні.

Плавання. Безсумнівно, плавання надає позитивний ефект як на соматичне, так і на психічне здоров'я людини. На користь плавання можна

віднести і те, що їм можуть займатися люди з практично будь-яким рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я. Варто також згадати про благотворний вплив води на організм: вода знімає напругу в м'язах, розслаблює організм, підвищує працездатність [14].

Йога. В даний час йога тільки набуває популярності в нашій країні. На Заході жителі мегаполісів вже давно використовують її як метод боротьби зі стресом, а також для поліпшення загального стану організму. Йога – поняття в індійській культурі, в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму і буддизму і націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану. У йозі дуже багато напрямків і технік. Одні представляють комплекс динамічних вправ, другі статичних, треті зосереджені на диханні, а четверті присвячені медитації. Такий різноманітний вибір дозволить кожному знайти більш підходяще йому напрям. На заняттях йогою використовуються вправи, спрямовані на зняття м'язових спазмів з тих зон, які в першу чергу реагують на стрес (тазовий пояс, плечовий пояс, живіт, м'язи вздовж хребта). Ці вправи перемежуються з техніками глибокої релаксації (шавасана, йога нідра). Йога як би «моделює» нормальну фізіологічну реакцію на стрес, дозволяючи завершити ланцюжок реакцій і позбутися таким чином від наслідків стресу. Тому заняття йогою викликають швидке поліпшення стану при таких проблемах, як неврози, безсоння, головні болі, порушення менструального циклу, гіпертонія, вегето-судинна дистонія, гастрити, виразка шлунка і дванадцятипалої кишки, остеохондроз і грижі хребта, захворювання нервової системи, а також стабілізують емоційний стан і забезпечують ефективним способом профілактики, дозволяючи протистояти стресу [13].

Спортивні ігри. Спортивні ігри – це цілий ряд самостійних видів спорту, пов'язаних з ігровим протиборством команд або окремих учнів. Проводяться за певними правилами. Існує величезна кількість спортивних ігор,

розрахованих на різну кількість людей. До найбільш популярних спортивних ігор в нашій країні можна віднести футбол, волейбол, Рінго, теніс, хокей, баскетбол, бадмінтон і багато інших. У процесі спортивних ігор людина може виплеснути всю накопичену негативну енергію. Заняття будь-якими спортивними іграми дозволяє знизити рівень агресії, підвищити самооцінку, позбутися почуття самотності, навчитися швидкої реакції і багатьом іншим корисним навичкам, а також зміцнити всі м'язи тіла.

Біг – один із способів пересування (локомоції) людини і тварин; відрізняється наявністю так званої «фази польоту» і здійснюється в результаті складної координованої діяльності скелетних м'язів і кінцівок. Для бігу характерний той же цикл рухів, що і при ходьбі, ті ж дійові сили і функціональні групи м'язів. Відмінністю є відсутність при бігу фази подвійної опори. Під час бігу працюють практично всі м'язи і суглоби. [12].

Даний вид спорту практично не вимагає ніякого спорядження і матеріальних витрат, але при цьому приносить неоціненну користь організму. При заняттях бігом зміцнюється весь м'язовий скелет, поліпшується робота серцево судинної і дихальної систем, зміцнюється імунітет. Крім того, біг сприяє виробленню гормону щастя, ендорфіну, завдяки чому підвищується емоційний фон [1].

З вище сказаного можна зробити висновок про те, що сьогодні під вплив стресу піддається велика кількість людей, з яких чималий відсоток становлять здобувачі освіти. Існує велика кількість способів боротьби зі стресом, але одними з найефективніших і в той же час маловитратних способів боротьби зі стресом, на нашу думку, є спорт і фізичні навантаження. З величезної кількості існуючих видів спорту кожна людина легко може підібрати найбільш підходящий для неї. Регулярна фізична активність не тільки зможе привести людину в відмінну фізичну форму, але і значно підвищити стійкість до стресів, що важливо в сучасних, швидко мінливих умовах життя. Не обов'язково вдаватися до тривалих і серйозних тренувань, цілком достатньо помірних фізичних навантажень.

Однак не варто забувати про те, що боротися зі стресом слід комплексно. Крім регулярних занять спортом слід також дотримуватися режиму дня, збалансовано харчуватися і уникати стресогенних факторів.

Фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [6]. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички. Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі [8].

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить постійно вчити, виховувати

потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [2, 3].

Психологічне та емоційне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів. Поліпшити його можна за допомогою регулярних занять фізичною культурою. Для цієї мети ідеально підходять навантаження аеробного характеру – в першу чергу, ходьба і біг. Завдяки щотижневим тренуванням можливо позбутися від тривожності і перших симптомів депресії, підвищити стійкість до стресів і працездатність людини. Крім того, вони сприяють зміцненню фізичного здоров'я і соціального благополуччя. Тому дослідження впливу засобів фізичної культури на психіку людини має величезне значення для розвитку як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

#### *Література*

1. Горбатий А.Ю., Шиндрик А.А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. Вінницький нац. технічний університет. URL : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>
2. Михайленко В.М. Інноваційні технології на уроках фізичної культури : Методичні матеріали для використання учителями фізичної культури з впровадження інноваційних технологій на уроках (9-11 клас). 2021. С. 2-3.
3. Почерніна М.Г., Селіванов Є.В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: мат. науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТНПУ, Тернопіль, 2014. С. 23-25.
4. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко; за ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. С. 5-24.

5. Прядко Л.О. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни. URL: <http://www.soippo.edu.ua/index.php/4778-pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-v-umovakh-vijni>
6. Радовенчик А.І. Сучасні методичні підходи до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури: кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня «магістр». Ізмаїл, 2022. 118 с.
7. Селіванов Є.В. Вплив фізичної культури на психологічне здоров'я людини. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2019. С. 189-193.
8. Селіванов Є.В. Фактори формування здоров'я студентів. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей. 2018. С. 307-313.
9. Соціальна роль, функції фізичної культури і спорту. URL: [https://studme.com.ua/105611274072/meditsina/sotsialnaya\\_rol\\_funktsii\\_fizic\\_hesko](https://studme.com.ua/105611274072/meditsina/sotsialnaya_rol_funktsii_fizic_hesko)
10. Туяхова В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури [http://ru.osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/48360/](http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/48360/)
11. Фокін В.Ф., Пономарьова Н.В. Енергетична фізіологія мозку. Миколаїв. 2003.
12. Хвостова С.А. Стан ситуаційної тривожності, стиль виходу з конфліктних ситуацій і уявлення літніх і старих людей, хворих на остеопороз. Сучасні проблеми науки та освіти. № 2. 2008. С. 108-113.
13. Хефелі В. Бензодіазепінові взаємодії з рецепторами ГАМК. Neurosci. Lett. Вип. 47, № 3. 2004. С. 201-206.

## **2.5. Взаємозв'язок самовідношення та копінг-стратегій у вчителів фізичної культури з різним стажем роботи.**

У психологічних дослідженнях останніх років значне місце займають проблеми стресу, травм, складних, критичних, несприятливих життєвих ситуацій, та вивчення реакцій людини на ці ситуації та їх психологічні наслідки. Несприятливі життєві ситуації виникають без бажання людини та вимагають від неї використання додаткових ресурсів на їх подолання або пристосування. Результати використання таких ресурсів не завжди бувають успішними та не дозволяють уникнути несприятливих життєвих змін.

Увага дослідників спрямована на виявлення тих особистісних властивостей, які дозволяють людині ефективно долати труднощі та реалізовувати власний потенціал. В межах цих досліджень у психології з'явилися такі поняття як «посттравматичний розвиток», «стрес-індуковане особистісне зростання», «долаюча поведінка», «особистісний адаптаційний потенціал», «життєтворчість», «життєстійкість», «копінг-стратегії або стилі долаючої поведінки» тощо. Всі ці поняття відображають наявність внутрішніх ресурсів людини, якими вона може користуватися в складних умовах життєдіяльності, та її здатність психологічно долати, адаптуватися чи нейтралізувати дію стресових ситуацій. Одним із феноменів, який пояснює індивідуальний спосіб взаємодії особистості з ситуацією, способи її реагування на несприятливі та стресогенні ситуації – є копінг-поведінка.

Проблемою копінг-поведінки особистості займалися такі вітчизняні дослідники, як Б.В. Бірон, Л.Г. Боброва, В.І. Ващенко, Б.Б. Іваненко, О. Войцеховська, Г. Закалик, Г.О. Діденко, Г.О. Шебанова, М.В. Лук'янова, Л.Є. Ляшин, О.В. Мальцев, В. Пілецький, В.В. Пічурін, А.О. Погрібна, В.В. Пузанова, Н.С. Ярош та інші. Дослідження копінгу використовують в різноманітних прикладних аспектах науки.

Виявлено, що на вибір суб'єктом певних копінг-стратегій впливає безліч чинників: вік, статеві та гендерні характеристики, міжкультурні відмінності, самооцінка, самовідношення тощо. Вітчизняні науковці

переважно досліджують копінг-поведінку представників різних професій як умову успішності діяльності. Актуальним є дослідження взаємозв'язку між вибором копінг-стратегій та самовідношенням у фахівців з різним стажем роботи.

В психології самовідношення є традиційним об'єктом дослідження, розкрито механізми його формування, особливості функціонування і побудови, вплив самовідношення на поведінку людини, особливо на її асоціальні форми. Але дотепер у психології існує велика різноманітність наукових категорій, які використовують для опису його змісту. Як синоніми або споріднені феномени розглядають «узагальнену самооцінку», «самоповагу», «самоприйняття», «емоційно-ціннісне ставлення до себе», власне «самовідношення», «самовпевненість», «відчуття власної гідності», «самозадоволення», «аутосимпатія», «самоцінність» та інші. До понять, які частіше вживаються, розкривають суть ставлення людини до себе, належать: «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага», «самовідношення» і «емоційно-ціннісне ставлення до себе» [23].

Самовідношення особистості це складне когнітивно-афективне утворення, сутність якого визначається особливостями узгодженості його компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності й емоційно-ціннісного відношення до себе. Ці компоненти взаємодіють з потребово-мотиваційною сферою особистості, включаються в процес саморегуляції, сприяють розвитку суб'єктності людини [4].

Умови, в яких відбувається діяльність вчителя фізичної культури, стимулюють розвиток стресу. Саме тому важливим є дослідження взаємозв'язку ставлення до власної особистості й особливостей долаючої поведінки у вчителів фізкультури, які стикаються із напруженими ситуаціями в процесі виконання професійних обов'язків [3; 8; 13].

У дослідженні брали участь вчителі фізичної культури, кількістю 78 осіб, віком від 25 до 40 років. Відповідно до стажу роботи в закладах освіти всі досліджувані були розділені на дві групи: 1 група включає фахівців із



стажем роботи менше 3-х років, кількістю 33 особи, 2 група – із стажем роботи понад 10 років, кількістю 35 осіб.

Відповідно до мети та завдань дослідження використано такі методи: теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення отриманої інформації, аналіз та інтерпретація отриманих даних; психодіагностичні: для дослідження самовідношення і самооцінки – «Опитувальник самовідношення» (ОСВ) Століна-Пантілеєва, тест «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. Будассі; для дослідження копінг-стратегій і поведінки – «Копінг-тест» Р. Лазаруса, «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» (тест Хейма); методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона.

Дослідження проходило в три основні етапи:

1. Дослідження особливостей самовідношення і самооцінки у вчителів фізкультури з різним стажем роботи.
2. Визначення провідних копінг-стратегій і особливостей копінг-поведінки вчителів фізкультури з різним стажем роботи.
3. Встановлення особливостей взаємозв'язку самовідношення з копінг-стратегіями у вчителів фізкультури з різним стажем роботи.

Особистість не тільки певним чином ставиться до оточуючого світу, але й до самої себе. Феномен самовідношення включає самосвідомість, самопізнання, самооцінку, емоційне ставлення до себе, самоконтроль, саморегуляцію. Самовідношення є родовим поняттям щодо понять самопізнання, самооцінки і інших подібних понять, які мають частину «само» і відображають багато феноменів внутрішнього життя особистості.

Дослідження особливостей самовідношення вчителів фізкультури з різним стажем роботи здійснювалося за допомогою методики «Опитувальник самовідношення» (ОСВ) Століна-Пантілеєва. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники самовідношення вчителів фізкультури з різним стажем роботи (у %).

Шкали	1 група (до 3-х років)	2 група (понад 10-ть років)	$\phi$	p-рівень
S	80,0	85,0	0,67	$p > 0,05$
I	58,7	71,3	1,04	$p > 0,05$
II	77,3	58,3	1,52	$p > 0,05$
III	72,3	53,0	1,64	$p \leq 0,05$
IV	71,3	49,7	1,64	$p \leq 0,05$
1	65,7	81,3	1,25	$p > 0,05$
2	80,0	51,3	2,29	$p \leq 0,01$
3	89,7	70,7	1,52	$p > 0,05$
4	79,7	73,1	0,61	$p > 0,05$
5	60,8	81,7	1,67	$p \leq 0,05$
6	80,0	54,7	2,02	$p \leq 0,01$
7	68,7	83,7	1,21	$p > 0,05$

*Примітка:* S – глобальне самовідношення: вимірює інтегральне відчуття «за» або «проти» «Я» досліджуваного. I – самоповага. II – аутосимпатія. III – очікуване відношення від інших. IV – самоінтерес. 1 – самовпевненість; 2 – відношення інших; 3 – самоприйняття; 4 – самокерівництво, самопослідовність; 5 – самозвинувачення; 6 – самоінтерес; 7 – саморозуміння.

Було виявлено значущі відмінності між показниками таких шкал самовідношення у вчителів фізкультури з різним стажем роботи: за шкалою III – «Очікуване відношення від інших» показники значущо вище у досліджуваних 1-ої групи ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера). Це означає, що вчителі з меншим стажем роботи частіше чекають до себе позитивного ставлення від оточуючих, залежать від нього і в цілому від думки інших людей. Ми вважаємо, що це пов'язано з невпевненістю в собі, власних силах, професіоналізмі, які, зазвичай, властиві фахівцям на початкових етапах професійного розвитку.

За шкалою IV – «Самоінтерес», так само показники значущо вище у досліджуваних 1-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що вчителі фізкультури із стажем роботи менше 3-х років, на відміну від вчителів із стажем роботи більш 10-ти років, мають розвинений інтерес до власних думок і відчуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», упевненість в своїй цікавості для інших. Більшою мірою, як нам здається, це пов'язано з віком досліджуваних. Молоді люди пізнають себе, випробовують свої сили в різних ситуаціях, тому вони більш цікаві собі і, як їм здається, оточуючим. Більш зрілі люди, що пройшли цей етап особистого розвитку, скоріше цікавляться зовнішніми подіями, вирішенням актуальних проблем тощо.

За шкалою 5 – «Самозвинувачення» показники значущо вище у досліджуваних 2-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Тобто, вчителі фізкультури з більшим стажем роботи готові поставити собі в провину промахи і невдачі, власні недоліки. Ми вважаємо, це пов'язано з негативним професійним досвідом складних ситуацій, який накопичився у цієї категорії досліджуваних і примушує їх відчувати себе винуватими за реальні або уявні помилки.

Таким чином, дослідження самовідношення вчителів фізкультури з різним стажем роботи показало, що існують певні відмінності в емоційно-оцінному ставленні до себе у вчителів фізкультури з різним стажем роботи. Можна припустити, що ці відмінності пов'язані як з впливом професійної діяльності на особистість, так і з віковими змінами у відношенні до себе.

Для дослідження особливостей самооцінки вчителів фізкультури з різним стажем роботи було використано тест «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. Будассі. Отримані результати відображено в таблиці 2.

Представлені результати показують, що у досліджуваних 1-ої групи переважає завищена самооцінка за невротичним типом, а у досліджуваних 2-ої групи адекватна (значущих відмінностей не виявлено). Це говорить про те, що у вчителів фізкультури із стажем роботи до 3-х років переважає ідеалізоване уявлення про власну особистість, свою цінність для оточуючих.

Вони не бажають визнавати своїх помилок, ліні, браку знань, неправильної поведінки, часто здаються жорсткими, агресивними, незлагідними.

*Таблиця 2 – Рівні самооцінки вчителів фізкультури з різним стажем роботи.*

Рівні самооцінки	1 група (до 3-х років)	2 група (понад 10-ть років)	φ	р- рівень
Занижена	12,4	9,5	0,3	p > 0,05
Адекватна	33,7	38,2	0,4	p > 0,05
Завищена за невротичним типом	41,5	33,1	0,7	p > 0,05
Завищена	12,4	19,2	0,5	p > 0,05

Для вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10-ть років більш характерною є адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей, що зазвичай забезпечує відповідний рівень домагань, адекватне ставлення до успіхів і невдач, схвалення і несхвалення. Самооцінка – це уявлення людини про важливість власної особистої діяльності в суспільстві і оцінювання себе і власних якостей і відчуттів, достоїнств і недоліків, вираз їх відкрито або опосередковано [13]. Основним критерієм оцінювання виступає система особистих сенсів людини. Функціями самооцінки є: регуляторна, на основі якої відбувається вирішення завдань особистого вибору; захисна, що забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості. Ми вважаємо, що отримані у дослідженні відмінності в рівнях самооцінки пов'язані як з досвідом професійної діяльності, так і з віком досліджуваних, особистою зрілістю/незрілістю.

Копінг є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей [14]. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб адаптувати людину до вимог ситуації, дозволити оволодіти нею, послабити ці вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином зменшити стресову дію ситуації. Головним завданням копінгу є забезпечення і підтримка

благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними стосунками.

Кожна форма психологічного подолання специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається, і відповідає переважно одному із завдань – вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємин з оточуючими.

Для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій, переважаючих у вчителів фізкультури з різним стажем роботи було використано «Копінг-тест» Р. Лазаруса. Отримані результати відображено в таблиці 3.

*Таблиця 3 – Показники переважаючих копінг-механізмів у вчителів фізкультури з різним стажем роботи (у балах).*

Субшкали	1 група (до 3-х років)	2 група (понад 10-ть років)	t	p-рівень
Конфронтаційний копінг	12,7±4,4	8,4±2,9	2,1	p ≤0,05
Дистанціювання	5,3±1,9	11,1±3,8	2,7	p ≤0,01
Самоконтроль	6,7±2,4	12,5±4,3	2,7	p ≤0,01
Пошук соціальної підтримки	14,3±4,9	7,6±2,7	2,8	p ≤0,01
Прийняття відповідальності	7,7±2,7	15,2±5,2	2,9	p ≤0,01
Втеча-уникнення	16,2±5,6	8,8±3,0	2,9	p ≤0,01
Планування вирішення проблеми	5,5±1,9	13,7±4,7	2,9	p ≤0,01
Позитивна переоцінка	4,6±1,7	11,1±3,8	2,8	p ≤0,01

Виявлено значущі відмінності на різних рівнях значущості між показникам всіх видів копінг-механізмів у вчителів фізкультури з різним стажем роботи. У 1-ої групи досліджуваних, тобто вчителів фізкультури із стажем роботи до 3-х років переважають такі копінг-механізми: втеча-уникнення (16,2 балів), пошук соціальної підтримки (14,3 балів) і конфронтаційний копінг (12,7 балів). Меншою мірою використовуються: позитивна переоцінка (4,6 балів), дистанціювання (5,3 балів) і планування вирішення проблеми (5,5 балів).

У 2-ої групи досліджуваних, тобто вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10 років, переважають: прийняття відповідальності (15,2 балів), планування вирішення проблеми (13,7 балів) і самоконтроль (12,5 балів). Меншою мірою використовуються такі копінг-механізми, як: пошук соціальної підтримки (7,6 балів), конфронтаційний копінг (8,4 балів) і втеча-уникнення (8,8 балів).

Це означає, що в стресових ситуаціях менш досвідчені вчителі фізкультури в думках прагнуть і прикладають поведінкові зусилля, які спрямовані на втечу або уникнення проблеми; докладають зусилля в пошуку інформаційної, дієвої і емоційної підтримки від інших людей і різних джерел інформації; можуть докладати агресивних зусиль для зміни ситуації, що припускає певний рівень ворожості та готовності до ризику. При цьому ними практично не використовуються: позитивна переоцінка ситуації, що склалася; спроба відокремитися від ситуації, щоб зменшити її значущість; ретельний аналіз проблеми.

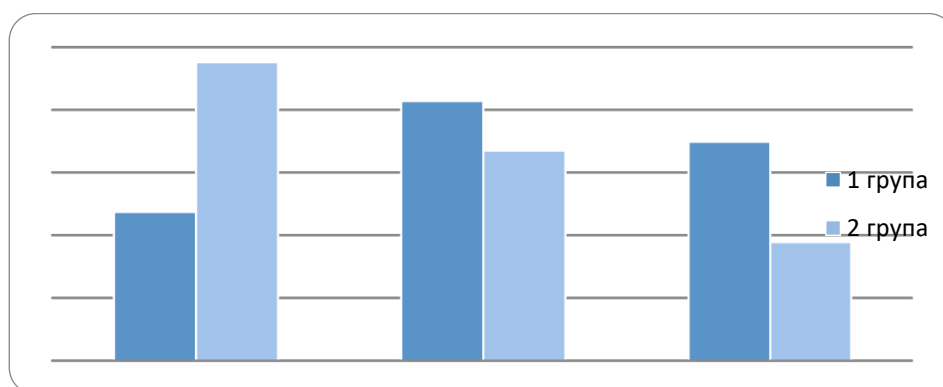
Вчителі фізкультури з більшим стажем роботи, навпаки, в стресових ситуаціях визнають свою відповідальність за виникнення проблеми з супутніми спробами її рішення; прикладають свідомі зусилля для змінення ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми, а так само намагаються регулювати власні почуття і дії. Меншою мірою ними використовуються: пошук підтримки від інших людей, груп, організацій,

інформаційних джерел; активні зусилля для зміни ситуації з елементами агресії і ворожості; прагнення до уникнення проблемних ситуацій.

Тобто за результатами копінг-тесту можна стверджувати, що вчителі фізкультури з різним стажем роботи використовують різні стратегії долаючої поведінки. Чим менше стаж роботи, тим більше зусиль спрямовується на уникнення стресових, проблемних ситуацій. Якщо ситуація вже виникла, такі фахівці прагнуть отримати підтримку інших людей, намагаються змінити ситуацію, готові ризикувати. При цьому, вони практично не використовують когнітивні ресурси, тобто не аналізують ситуацію і її наслідки.

Зі збільшенням стажу роботи вчителі фізкультури частіше беруть на себе відповідальність за ситуацію, що склалася, аналізують причини і наслідки її виникнення, успішно контролюють власні емоції і дії.

Далі було проведено дослідження за допомогою «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» Хейма. Отримані результати відображені на рисунку 1.



*Рисунок 1 – Види копінг-поведінки у вчителів фізкультури з різним стажем роботи (у %).*

Результати дослідження свідчать про значне переважання адаптивних копінг-стратегій у вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10-ть років ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера). І, відповідно, про значне переважання відносно адаптивних і неадаптивних – у вчителів фізкультури із стажем роботи менше 3-х років. Тобто, у вчителів фізкультури з меншим стажем роботи переважають пасивні форми поведінки з відмовою від додання труднощів із-за невіри у власні сили і інтелектуальні ресурси; поведінка, що

характеризується пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності й відмови від інших почуттів, переживаннями злості і провини; поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою психоактивних речовин або перевантаження.

Із збільшенням стажу роботи починають переважати форми поведінки, які спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх розв'язання, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри в особистісні ресурси у подоланні важких ситуацій; упевненість в наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій, ситуації; така поведінка особистості, при якій вона вступає в співпрацю із значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в соціальному оточенні або сама пропонує її близьким в подоланні труднощів.

Таким чином, дослідження копінг-поведінки вчителів фізкультури з різним стажем роботи показало, що зі збільшенням стажу роботи істотно збільшується кількість адаптивних механізмів і стратегій долаючої поведінки особистості.

Для визначення взаємозв'язку самовідношення і копінг-стратегій у вчителів фізкультури з різним стажем роботи було проведено кореляційне дослідження, результати якого представлено в таблицях 4-7.

*Таблиця 4 – Показники взаємозв'язку самовідношення і копінг-механізмів у вчителів фізкультури із стажем роботи до 3-х років (у балах)*

Копінг	1	2	3	4	5	6	7	8
Самовідн.								
S	0,21	0,38*	0,44*	0,13	0,46*	0,24	0,42*	0,44*
I	0,37*	0,19	0,42*	0,12	0,37*	0,15	0,39*	0,45*
II	0,14	0,17	0,22	0,39*	0,11	0,21	0,23	0,37*
III	0,12	0,22	0,37*	0,45*	0,22	0,21	0,39*	0,12
IV	0,21	0,39*	0,41*	0,33	0,22	0,15	0,31	0,44*



1	0,41*	0,38*	0,12	0,16	0,22	0,17	0,43*	0,21
2	0,14	0,26	0,39*	0,42*	0,24	0,26	0,41*	0,16
3	0,16	0,18	0,26	0,42*	0,18	0,24	0,28	0,39*
4	0,14	0,44*	0,42*	0,21	0,39*	0,14	0,42*	0,12
5	0,11	0,21	0,23	0,13	0,44*	0,22	0,24	0,28
6	0,24	0,37*	0,42*	0,35	0,21	0,17	0,33	0,42*

*Примітка:* 1. Конфронтаційний копінг. 2. Дистанціювання. 3. Самоконтроль. 4. Пошук соціальної підтримки. 5. Прийняття відповідальності. 6. Втеча-уникнення. 7. Планування вирішення проблеми. 8. Позитивна переоцінка.

\*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Представлені результати вказують на те, що з різними параметрами самовідношення корелюють такі копінг-механізми: самоконтроль, планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка. А з адаптивними копінг-механізмами більшою мірою пов'язані: глобальне позитивне ставлення до власної особистості, самоповага і саморозуміння. Мінімально корелюють з позитивним самовідношенням такі копінг-механізми: конфронтаційний копінг, втеча-уникнення. А з адаптивними копінг-стратегіями: очікуване відношення від інших, самоприйняття, самозвинувачення і самоінтерес.

Таким чином, можна говорити про те, що у вчителів фізкультури із стажем роботи до 3-х років позитивне самовідношення взаємопов'язане з використанням адаптивних копінг-стратегій. При цьому, залежність від думок і оцінок інших людей, схильність до глибокої рефлексії, безумовне прийняття власної особистості обмежують використання адаптивного копіngu і збільшують прояви дезадаптації.

Представлені результати показують, що адаптивний копінг позитивно корелює з глобальним самовідношенням, самоповагою, аутосимпатією, самокерівництвом і саморозумінням. Відносно адаптивний копінг позитивно корелює з глобальним самовідношенням, самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом, самовпевненістю і самокерівництвом. Відповідно

неадаптивний копінг негативно корелює з глобальним самовідношенням, самоповагою, аутосимпатією і самокерівництвом. Позитивно – з очікуваним відношенням інших і самозвинуваченням.

Таблиця 5 – Показники взаємозв'язку самовідношення і копінг-поведінки у вчителів фізкультури із стажем роботи до 3-х років (у балах).

Копінг	Адаптивний	Відносно адаптивний	Неадаптивний
Самовідношення			
S	0,45*	0,41*	- 0,44*
I	0,39*	0,38*	- 0,42*
II	0,42*	0,44*	- 0,45*
III	0,21	0,22	0,39*
IV	0,12	0,47*	0,33
1	0,22	0,39*	0,28
2	0,15	0,19	0,43*
3	0,31	0,33	0,22
4	0,44*	0,41*	- 0,42*
5	0,11	0,12	0,41*
6	0,22	0,29	0,12
7	0,39*	0,35	0,33

Примітка: \*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$ .

Таким чином, можна говорити про те, що вчителі фізкультури із стажем роботи менше 3-х років, що приймають себе, поважають себе, беруть відповідальність, упевнені в собі, значно частіше використовують адаптивні і відносно адаптивні варіанти копінгу.

Таблиця 6 – Показники взаємозв'язку самовідношення і копінг-механізмів у вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10-ть років (у балах).

Копінг	1	2	3	4	5	6	7	8
Самовідн.								
S	0,09	0,44*	0,42*	0,14	0,46*	0,09	0,44*	0,42*
I	0,12	0,38*	0,44*	0,21	0,45*	0,11	0,42*	0,46*
II	0,21	0,39*	0,43*	0,18	0,42*	0,07	0,44*	0,42*
III	0,10	0,18	0,22	0,41*	0,08	0,12	0,22	0,16

IV	0,20	0,18	0,22	0,14	0,20	0,12	0,22	0,22
2	0,12	0,16	0,23	0,44*	0,18	0,17	0,20	0,26
3	0,12	0,22	0,24	0,17	0,38*	0,12	0,38*	0,42*
4	0,16	0,42*	0,44*	0,23	0,40*	0,12	0,41*	0,14
5	0,41*	0,44*	0,14	0,43*	0,46*	0,44*	0,33	0,15
6	0,21	0,16	0,20	0,17	0,22	0,14	0,24	0,25
7	0,14	0,44*	0,46*	0,18	0,44*	0,41*	0,29	0,22

*Примітка:* 1. Конфронтаційний копінг. 2. Дистанціювання. 3. Самоконтроль. 4. Пошук соціальної підтримки. 5. Прийняття відповідальності. 6. Втеча-уникнення. 7. Планування вирішення проблеми. 8. Позитивна переоцінка.  
\*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Найбільша кількість взаємозв'язків у досліджуваних 2-ої групи виявлено між самовідношенням і такими копінг-механізмами: прийняття відповідальності, дистанціювання і планування вирішення проблеми. Таким чином, можна стверджувати, що позитивне ставлення до власної особистості, самоінтерес, самоприйняття, аутосимпатія підвищують вірогідність використання адаптивних механізмів долаючої поведінки. Негативне ставлення до власної особистості підвищує ризик вибору і використання неадаптивних копінг-механізмів у вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10-ть років.

*Таблиця 7 – Показники взаємозв'язку самовідношення і копінг-поведінки у вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10-ть років (у балах).*

Копінг	Адаптивний	Відносно адаптивний	Неадаптивний
Самовідношення			
S	0,44*	0,38*	- 0,41*
I	0,42*	0,39*	- 0,42*
II	0,22	0,41*	0,22
III	0,22	0,18	0,24
IV	0,22	0,24	0,32

1	0,44*	0,21	0,26
2	0,25	0,16	0,22
3	0,22	0,28	0,42*
4	0,42*	0,40*	- 0,40*
5	0,09	0,21	0,44*
6	0,44*	0,22	0,22
7	0,42*	0,29	0,31

*Примітка:* \*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$ .

Адаптивний і відносно адаптивний копінг має прямий кореляційний зв'язок з інтегральним позитивним відношенням до власної особистості, самоповагою, аутосимпатією, самовпевненістю, самокерівництвом, самоінтересом і саморозумінням. Неадаптивний копінг має зворотний кореляційний зв'язок з інтегральним позитивним відношенням до власної особистості, самоповагою, самокерівництвом; прямий – з самоприйняттям і самозвинуваченням.

Таким чином, у вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10-ть років адаптивний копінг безпосередньо пов'язаний з компонентами самовідношення, що відповідають за упевненість в собі при прийнятті рішень, інтерес і розуміння власної особистості.

Проведене дослідження особливостей взаємозв'язку самовідношення та копінг-поведінки у вчителів фізкультури з різним стажем роботи переконливо доводить, що існує взаємозв'язок між позитивним ставленням до себе, адекватною самооцінкою та адаптивним копінгом. Цей зв'язок певним чином залежить від досвіду професійної діяльності. Перспективами подальших досліджень є створення психологічних програм для оптимізації самоствавлення та копінг-поведінки для вчителів.

### *Література*

1. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2015. 22 с.

2. Боброва Л.Г. Особистісний потенціал як умова копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *«Гене́за буття особистості»*. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 61-62.
3. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265-270.
4. Василенко І.А. Специфіка самоствавлення особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 90-94.
5. Ващенко В.І., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. 33-49 с.
6. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
7. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368-379.
8. Камінська О.В. Психологічний аналіз професійно важливих якостей педагога. *Психологічний часопис*. 2016. № 2. С. 20-30.
9. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89-92.
10. Ляшин Л.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2016. № 12 (1). С. 78-81.
11. Мальцев О.В. Концепція емпіричного вивчення копінгу як чинника суб'єктивної безпеки особистості в сучасному соціальному просторі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 12. С. 9-12.
12. Мальцев О.В. Копінг як чинник безпеки особистості в сучасному соціальному просторі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Одеса, 2017. 20 с.

13. Мірошник З.М. Змістовна характеристика особистості вчителя: рольовий підхід. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2014. Вип. 47. С. 130-139.
14. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.
15. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53-59.
16. Погрібна А.О. Сучасний погляд на проблему копінг-ресурсів особистості. *Педагогіка і психологія: напрямки та тенденції розвитку в Україні та світі*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 15-16 квітня 2016). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 22-25.
17. Погрібна А.О. Теоретичні аспекти проблеми копінг-поведінки особистості. *Практична педагогіка та психологія: методи і технології*. Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2016. С. 147-151.
18. Поденко А.В. Організаторські здібності як ресурс копінг-поведінки майбутніх вчителів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2017. Вип. 55. С. 203-210.
19. Пузанова В.В. Основні ознаки копінг-поведінки. *Особистість, суспільство, закон*. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122-125.
20. Ребрина А.А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 9 (140). С. 86-89.

21. Сингаївська І.В. Психологічні особливості узгодження особистісних і суспільних вимог до професійної успішності викладача. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 574-588.
22. Шапошнікова І.І. Сучасні вимоги щодо професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55 (109). С. 390-396.
23. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 13(6). С. 198-206.
24. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. *Modernization of educational system: world trends and national peculiarities*. International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23<sup>rd</sup>). Kaunas, 2018. P. 175-179.

## **2.6. Особливості стресостійкості та домінуючи психічні стани вчителів фізичної культури.**

Сучасний світ демонструє нестабільність політичних, соціальних і економічних процесів та висуває певні вимоги до особистості, якій потрібно змінюватися, але зберігати при цьому основні внутрішні установки, систему сенсів та переконання. Одним з найбільш поширених видів афектів є стрес. Це стан надмірного і тривалого психологічного напруження, який виникає у людини, коли її нервова система емоційно перевантажена. Стреси негативно впливають на психологічний стан та фізичне здоров'я людини. Важливим чинником продуктивної життєдіяльності є стресостійкість, уміння долати труднощі, контролювати свої емоції, проявляти витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, які зумовлені особливостями професійної діяльності, без суттєвих шкідливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Аналіз чисельних психологічних досліджень показує, що у сучасній науці існує тенденція до інтеграції системних підходів у галузі вивчення стресу. Існує достатньо велика кількість концепцій, моделей стресу як у вітчизняних, так і в зарубіжних дослідників.

На думку Г. Дубчак стресостійкістю включає такі складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес резистентність, фрустраційна толерантність [10]. Термін «емоційна стійкість» використовується О. Кресан у значенні інтенсивності та якісних особливостей емоційного переживання [14]. М. Кудінова визначає емоційну стійкість через здатність бути емоційно стабільним, мати незначні зрушення у величинах, які характеризують емоційні реакції в умовах діяльності [16].

У психологічній літературі чинниками, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні явища: значущість події для особистості, суб'єктивна оцінка особою ситуації, цінності людини, особистісний сенс, психологічна переробка, що, в свою чергу, можна назвати



внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну сутність особистості. Іншими чинниками, від яких залежить швидкість виникнення стресового стану, є фізіологічні, психічні та нейродинамічні. До них належать: емоційна стійкість людини, індивідуальна витривалість і функціональні можливості систем організму, бар'єр психічної адаптації, толерантність, досвід в переживанні напружених ситуацій тощо [3; 4; 10].

Між тим дотепер налічується недостатня кількість робіт, присвячених вивченню стресостійкості вчителів фізичної культури, що свідчить про брак уваги дослідників до цієї проблеми. Попередження професійних стресів і розвиток стресостійкості методами практичної психології, на жаль, часто залишається поза розглядом фахівців. Стресостійкість це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність людини протистояти дії стресових впливів або впоратися із стресогенними ситуаціями, активно перетворювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для власного здоров'я і продуктивності діяльності.

Професія педагога належить до стресогенних та вимагає від фахівця наявність певних ресурсів, самовладання і саморегуляції. За даними соціально-психологічних досліджень діяльність педагога входить до числа найбільш напружених видів діяльності [8].

Основним змістом праці вчителя фізичної культури є організація процесу фізичного виховання школярів, що вимагає постійного пошуку нового змісту та ефективних форм, засобів і методів, створення відповідного навчально-методичного забезпечення. До форм діяльності вчителя фізкультури належать класна, позакласна та позашкільна робота. Робота в класі передбачає проведення уроків фізкультури та складає основне навантаження вчителя; позакласна робота включає проведення занять у спортивних гуртках і секціях, організацію спортивних свят, туристичних походів, участь як тренера команд, судді у районних, міських змаганнях [11].

Слід відзначити, що умови діяльності вчителя фізкультури значно відрізняються від умов діяльності інших вчителів, а саме: підвищений рівень

шуму на уроках – діти емоційно реагують під час рухливих ігор, естафет, змагань – викликають психічну напругу та втому вчителя; високий рівень фізичних навантажень – демонстрація фізичних вправ, виконання фізичних рухів разом із групою, виконання вправ на свіжому повітрі, страхування учнів під час виконання ними вправ, забезпечення рухової динаміки на уроках, використання спеціального або нестандартного спортивного обладнання та інвентарю; робота при несприятливих погодних умовах – вітер, мороз, спека, водне середовище тощо; напружена психоемоційна діяльність – щоденне інтенсивне спілкування із школярами, колегами, батьками, здійснення цілеспрямованих впливів на партнерів; підвищена відповідальність – постійний контроль за всім, що відбувається на уроці, самоконтроль, відповідальність за життя і здоров'я учнів; необхідність постійно підтверджувати свою компетентність – завжди бути бездоганним у поведінці та діяльності, також і поза роботою [2; 4; 5].

Такі умови професійної діяльності можуть негативно впливати на психологічне здоров'я та рівень стресостійкості вчителів, тому важливою складовою структури діяльності вчителя фізкультури є саморегуляція. Отже, діяльність учителя фізкультури має певну специфіку, відбувається у незвичайних умовах, потребує всебічної підготовленості з усіх видів спорту, які передбачені навчальними планами.

Стресостійкість вчителя фізкультури – це чинник забезпечення результативності та безпеки професійної діяльності для всіх суб'єктів. Стреси несуть загрозу фізичному і психічному здоров'ю, знижують результативність роботи, збільшують рівень психофізіологічного навантаження, мають негативні соціально-психологічні й економічні наслідки: зниження задоволеності працею, деформація особистісних і характерологічних якостей особистості вчителя [8; 15; 20].

У науковій літературі описано різноманітні способи оптимізації стійкості до стресу. До них належать: оптимальні режими праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-

гігієнічних умов тощо [21; 22]. Оптимізація стресостійкості досягається, в першу чергу, формуванням у кожного фахівця певних психологічних якостей і функціональних можливостей, мотивації, дисциплінованості й ініціативи, що включає: розвиток професійної мотивації, емоційно-вольових якостей, особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкість до тривалого напруження організму, до небезпеки, ризику, готовність до негайних дій); підвищення загальної і спеціальної тренуваності, спрямованих на розвиток і збільшення психічних і фізичних функціональних можливостей фахівця; розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю; набуття досвіду подолання перешкод; розвиток стійкості до монотонії тощо [17].

Ресурсами стресостійкості є певні характеристики фахівця, а саме [16]:

1. Особистісні ресурси: висока мотивація подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання нового досвіду і особистісного розвитку; позитивна «Я-концепція», самодостатність, адекватність самооцінки, усвідомлення особистісної значущості, самоповага; активна життєва установка; позитивне і раціональне мислення; розвинені емоційно-вольові якості та навички саморегуляції.

2. Фізичні ресурси: стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

3. Інформаційні та інструментальні ресурси: аналітичність мислення; здатність досягати бажаних цілей; адаптивність; інформаційна активність і діяльність по перетворенню ситуації взаємодії особистості та стресової ситуації.

4. Поведінкові ресурси: адаптивні моделі і стратегії копінг-поведінки.

На думку фахівців, найбільш ефективними прийомами формування стресостійкості, є [22]:

1. Аутогенне тренування як спосіб зняття напруги.

2. Ізометричні вправи, тобто поперемінне чергування розслаблення і напруги груп м'язів в певному ритмі.

3. М'язове розслаблення – короткочасне розслаблення та напруга м'язів, спочатку верхні м'язи тіла і поступово нижні.

#### 4. Медитація.

У дослідженні використовувалися такі психодіагностичні методи: опитувальники: «Прогноз» (В. Бойко), «Визначення домінуючого стану» (Л. Куліков), «Оцінка виразності параметра стану» (А. Прохоров) та «Опитувальник нервово-психічної напруги» (НПН) (Т. Немчін); математико-статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз, перевірка рівня статистичної вірогідності за допомогою t-критерія Стьюдента.

Дослідження проводилося протягом 2022-2023 навчального року, в онлайн форматі. У дослідженні брали участь вчителі фізкультури загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв з різних областей України (Полтавської, Вінницької, Харківської, Тернопільської), кількістю 69 осіб, віком від 22 до 37 років. Вибірка була перевірена на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлка.

Стресостійкість ми розглядаємо як складну інтегральну властивість особистості, яка пов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, що забезпечують фахівцю можливість переносити значні розумові, фізичні, психологічні та емоційні навантаження, при цьому зберігати ефективність функціонування у стресогенній ситуації [4]. Стресостійкість відображає рівень адаптації людини до впливу несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища; рівень функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності; проявляється в активації ресурсів людини, зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень надійності діяльності [6].

Стресостійкість це не лише підтримання певних психічних, емоційних станів, вона регулює послідовність виникнення станів у часі, тобто сприяє самозбереженню організму, це частина психічної стійкості, яка проявляється при дії стрес-факторів або при хронічній нарузі.

В таблиці 1 представлені результати дослідження нервово-психічної стійкості та показники домінуючих психічних станів у вчителів фізичної культури.

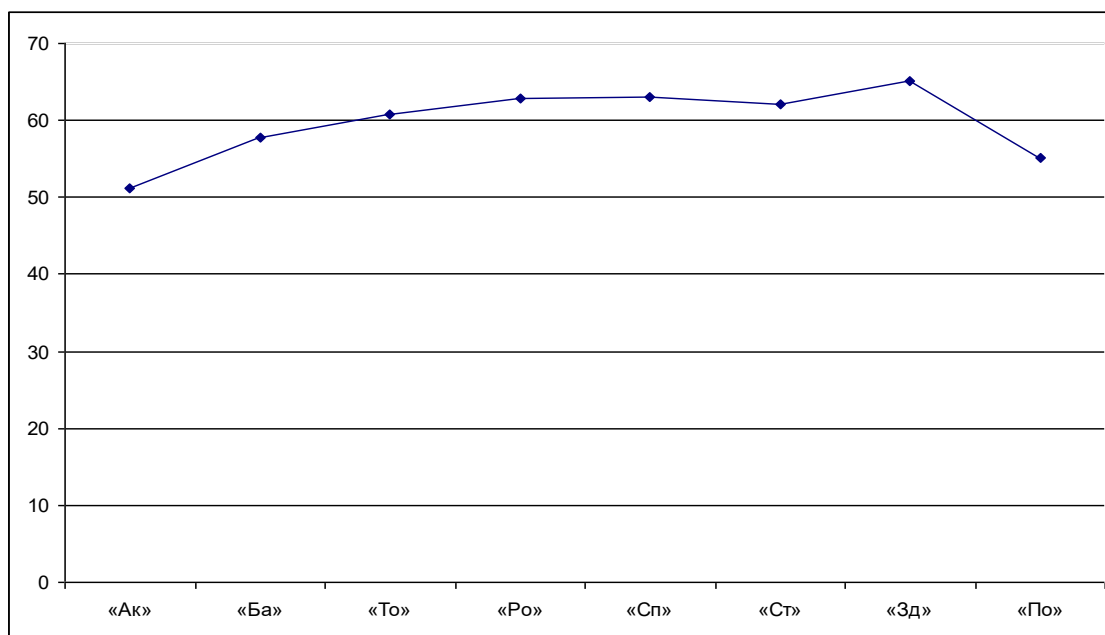
*Таблиця 1 – Показники нервово-психічної стійкості та домінуючих психічних станів у вчителів фізкультури (у балах).*

Показники	$X_{cp} \pm S.D.$
Нервово-психічна стійкість	11,20±3,47
Активне-пасивне відношення до життєвої ситуації	51,27±8,41
Бадьорість – зневіра	57,80±7,29
Високий – низький тонус	60,87±4,87
Розкутість – напруженість	62,83±4,52
Спокій – тривога	63,00±2,85
Стійкість – нестійкість емоційного тону	62,13±3,68
Задоволеність – незадоволеність життям в цілому	65,10±3,86
Позитивний – негативний образ самого себе	55,13±8,77

Отримані дані свідчать про те, що середній рівень виразності нервово-психічної стійкості у вчителі фізкультури відповідає низькому рівню в порівнянні з тестовими нормами. Це означає, що для досліджуваної групи вчителів фізкультури нервово-психічні зриви мало ймовірні. Стійкість до стресів сприяє не тільки подоланню складних життєвих ситуацій, а й дозволяє особистості розвивати самоконтроль, управляти своїми емоціями, проявами агресивності, що обумовлює здатність приймати особисту відповідальність за свої вчинки, вибудовувати конструктивні стосунки в соціальному середовищі.

Можна говорити про те, що досліджувані вчителі в цілому придатні для роботи у напружених, непередбачених умовах, де до них висуваються підвищені вимоги.

На рисунку 1 представлені усереднені показники домінуючих психічних станів досліджуваної групи.



*Рисунок 1 – Профіль домінуючих психічних станів у вчителів фізкультури (у Т-балах).*

Аналіз усередненого профілю домінуючих психічних станів у вчителів фізкультури, привертає увагу тим, що всі показники розташовані над лінією відносного рівня в 50 Т-балів. При цьому п'ять шкал – «То» (високий – низький тонус), «Ро» (розкутість – напруженість), «Сп» (спокій – тривога), «Ст» (стійкість – нестійкість емоційного тону), «Зд» (задоволеність – незадоволеність життям в цілому) – знаходяться вище оцінки 60 Т-балів.

Психологічне значення такого усередненого профілю домінуючих психічних станів полягає в тому, що вчителі фізкультури, що брали участь у дослідженні, характеризуються вираженим активним, оптимістичним ставленням до життєвої ситуації. У них простежується готовність до подолання перешкод; віра у свої можливості; наявність сил для досягнення цілей; висока життєрадісність; підвищений, бадьорий настрій, позитивний емоційний фон; висока активність, стенична реакція на труднощі, які виникають у роботі або особистому житті. Їм притаманні суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Відмічається готовність

до роботи, у тому числі тривалої та напруженої. Спостерігається впевненість у своїх силах і можливостях. Переважає рівний позитивний емоційний тон, спокійне протікання емоційних процесів. Їм властива задоволеність життям у цілому, його ходом, самореалізацією. Вони відчують здатність брати на себе відповідальність і можливість робити свій вибір, у якому відчутний голос власного «Я». Оцінка за шкалою «По» в діапазоні 40-59 балів характеризує адекватний рівень прийняття особистістю себе.

Таким чином, отримані результати дають можливість зробити висновок про те, що вчителі фізкультури характеризуються високим рівнем нервово-психічної стійкості, тобто відрізняються високим рівнем адаптації до роботи в умовах стресу. Переважаючими є позитивні, стеничні психічні стани.

З метою виявлення взаємозв'язків між домінуючими психічними станами та нервово-психічною стійкістю вчителів фізкультури був проведений кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.

Отримані результати свідчать про наявність значущих кореляцій як між самими показниками домінуючих психічних станів, так і між ними та нервово-психічною стійкістю у вчителів фізкультури. Так, нервово-психічна стійкість має чотири негативні значущі кореляції із домінуючими психічними станами. Негативний зв'язок означає, що із збільшенням показника того чи іншого психічного стану зменшується нервово-психічна нестійкість вчителів фізкультури. Іншими словами, чим більша нервово-психічна стійкість у вчителя, тим вищі показники за такими шкалами домінуючих психічних станів, як: активне ставлення до життєвої ситуації ( $r = -0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ); розкутість ( $r = -0,48$ ;  $p \leq 0,01$ ); спокій ( $r = -0,43$ ;  $p \leq 0,01$ ); задоволеність життям в цілому ( $r = -0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ). Зміст цих взаємозв'язків: вчителі фізкультури з високою стресостійкістю характеризуються вираженим активним, оптимістичним відношенням до життєвої ситуації, досяжністю бажаних цілей, розкутістю, відсутністю особистісної та ситуативної тривожності, задоволеністю життям в цілому.

Таблиця 2 – Взаємозв'язок між показниками психічних станів та нервово-психічної стійкості вчителів фізкультури ( $r_s$ ).

Показники	НПС	«Ак»	«Ба»	«То»	«Ро»	«Сп»	«Ст»	«Зд»	«По»
НПС	1,00								
«Ак»	<b>-0,41</b>	1,00							
«Ба»	-0,21	<b>0,59</b>	1,00						
«То»	-0,27	<b>0,38</b>	0,21	1,00					
«Ро»	<b>-0,48</b>	0,25	0,10	0,35	1,00				
«Сп»	<b>-0,43</b>	<b>0,43</b>	0,23	<b>0,36</b>	0,30	1,00			
«Ст»	-0,13	<b>0,47</b>	-0,07	<b>0,50</b>	-0,00	<b>0,52</b>	1,00		
«Зд»	<b>-0,41</b>	-0,00	0,07	<b>0,37</b>	0,12	0,17	0,15	1,00	
«По»	-0,04	-0,05	-0,03	0,03	-0,18	0,30	0,19	0,27	1,00

Примітки: жирним шрифтом виділені коефіцієнти кореляції значущі на рівні ( $p \leq 0,05$ ).

НПС – Нервово-психічна стійкість; «Ак» – Активне-пасивне відношення до життєвої ситуації; «Ба» – Бадьорість-зневіра; «То» – Високий-низький тонус; «Ро» – Розкутість-напруженість; «Сп» – Спокій-тривога; «Ст» – Стійкість-нестійкість емоційного тону; «Зд» – Задоволеність-незадоволеність життям; «По» – Позитивний-негативний образ себе.

Серед шкал домінуючих психічних станів найбільше значущих кореляцій виявила шкала «активне-пасивне відношення до життєвої ситуації». Зокрема це сильний зв'язок із шкалами: бадьорість ( $r=0,59$ ;  $p \leq 0,001$ ), стійкість емоційного тону ( $r = 0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ), спокій ( $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,01$ ) та високий–низький тонус ( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ). Вочевидь тут є кореляційна плеяда, в якій провідна роль належить активному відношенню до життєвої ситуації в поєднанні з бадьорістю, стійкістю емоційного тону, спокоєм. У свою чергу показник стійкості емоційного тону має значущі кореляції із спокоєм та високою активністю, стеничністю.

На основі первинних даних про рівень нервово-психічної стійкості, згідно нормативів методики «Прогноз», вчителі фізкультури були розподілені на дві групи – з високим (до 13 балів) та середнім (14-28 балів)



рівнем стресостійкості. Низький рівень стресостійкості не був зафіксований в жодному випадку.

У подальшому усереднені дані показників домінуючих психічних станів цих груп порівнювалися між собою. Достовірність відмінностей встановлювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3.

*Таблиця 3 – Порівняння середніх значень показників домінуючих психічних станів у вчителів фізкультури з різним рівнем стресостійкості (у балах).*

Показники домінуючих психічних станів	Групи досліджуваних		t	p-рівень
	Високий рівень НПС	Середній рівень НПС		
	$X_{cp.} \pm S.D.$	$X_{cp.} \pm S.D.$		
Активність	53,75±7,49	46,30±8,26	2,48	0,019*
Бадьорість	60,00±7,00	53,40±5,97	2,55	0,017*
Тонус	61,85±4,38	58,90±5,43	1,61	0,119
Розкутість	63,85±4,40	60,80±4,24	1,81	0,081
Спокій	63,90±2,34	61,20±3,05	2,70	0,012*
Стійкість	62,20±4,10	62,00±2,87	0,14	0,891
Задоволеність	65,25±3,97	64,80±3,82	0,30	0,769
Образ самого себе	55,55±9,23	54,30±8,17	0,36	0,720

*Примітка:* \* – відмінності значущі на рівні  $p \leq 0,05$ .

Як видно із таблиці досліджувані групи вчителів фізкультури розрізняються за трьома із восьми шкал домінуючих психічних станів: «Активність» ( $t=2,48$ ;  $p \leq 0,019$ ), «Бадьорість» ( $t=2,55$ ;  $p \leq 0,017$ ) та «Спокій» ( $t=0,70$ ;  $p \leq 0,012$ ). За всіма цими шкалами домінуючих психічних станів вчителі фізкультури із високим рівнем стресостійкості переважають вчителів фізкультури з середнім рівнем стресостійкості. Також простежується відмінність між групами, але на рівні тенденції, за шкалою «Тонус» ( $t=1,81$ ;  $p \leq 0,08$ ).

Результати свідчать про те, що у вчителів фізкультури з високим рівнем стресостійкості більш вираженою є тенденція до активного, оптимістичного ставлення до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Також їм більш властивий підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон. Вони менш схильні до переживання тривоги. Їх відрізняє впевненість у своїх силах і можливостях. Результати порівняння середніх значень у груп вчителів фізкультури з високим та середнім рівнем стресостійкості доповнюють і в цілому підтверджують результати кореляційного аналізу.

Таким чином, можна стверджувати, що стресостійкість, як інтегральна особистісна характеристика вчителя фізкультури, визначає той чи інший переважаючий психічний стан. Чим вище стресостійкість фахівця, тим більш сприятливим є домінуючий психічний стан.

#### *Література*

1. Андрущенко В. «Школа майбутнього» для України і європейського простору. *Вища освіта України*. 2017. № 1. С. 5-17.
2. Балашов Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Суми. 2018. 20 с.
3. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія Психологія. 2017. Вип. 1. С. 143-151.
4. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49-56.
5. Бугаєнко Т. Формування індивідуального стилю професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики: дис. ... канд. пед. наук. Суми, 2018. 354 с.

6. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58-68.

7. Головешкіна Т.П. Сучасні форми організації дозвілля у позаурочний час: квест, флешмоб, буккроссинг. Інформаційно-методичні матеріали. Чернігів: Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Чернігівській області 2014. 14 с.

8. Дзюба Т. Деструктивні ознаки професійного самоствавлення та їх вплив на професійне здоров'я вчителя. *Психологія особистості*. 2015. № 1(6).

9. Дикий О. Фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ». *Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* (15-16 квітня 2019 р., Луцьк). Луцьк: Волинський ІППО, 2019. С. 19-22.

10. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.

11. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 13. С. 139-144.

12. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 134-136.

13. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

14. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 199 с.

15. Каплінський В.В., Асаулюк І.О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: навчальний посібник. Вінниця: ПП «ГД «Едельвейс і К», 2014. 294 с.

16. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

17. Лебідь Н.К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посіб. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 156 с.

18. Олешко П. Роль педагогів у формуванні позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ». *Мат. міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 квітня 2019 р., Луцьк)*. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. С. 9-13.

19. Павлик О.М., Василенко І.С. Дослідження проблеми саморегуляції на сучасному етапі професійної підготовки студентів-спортсменів. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього»*. Одеса, 2015. С.38-40.

20. Професійна майстерність вчителя фізичної культури: навчально-методичний посібник. Укл. О.М. Литвиненко. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2014. 161 с.

21. Тептюк Ю.О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Колективна монографія Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика. 2020. С. 157-165.

22. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2018. №1(38). С. 43-47.

## **Розділ 3.**

### **Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у вихованні цінностей здоров'я і здорового способу життя людини**

#### **3.1. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом.**

Фізичну культуру правомірно розглядати як духовну цінність, адже, досягнення високого рівня фізичної культури обумовлено, передусім, наявністю ціннісного (позитивного) відношення людини до фізкультурно-спортивної діяльності.

Цінність фізичної культури проявляється у відношенні, позитивній значущості для особистісного саморозвитку, самовдосконалення. Цінності досліджуються на основі визначення загальнокультурних положень і специфіки фізкультурної діяльності. Так, В. Григоренко, Л. Лубишева, С. Омельченко, В. Пристинський та інші цінності фізичної культури розглядають як матеріальні, фізичні, психічні, духовні, соціальні орієнтири для людини, як і сама фізична культура, загальносоціальні й специфічні, громадські й особові, цінності рухового характеру, інтелектуальні, мобілізаційні [14, 15, 17, 18].

Сформовані у сфері фізичної культури і спорту різноманітні цінності умовно розділяються на наступні групи:

- фізичні (здоров'я, статура, рухові якості, уміння, навички, фізичні навантаження, висока рухливість, прагнення до вдосконалення тощо);
- соціально-психологічні (активний відпочинок, розваги, задоволення, формування працьовитості, навичок поведінки в колективі, спілкування, відчуття обов'язку, честі, совісті, благородства, засобу виховання і соціалізації, рекорди, перемоги, традиції тощо);
- психічні (емоційні переживання, швидкість мислення, творчі задатки, уява, риси характеру, властивості й якості особистості тощо);

- культурні (пізнання, самоствердження, самовираження, почуття власної гідності, естетичні й моральні якості, авторитет тощо);
- матеріально-технічні умови, престиж занять спортом [1, 2, 5, 10].

Поряд з цінностями виділяють ціннісні орієнтири, які формуються в процесі соціалізації особистості, засвоєння соціального досвіду і визначаються в цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах, мотивах. У структурі навчальної й фізкультурно-спортивної діяльності ціннісні орієнтири тісно пов'язані з емоційними, пізнавальними і вольовими якостями особистості, утворюють змістовну спрямованість, характер якої залежить від того, який особистий сенс має система тих або інших цінностей.

Аналіз літературних та Інтернет-джерел (І. Бех, В. Григоренко, Ю. Ніколаєв, М. Носко, С. Омельченко, В. Пристинський, С. Харченко) показав, що в науці розробляються такі аспекти, як сутність поняття "ціннісні орієнтації", їх значущість в структурі особистості, функції, вікові особливості, механізми формування в процесі навчання [5, 8-11, 12, 16-20].

На думку В. Григоренка, С. Омельченко, В. Пристинського ціннісні орієнтації розглядаються як найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені її життєвим досвідом, сукупністю переживань; відокремлює щось значуще, істотне для людини від незначущого, несуттєвого. Сукупність, ієрархія, шкала ціннісних орієнтацій, які склалися впродовж життя людини, утворюють своєрідний базис свідомості, що забезпечує стійкість індивіда, спадкоємність певного типу поведінки і діяльності, виражену в спрямованості потреб й інтересів. Отже, ціннісні орієнтації виступають найважливішим чинником, регулюючим і детермінуючим мотивацію особистості [14, 15, 16-22].

Ціннісні орієнтації у фізичній культурі і спорті виступають, з одного боку, як процес орієнтації індивіда в системі цінностей різного рівня і змісту, метою якої є навчання учнів орієнтації в них; а з іншого – як результат, як сформована навичка, що включається в структуру особистості, як відношення, позиція, принцип поведінки.

Виходячи з аналізу цінностей фізичної культури, а також ієрархії цінностей в аксіології, дослідники виділяють [14, 15]:

- цінності першого і другого порядку, які пов'язані з наявністю і використанням приладів для виконання фізичних вправ, виступаючих ціннісним засобом задоволення потреб фізичного сенсу;
- цінності третього порядку пов'язані з цінностями фізичної культури щодо зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, з виконанням професійних обов'язків, виражених у культурі фізичних вчинків;
- цінності четвертого порядку пов'язані з субординацією цінностей високого порядку, де фізична культура виступає як складова загальнолюдської культури;
- цінності п'ятого порядку пов'язані з ідеалом, людською досконалістю, в тому числі, й фізичним.

Ціннісно-орієнтовані функції характеризують спрямованість особистості на опанування всієї сукупності цінностей фізичного виховання:

- інтелектуальних (пізнавальний аспект, і як результат сформованість системи знань);
- валеологічних (ціннісне відношення до свого здоров'я, власної тілесності);
- рухових (фізичні якості, рухові уміння й навички);
- мотиваційних (мотиви, бажання, потреби займатися фізичною діяльністю, самовиховання).

Отже, поняття "ціннісна орієнтація" є досить багатограним фактором, який відображає систему ціннісних ставлень особистості до об'єктивних цінностей людської культури. Ці ставлення, усвідомлені й пережиті особистістю, спрямовують, орієнтують її в процесі вибору життєвих цілей та засобів їх досягнення. Це твердження узгоджується з думкою вчених (І. Бех, В. Горащук, В. Григоренко, С. Омельченко, В. Пристинський), які довели, що феномен культури особистості є результатом дієвого впливу на неї суспільних, соціальних, економічних, культурологічних, історико-етнічних



чинників, що забезпечують формування в людини світогляду та соціальної культурологічної активності на рівні освіти, фахової компетентності, культури, ментальності [11, 14, 15, 19, 22].

Ціннісні орієнтації не виникають у людини раптово, а формуються поступово, протягом усього процесу соціалізації індивіда, будучи центральним стрижнем свідомості й діяльності, найважливішим компонентом структури особистості. Тому, особлива вага приділяється механізмам педагогічного впливу на формування ціннісних орієнтацій для розвитку мотивації, свідомості, поведінки особистості в системі виховання і навчання [16, 17, 19, 22].

Аналіз й осмислення теоретичних положень та практичного досвіду дає змогу зазначити, що формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури і спорту в навчально-виховному процесі є закономірний процес взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Так до зовнішніх факторів відносять умови життя (матеріальне благополуччя), що тісно пов'язані зі способом життя, тобто з тим, що забезпечує дозвілля (спілкування з друзями, гра у комп'ютерні ігри, відвідування дискотек, спортивні секції тощо). Отже, на формування стійкого позитивного відношення до систематичних занять фізичними вправами, як невід'ємної складової здорового способу життя, здійснюють вплив батьки, однолітки, заклад освіти тощо. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом формується з дитинства. Значний вплив здійснюють учителі фізичної культури, друзі, ефективна організація позакласної й позашкільної роботи, батьки, які сприяють (або не сприяють) захопленню дітей спортом, дотриманню правил здорового способу життя. Слід наголосити на потребі розширення впливу сучасних засобів масової інформації на формування інтересу молоді до здорового способу життя.

Зовнішні фактори є загальним фоном, на якому функціонує система фізичного виховання в закладі освіти, що може контролюватися, так як має свої організаційні та методичні основи. Фізичне виховання учнів повинно визначатися беззаперечним високим його місцем у загальній системі

навчально-виховного процесу. Це виявляється у дотриманні керівництвом закладу освіти нормативів навчального навантаження (2,5-3 щотижневі години на фізичне виховання з 1 по 11 класи), забезпеченням спортивними спорудами згідно програмно-нормативним актам та санітарно-гігієнічним нормам. Організація процесу фізичного виховання, методика проведення занять головним чином залежить від учителя фізичної культури, його педагогічної майстерності, формального (дотримання положень базової програми) та неформального (творчого, варіативного, інноваційного) відношення до своєї діяльності.

Внутрішні ж, так би мовити, особистісні фактори, з одного боку, відображають вплив зовнішніх, і можуть оцінюватись як спрямованість особистості у вигляді мотиву діяльності, зацікавленості, переконань, а з іншого, як самостійний фактор, що впливає на відношення до зовнішніх умов, тією або іншою формою індивідуальної реакції в залежності від типу темпераменту, спрямованості особистості, рівня домагань тощо. Останні, з названих особистісних факторів, на нашу думку, є менш регульованими зовнішніми умовами організованого середовища, так як у своїй фізіологічній основі мають вродженні якості нервової системи. Але життєві їх прояви можуть бути трансформовані в індивідуальний стиль діяльності, у спосіб життя, поведінкові моделі через цільові установки, мотиви, цінності.

Наші педагогічні спостереження підтверджують думку вчених [2, 3, 6] про те, що на уроках фізичної культури учнів умовно розподіляються на чотири типи: активно діяльний тип (10-11%), раціонально орієнтований (35-37%), індіферентний (42-43%), пасивний (10-12%). У зв'язку з цим, до учнів з різною мірою рухової активності, має здійснюватися диференційований та індивідуальний підхід. Так, учням з високою руховою активністю (у зв'язку з переважанням процесів збудження) для задоволення рухової потреби вимагається більший об'єм рухів. У таких учнів спостерігається найкраща успішність щодо оволодіння рухових умінь і розвитку рухових якостей. Для учнів з низькою потребою в руховій активності (у зв'язку з переважанням

нервових процесів гальмування над збудженням) потрібна постійна увага і стимулювання з боку вчителя (друзів, однолітків), а також постійний контроль над їх діями і успіхами. Більшість учнів, за нашими спостереженнями, слід віднести до індиферентного типу, яким властива низька мотивація до орієнтирів на здоровий спосіб життя.

Поряд з багаточисельними методиками формування цінностей фізичної культури і спорту, на нашу думку, є технології типу „СТО”, „РЕВЕРС”, „АНТЕЙ” [15, 18], використання яких дозволяє досить ефективно спрямувати педагогічний процес на створення організаційно-педагогічних умов формування цінностей фізичної культури, коли враховуються пізнавально-емоційні, духовні, психомоторні, соматичні можливості кожного учня.

У процесі реалізації цих технологій досягаються наступні організаційно-педагогічні результати:

- оптимізація психолого-педагогічних умов творчої діяльності учнів за рахунок ампліфікації параметрів позитивного психолого-емоційного „клімату”;

- досягнення дієвості психолого-педагогічних чинників у системі „суб’єкт-суб’єктних” взаємодій учасників процесу формування цінностей фізичної культури і спорту типу учень – учень, учень – мікрогрупа, учень – педагог, педагог – мікрогрупа;

- реалізація технологій в контексті виховання в учнів ціннісних орієнтацій особистості (самоорганізованість, самоактуалізація, адекватна самооцінка, когнітивна мотивація, мотиваційна інтерпретація, мотивація досягнень, наполегливість, працьовитість, взаємодопомога, самореалізація);

- забезпечення в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності формування впевненості у психомоторних, інтелектуальних і духовних можливостях, адекватної самооцінки, комфортного психоемоційного стану; радості та задоволення від спілкування; знань і умінь щодо особистісної психоемоційної саморегуляції, нервово-м’язової релаксації; мотивації досягнень Я-концепції кожного учня;

□ формування емоційно збагачених духовних взаємовідносин в умовах фізкультурно-оздоровчого середовища, на засадах яких формуються ціннісні орієнтації, духовно-соматичні параметри психічного й фізичного здоров'я.

Вважаємо, що для створення позитивного психоемоційного середовища в закладі загальної середньої освіти учителем фізичної культури мають бути реалізовані наступні умови:

□ демонстрація відвертої зацікавленості в успішній діяльності та очікуваних результатів;

□ врахування індивідуальних особливостей кожного учня, бути джерелом різноманітних знань, ціннісних орієнтацій, навичок здорового способу життя, демонструвати відмінну психосоматичну «форму» та здоровий стиль життя;

□ відчувати та оперативно керувати психоемоційним станом учнів, формувати когнітивну мотивацію, мотивацію досягнень, пізнавальну мотивацію;

□ демонструвати відверту повагу до учнів як неповторної, обдарованої, духовно й фізично розвиненої особистості;

□ у процесі спілкування та взаємодії з учнями прагнути відмовитися від негативних звернень, а більше акцентувати увагу на заохочення, похвалу, позитивне навіювання тощо.

Реалізація означених умов, на нашу думку, досить вдало може бути реалізована завдяки впровадження різноманітних технологій. Наведемо приклади деяких із них.

Так, технологія «СТО» (системно, творчо, особистісно) передбачає виконання наступних вправ-завдань.

Вправа-завдання „Запрошення до творчої співпраці, свідомого обґрунтування особистісних цінностей фізичної культури”.

Мета: підготувати учнів до особистісно-колективної діяльності, створити позитивне середовище, пізнавально-емоційний настрій і умотивованість, сприяти згуртованості класу, актуалізації знань.

Хід виконання вправи-завдання. Учні розташовуються у формі латинської літери „V”, яка символізує успішну діяльність кожного учня та педагога. Учні вітають один одного словами „Вікторія-здоров’я” та дотиком долоні, потім за командою вчителя гучно вигукують три рази „Вікторія-здоров’я”. Клас розподіляється на мікрогрупи, кожна з яких отримує певне завдання та наголошуємо на тому, що учні здібні, працьовиті, згуртовані, мають знання, які плекають віру в успіх кожного. Очікуваний педагогічний результат – мотиваційне збудження, бажання взаємодіяти, спілкуватися.

Вправа-завдання „Історико-культурологічні та методологічні основи цінностей фізичної культури”.

Мета: сформувати розуміння феномену культури здоров’я на міждисциплінарному рівні як системи ціннісних орієнтацій, знань, навичок.

Хід виконання вправи-завдання. Кожна мікрогрупа отримує одну з наступних тем: „Складові культури здоров’я”, „Філософські, історичні, культурологічні, духовно-соматичні основи здоров’я”, „Здоровий спосіб життя людини як інтегральний чинник культури здоров’я”, „Фізична культура – інструмент розвитку, збереження, удосконалення здоров’я людини”. У процесі психолого-педагогічної підтримки акцентуємо увагу на необхідності актуалізації знань з „Біології”, „Історії та суспільства”, „Фізичної культури”, „Основ здоров’я”, „Української мови” тощо.

Очікувані результати досягаються завдяки того, що учні кожної мікрогрупи спілкувалися, доповнювали знання один одного, виокремлювали найбільш змістовні, оригінальні й практично значущі відповіді на запитання завдання, Завдання виконували на основі структурно-логічної схеми: обґрунтування актуальних понять → формування системи чинників виховання культури здоров’я → визначення їх вплив на світогляд, загальну культуру людини, соціально-суспільні види діяльності → визначення

ціннісних орієнтацій, духовних, культурологічних, суспільних й особистісно-соматичних чинників формування культури здоров'я → особистісно-соціальне, духовно-соматичне й культурологічне значення культури здоров'я людини → рекомендації та пропозиції щодо формування культури здоров'я.

Активізація знань відбувається завдяки розв'язання проблемних ситуацій, незакінчених речень, цільових орієнтацій, джерел інформації (книги, комп'ютер, журнали, телепрограми тощо), оперативних консультацій, схвалення та позитивної оцінки учнів. Учні готують звіт роботи мікрогрупи, визначають доповідача (співдоповідачів), які публічно презентують ідеї, погляди, досвід, формулюють практичні рекомендації, пропозиції щодо формування цінностей фізичної культури і спорту. Така взаємодія стимулює розвиток адекватної самооцінки, на засадах якої формується самоорганізованість, партнеродомінантність, самоактуалізація, самостійне мислення, ініціатива, відповідальність, прагнення до самовиховання, самоосвіти, ціннісних орієнтацій, їх підкріплення позитивними результатами діяльності, самостійне цілеутворення й цілепокладання, позитивна рефлексія.

Вправа-завдання „Фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я особистості як складові формування цінностей фізичної культури”.

Мета: сформувати знання та розуміння взаємозв'язку соматичного, психічного й духовного здоров'я як особистісних орієнтацій, культурологічних і соціально-суспільних цінностей.

Хід виконання вправи-завдання. Учні мікрогруп отримують тему, яку виконують за наступною структурно-логічною схемою: визначення сутності понять → фізичні вправи, психологічні вправи, духовні цінності як чинники культури здоров'я людини → моторно-вісцеральна й вісцеромоторна регуляція функціональних систем організму, мозок і психіка, духовна структура особистості як об'єкти впливу педагогічних чинників → системне, творче, особистісне формування культури здоров'я людини → визначення позиції культури здоров'я в системі ціннісних орієнтацій.

Активізація діяльності відбувається завдяки психолого-педагогічної підтримки й супроводу на міждисциплінарному рівні освітньо-виховного середовища: „Природознавство”, „Біологія”, „Фізична культура”, „Основи здоров'я”, (схвалення ініціативи, демонстрація зацікавленості в успіхах учнів, стимулююча оцінка здібностей, обдарованості учнів, партнерські стосунки, оперативні консультації, вербальні оцінки типу „Молодець..!” , „Ти здібний..!” , „Я вражений..!” , „Я пишаюся тобою..!” тощо.

Учні обговорюють різні варіанти вирішення завдання; наводять факти, знання, інформацію, приклади з власного досвіду, результати спостережень, джерела інформації; викладають власну аргументацію, толерантно здійснюють оцінку діяльності партнерів, контролюють власну самооцінку діяльності, демонструють власні переконання, життєву позицію, особистісні ідеї, ціннісні орієнтації.

Учитель забезпечує профілактику конфліктних ситуацій в мікрогрупах, між лідерами мікрогруп, між мікрогрупами (раціональне планування, контроль й оцінка, регулювання, корегування та стимулювання діяльності учнів, зворотній діалогово-інформаційний зв'язок у системі „суб'єкт-суб'єктних” відносин).

Вправа-завдання „Розробка шляху цінностей фізичної культури і спорту як духовно-соматичної, соціально-суспільної й культурологічної цінності особистісної самореалізації людини”.

Мета: сформувати знання, навички, уміння щодо використання фізкультурно-оздоровчих, а також загартовуючих тіло і дух технологій.

Хід виконання вправи-завдання. В умовах позитивного психоемоційного середовища пропонуємо учням схарактеризувати методики, технології, програми розвитку здоров'я людини, цінностей фізичної культури і спорту («Паспорт здоров'я», «Індивідуальна фізкультурно-оздоровча програма», «Процедури, що загартовують тіло й дух», «Зміст здорового способу життя» тощо).

Створюємо умови для самоактуалізації знань на міжпредметному рівні з „Біології”, „Фізичної культури ”, „Основи здоров'я”. Психолого-педагогічна підтримка та супровід діяльності у мікрогрупах спрямуємо на стимулювання прояву оригінальних досягнень, додаткової інформації, власного досвіду щодо фізкультурно-оздоровчої, спортивної, культурологічної діяльності. Спонукаємо до аналізу досвіду сімейного фізичного виховання, духовного розвитку, сімейних ціннісних орієнтацій у сфері здорового способу життя.

Досить вдалою, на нашу думку, є педагогічна технологія „Реверс”, метою якої є формування в учнів компетентностей щодо самооцінки власного способу життя, цілеутворення, когнітивного мотивування, мотиваційної інтерпретації переживань, вчинків, дій, переконань, ціннісних орієнтацій до фізичної культури і спорту, культури здоров'я.

Вправа-завдання „Запрошення до діалогу щодо здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок”.

Мета: створити позитивне психоемоційне середовище, встановити відверті стосунки між суб'єктами діяльності, активізувати мотивацію в аспекті профілактичної діяльності учнів, корекції способу життя.

Хід виконання вправи-завдання. Клас розподіляється на мікрогрупи у формі літери „Р”. Учні вітаються словами „Поборемося”, „Постараємося”, „Будьмо здоровими і розумними”, „Будьмо культурними і здоровими”, „Нехай нам щастить” тощо. Після вітання скандують декілька разів ”Шкідливі звички, геть..!” й уважно сприймають завдання – проаналізувати власний спосіб життя, визначити наявність шкідливих звичок, установити умови та чинники їх виникнення, обґрунтувати наслідки їх впливу, сформулювати власне ставлення до них, свої переживання, відчуття, бажання позбавитися шкідливих звичок, визначити вірогідні шляхи та засоби превентивної профілактики негативних явищ у житті кожного.

Кожна мікрогрупа отримує завдання з установкою відвертого самоаналізу особистісного способу життя. При цьому наголошуємо на тому, що тільки критична самооцінка, правдиве викладення причин й умов



походження шкідливих звичок, підтримка у намаганнях позбавитися їх впливу є основними чинниками особистісно орієнтованої діяльності кожного учня на шляху до здорового способу життя.

У процесі виконання вправи здійснюється підтримка, орієнтація, психолого-педагогічний супровід відверта демонстрація зацікавленості в успішній діяльності.

Вправа-завдання „Відвертий діалог, самооцінка, аналіз та обґрунтування чинників особистісного і колективного подолання шкідливих звичок, формування навичок здорового способу життя”.

Мета: сформувати здібність до об’єктивного самоаналізу, оцінки й мотивації до превентивної профілактики шкідливих звичок, як на особистісному, так і середовищному рівнях.

Хід виконання вправи. В умовах позитивного психоемоційного середовища, засобами психолого-педагогічного супроводу, актуалізуємо знання на міждисциплінарному рівні, акцентуємо увагу учнів на відвертості та правдивості самоаналізу способу життя, переживань, ставлення, оцінок, спонукань щодо впливу шкідливих звичок на здоров’я, а також життєвої позиції щодо формування цінностей фізичної культури. Звертаємо увагу на те, що превентивна профілактика шкідливих звичок, *реверсивність* способу життя людини є складними особистісними й психологічними станами; як одному учневі досить складно подолати шкідливі звички, а от за допомогою друзів, педагогів, сім’ї бажаний результат досягається набагато швидше.

Складаємо перелік шкідливих звичок, які в умовах технології презентувались як групові (притаманні віртуальній особі), та які підлягають перевихованню, корегуванню способу життя. Кожна мікрогрупа публічно презентує результати своєї діяльності у формі стендової доповіді з обов’язковою аргументацією, після якої учні оптимістично (яскравими фломастерами) символічно викреслюють шкідливі звички зі свого життя, супроводжуючи дії багаторазовим гаслом „Будемо здорові – Будемо щасливі!”, ”Легко разом горе та смуток долати, будьте здорові та щасливі!”.

Очікуваним результатом впливу технології є пізнавально-емоційна реверсивність корегування переконань, ціннісних орієнтацій, знань, навичок й умінь, когнітивної мотивації й мотиваційної інтерпретації учнями особистісних переживань, вчинків, самооцінок щодо цінностей фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

Вправа-завдання "Вплив занять фізичною культурою і спортом як ціннісні орієнтації до формування здорового способу життя".

Мета: сформувати здібність до адекватної рефлексії у процесі виховання ціннісних орієнтацій до здорового способу життя як світоглядних категорій.

Хід виконання вправи. Учні, в умовах позитивної психоемоційної атмосфери та постійно діючого психолого-педагогічного супроводу, отримують завдання, сутність якого полягає в аналізі впливу об'єктивно усвідомленого стану свого психосоматичного здоров'я на результати навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, професійно орієнтованої діяльності. Кожна мікрогрупа обґрунтовує пізнавально-емоційні зв'язки як результат взаємозалежності, що виникає під впливом педагогічних чинників формування цінностей фізичної культури.

Пропонуємо учням відтворити в пам'яті відчуття, дії, переживання, думки, настрої, бажання, які характерні стану збереженого психосоматичного здоров'я та його порушення за наступним алгоритмом: проаналізувати вплив психосоматичних станів на пізнавальну мотивацію, результати навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої, спортивної діяльності → визначити особистісну цінність пізнавально-емоційних зв'язків у процесі формування цінностей фізичної культури.

Супровід діяльності учнів спрямовуємо на актуалізацію переживань, вчинків, дій, потреб, оцінок, мотивів, що виникли під впливом психосоматичних станів.

Розмірковування учнів спрямовуємо на визначення причинно-наслідкових зв'язків між психосоматичним станом людини та результатами її

діяльності. Відтак, створюємо ситуацію усвідомлення учнями ідеї, що на засадах регулювання психосоматичного стану є можливість прогнозування й оптимізації діяльності кожного з них в аспекті їх успішності. Результати самоаналізу і спілкування дають змогу визначити найбільш емоційні ситуації, між якими учні встановлювали духовно-ціннісні, соматичні та логічні зв'язки. Кожна мікрогрупа презентує аргументований звіт, завдяки якому здійснювали актуалізацію знань на міждисциплінарному рівні та використовували додаткову інформацію, яку отримали на попередніх заняттях самостійно. Орієнтуємо учнів на пошук причинно-наслідкових зв'язків та їх аргументоване пояснення.

Наприкінці звіту формулюємо гасла, які відображають пізнавально-емоційне ставлення учнів до здоров'я й культури здоров'я як морально-ціннісної категорії кожного: „Здоров'я й успіх – цінності одного рівня!”, „Здоров'я – шлях до щастя людини!”, „Здоров'я людини – осередок думок, духовності, ціннісних орієнтацій і фахового успіху!” тощо.

Впровадження в процес фізичного виховання школярів ідей педагогічної технології «АНТЕЙ» (аналітично, науково, творчо, енергійно) сприятиме реалізації взаємозв'язку природних, педагогічних, соціальних, середовищних чинників щодо формування цінностей фізичної культури.

Вправа-завдання „Взаємозв'язок стану здоров'я з рівнем психомоторної працездатності на уроках фізичної культури, позакласній фізкультурно-оздоровчій діяльності”.

Мета: сформувати розуміння каузального типу взаємозв'язку між способом життя, рівнем психічного, соматичного й духовного здоров'я, показниками успішності в навчальній, фізкультурній, спортивній діяльності.

Хід виконання вправи-завдання. В умовах позитивної атмосфери та постійно діючого психолого-педагогічного супроводу на уроці фізичної культури розподіляємо учнів на мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримує завдання, сутність якого полягає у здійсненні самопостереження, а також спостереження за руховою діяльністю своїх партнерів з метою оцінки

взаємозв'язку між рівнем психосоматичного здоров'я і рівнем психомоторної працездатності на уроці. Завдання фіксуємо в «Зошиті з фізичної культури», де записуються спостереження, відчуття, стан, психоемоційні реакції, результати навчальних (контрольних) тестів, особистісні побажання тощо.

Записи здійснюємо наприкінці виконання фізичних вправ у дидактичних умовах їх визначення → закріплення → вдосконалення розвитку фізичних якостей (сили, пружкості, швидко-силових здібностей, рухливості у суглобах, спритності, витривалості). Рекомендується такий алгоритм: виконав фізичну вправу → аналізуй стан психоемоційних і функціональних відчуттів → прогнозуй подальшу рухову діяльність щодо оптимізації фізичних навантажень (залишити на рівні навчального завдання; підвищити потужність і обсяг їх впливу; збільшити або скоротити інтервали відновлення у формі їх повторного впливу) → встанови механізми психомоторних реакцій → запропонуй партнерам власні пропозиції.

Здійснюючи психолого-педагогічну підтримку, намагайтесь демонструвати зацікавленість в успішній діяльності, наголошуючи на існуванні взаємозв'язку між рівнем культури здоров'я кожного учня і його результатами діяльності у фізичному вихованні; допомагайте учням в умовах відновлення (відпочинку) між виконанням вправ оперативно здійснити самоаналіз, спостереження, обговорення в мікрогрупах тощо.

Спираючись на знання, педагогічний досвід, підготовленість учнів, намагайтесь планувати щільність уроку так, щоб організаційно-педагогічні параметри забезпечили можливість оптимальної аналітичної, предметно-практичної, узагальнюючої діяльності, а також каузальний тип атрибутування результатів психомоторної, контрольно-оцінної, навчально-виховної активності кожного учня. У заключній частині уроку дякуємо за плідну роботу, в якій кожен учень був дослідником стану власного організму та партнера. Наголошуємо, що цей процес потребує цілеспрямованості та певних зусиль. Формуємо завдання для самостійної творчої діяльності (домашнє завдання) щодо актуалізації знань на міждисциплінарному рівні:

- проаналізувати результати власних контрольних оцінних дій і спостережень;

- характеризувати взаємозв'язки психічного і соматичного здоров'я людини, способу життя й культури здоров'я з результатами навчальної, виховної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Очікуваний результат впливу вправи-завдання досягається на засадах когнітивної мотивації учнів і їх мотиваційної інтерпретації, переживань, дій, вчинків, ціннісних орієнтацій, ідей у процесі досягнення й осмислення, особистісно-ціннісного усвідомлення результатів формування цінностей фізичної культури кожного учня.

Вправа-завдання „Розробка особистісно орієнтованих заходів щодо систематичних занять фізичними вправами”.

Мета: сформувати особистісно-ціннісне ставлення до власного здоров'я, компетентностей планувати індивідуалізований режим рухової активності.

Хід виконання вправи-завдання. Кожна мікрогрупа має розробити оригінальний проєкт особистісно орієнтованого плану заходів щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом. В умовах позитивного психоемоційного середовища, постійно діючого психолого-педагогічного супроводу стимулюємо кожного учня до актуалізації знань з теорії і методики фізичної культури, основ збереження здоров'я, спортивної підготовки, біології, суспільствознавства тощо. Демонструємо зацікавленість в успішній діяльності кожного учня, підкреслюючи обдарованість, працьовитість, організованість, наполегливість кожного; схвалюємо активність, ініціативу, творчі намагання, життєвий досвід кожного учня, що позитивно стимулює рухову діяльність.

Учні мікрогруп різними кольорами викладають власний план заходів щодо занять фізичною культурою і спортом. Кожну позицію плану формулюємо на засадах особистісного емоційно-збагаченого досвіду систематичних занять фізичною культурою і спортом. Рекомендуємо учням

пригадати найбільш хвилюючі, радісні, переможні, стверджуючі особистість ситуації; поділитися власним досвідом, порадами, ціннісними орієнтаціями, знаннями, навичками, уміннями, джерелами інформації, переживаннями, враженнями щодо досягнень у фізкультурно-оздоровчій діяльності, реалізації здорового способу життя, впливами цінностей фізичної культури.

Пізнавально-емоційна діяльність кожної мікрогрупи здійснюється на засадах наступного алгоритму: сформулювати мету плану заходів → скласти комплекс загальнорозвивальних вправ → здійснити добір фізичних вправ, які чинять аеробний та анаеробний вплив на розвиток функціональних систем організму → скласти комплекс фізичних вправ на розвиток рухових здібностей → здійснити добір вправи, які сприяють нервово-м'язовій релаксації й психорегуляції → здійснити добір вправ, які сприяють відновленню психоенергетичних можливостей організму.

Для розуміння сутності реалізації алгоритму додавалися пропозиції: час на виконання фізичних вправ розподіляйте рівномірно, але більшу частину спрямовуйте на розвиток фізичних якостей; плануйте виконання фізичних вправ на „свіжому повітрі” незалежно від пори року та кліматичних умов; слідкуйте за самопочуттям, не перенавантажуйтеся; заняття фізичними вправами мають приносити радість, задоволення, мотивувати; після заняття рекомендовані заходи відновлення, раціональне харчування.

Виконані завдання (зафіксовані на папері) публічно обговорювалися, учні рекомендували свої ідеї, факти, комплекси фізичних вправ, вірогідні рівні впливу фізичних навантажень силового, швидкісного, швидкісно-силового змісту, фізичні навантажень, що забезпечують розвиток рухливості в суглобах, витривалості, спритності, координаційні можливості.

Вправа-завдання „Самооцінка і самоконтроль функціонального стану – підґрунтя для діалогу з організмом щодо профілактики перенавантажень, травм, удосконалення психосоматичного здоров'я людини”.

Мета: сформувати компетентності щодо самооцінки й самоконтролю психомоторного стану в умовах систематичного виконання фізичних вправ, занять спортом, активного дозвілля.

Хід виконання вправи-завдання. Кожна мікрогрупа отримує завдання щодо здійснення в процесі уроку фізичної культури контролю і самоконтролю функціональних реакцій на фізичні навантаження. Пропонуємо отримати дані показників частоти серцевих скорочень (до початку впливу фізичного навантаження, наприкінці впливу, під час відновлення), а також частоти дихання й ортостатичної проби.

У підготовчій частині уроку (стан відносного спокою) учні один в одного, а також самостійно, вимірюють показники стану серцево-судинної і дихальної систем.

В основній частині уроку (відповідно до завдань) «виконуємо» фізичні навантаження, після яких (в умовах відновлення) знову оцінюємо й фіксуємо показники функціонального стану. Орієнтуємо учнів оперативно порівнювати, оцінювати й інтерпретувати результати контролю і самоконтролю функціональних реакцій на фізичні навантаження; стимулюємо впевненість, самоактуалізацію, наполегливість; акцентуємо увагу на фактах взаємозалежності функціональних реакцій організму від потужності, обсягу та морфофункціональної спрямованості фізичних навантажень; рекомендуємо використовувати критерії адекватності впливу навантажень щодо рівня функціонального стану та вікових особливостей.

На підставі одержаних результатів, пропонуємо встановити логічні взаємозв'язки між психосоматичним здоров'ям, систематичністю занять фізичними вправами і виявленою динамікою показників функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем; здійснювати прогноз розвитку психосоматичного здоров'я, психомоторних можливостей в залежності від збільшення кількості організованих і самостійних занять фізичними вправами, які вони відвідують систематично.

У заключній частині уроку кожна мікрогрупа звітує щодо висновків, які були сформульовані у процесі реалізації результатів контролю і самоконтролю; наголошуємо на тому, що ці види контролю є обов'язковими у процесі фізичного виховання та спортивній підготовці.

Завдання для самостійної підготовки (домашнє завдання) передбачає аналіз взаємозалежності показників, що зафіксовані в зошитах з фізичної культури; формулювання рекомендацій щодо оптимізації психосоматичного здоров'я, функціональних кондицій, рівня культури здоров'я.

Вправа-завдання „Свічка очищення від шкідливих звичок і нераціонального способу життя”.

Мета: сформувати усвідомлене бажання позбутися шкідливих звичок шляхом оцінки і самооцінки власного способу життя, на засадах дій, спрямованих на формування цінностей фізичної культури.

Хід виконання вправи-завдання. На відкритому спортивному майданчику учні класу розподіляються на мікрогрупи, кожна з яких отримує завдання: аркуш паперу поділити навпіл, де кожен учень праворуч викладає позитивні досягнення щодо особистісного способу життя (ціннісні орієнтації, мотиватори, особисті риси характеру, досягнення у фізичному вихованні, спорті, удосконаленні психосоматичного здоров'я, позбавлення певних шкідливих звичок, переконання, світогляд, оптимістичне сподівання на майбутнє життя тощо), а ліворуч – перелік шкідливих звичок і чинників, що обумовлюють їх виникнення (гіподинамія, паління, алкоголь, наркотики, нераціональне харчування; ігнорування особистої й суспільної гігієни, медичного контролю, занять фізичною культурою і спортом, неадекватна самооцінка здоров'я, негативні традиції сімейного виховання тощо).

Спонукаємо учнів до відвертого та правдивого аналізу способу життя в колі однолітків, позитивний вплив яких допомагає усвідомити необхідність позбавлення шкідливих звичок, формуванню цінностей фізичної культури. Поки учні виконують завдання, у центрі майданчика окреслюється велике коло, посередині якого запалюємо свічку, промовляючи „Гори свічка



очищення ...”. Учні шикуються в коло та промовляють перелік шкідливих звичок, від яких вдалося позбавитися. За командою, кожен учень демонстративно відриває ту частину аркуша, на якій викладені шкідливі звички, і підбігаючи до свічки, спалює аркуш зі словами ”геть, геть, геть!” Після цього пропонуємо учням ще раз голосно зачитати свої позитивні досягнення у формуванні здорового способу життя та «зберегти цю частину аркушу як ціннісну орієнтацію кожного – очищення від шкідливих звичок і формування цінностей фізичної культури».

Заняття завершується побажанням учнів один одному „міцного здоров’я” та „життя без шкідливих звичок”; контролювати не тільки особистісний спосіб життя, а й поведінку, дії, намагання однокласників, вести здоровий спосіб життя, формувати цінності фізичної культури й рухливого способу життя.

Досягнення очікуваного результату впливу вправи-завдання відбувається завдяки оперативного прояву мотиваційної інтерпретації учнями власних переживань, дій, вчинків, переконань, намірів, орієнтацій до формування цінностей фізичної культури і спорту. Показниками результату є намагання позбавитися шкідливих звичок, усвідомлення ціннісних переваг здорового способу життя, переконання відсутності альтернативи здорового способу життя в системі духовних цінностей людини.

### *Література*

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. псих. наук; спец. 19.00.07 – педагогіка і вікова психологія. К., 2003. 20 с.

2. Ареф’єва Л.П. Формування гуманістичної позиції майбутнього вчителя фізичної культури як домінанта ціннісно-сміслового розуміння педагогічного процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. № 11. С. 70-73.

3. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 10-12.

4. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури та спорту. *Методичні рекомендації* (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.

5. Бех І. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : науково-теоретичні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.

6. Бех І. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003. 344 с.

7. Бех І. Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 1.

8. Бех І. Почуття цінності іншої людини як моральний пріоритет особистості. *Початкова школа*. 2001. № 12. С. 32-35.

9. Григоренко В.Г., Пристинський В.М., Григоренко Г.В. Професійна діяльність викладача педагогічного університету як об'єкт духовного та мотиваційно-системного дослідження. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика*; гол. ред. Г.П. Шевченко. Вип. 1(30). Луганськ: вид-во СНУ ім. В. Даля. 2009. С. 32-46.

10. Іванцев Н.І. Динаміка ціннісних орієнтацій учнівської та студентської молоді протягом професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. псих. наук; спец. 19.00.07 – педагогіка і вікова психологія». К., 2001. 20 с.

11. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів „Спорт для всіх. *Навч. посібник*; за ред. І.В. Макущенко, В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : СДПУ, 2008. 82 с.

12. Коровка О.А. Шляхи формування життєвих цінностей в умовах модернізації освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. № 11. С. 105-110.

13. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури учнів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. С. 103-107.

14. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків. *Монографія*. Луганськ: Альма-матер, 2007. 352 с.

15. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика. *Навч. посіб.*; за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ. 2010. 346 с.

16. Пристинський В.М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 6. С. 59-63.

17. Пристинський В.М. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство воспитания нравственной и эстетической культуры человека. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 11. С. 48-52.

18. Пристинський В.М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2006. С. 129-132.

19. Пристинський В.М. Проблема залучення школярів середньої вікової групи до занять фізичною культурою і спортом. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. № 64. С. 493-495.

20. Романюк Л.В. Психологічні чинники розвитку орієнтацій студентської молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук; спец. 19.00.01. К., 2000. 20 с.

21. Харченко С.Я. Соціально-педагогічні технології. Луганськ : Альма-матер, 2005. 552 с.

### **3.2. Фізична рекреація та спортивно-оздоровчий туризм у сучасному суспільстві: світовий стан розвитку.**

Необхідність розробки дієвого механізму збереження популяційного здоров'я і генофонду населення країни викликана соціально-демографічною ситуацією, що погіршується в нашій країні. Існує достатня кількість наукових концепцій, що розкривають та обґрунтовують гносеологічні, феноменологічні, аксіологічні, рекреаційні та інші принципи, що дозволяють розробити ефективну модель подолання негативних тенденцій втрати здорового способу життя у більшості соціальних груп населення. Пропонується суб'єктно-центрована за напрямом концепція, що має рекреаційну основу та передбачає активне впровадження методів спортивного та оздоровчого туризму у реальну соціально-культурну практику широких соціальних верств та вікових груп. Це оптимальний варіант забезпечення умов збереження фізичної активності та здорового способу життя, формування рекреаційної культури, а також основ самовиховання та самодіяльності особистості [1].

Рекреація один із потужних факторів стабілізації економічного та політичного розвитку регіонів країни, всіх сфер життєдіяльності нашого суспільства, оскільки ключовим моментом є процес відновлення та розвитку живих (фізичних, психічних, емоційних, інтелектуальних) сил. Спортивний та оздоровчий туризм є унікальною системою, в якій задіяні компоненти професійного, ідеологічного, духовного, економічного плану. Це дозволяє нам говорити про багатополлярність туризму. Технологія спортивного та оздоровчого туризму витримала ідентифікацію у практиці функціонування багатогалузевого туристичного комплексу. Під спортивним та оздоровчим туризмом розуміють подорожі, походи та інші рекреаційні заходи, що здійснюються з метою духовного, фізичного та інтелектуального розвитку людини та суспільства. Існують численні види та форми (внутрішній, міжнародний, самодіяльний, організований, пізнавальний, пішохідний, водний, гірський та інші). Відповідно до Закону України «Про туризм»,

прийнятим у 1995 році, пріоритетним напрямом державного регулювання туристичної діяльності є підтримка та розвиток внутрішнього, в'їзного, соціального та самодіяльного туризму [2]. Подорожі та туризм є одним із найбільших секторів з погляду глобального економічного впливу. У цьому контексті туристичні поїздки є, безумовно, найважливішим ринком. У 2019 році витрати на відпочинок та подорожі до США та Китаю – провідних країн з погляду вкладу подорожей та туризму у світовий ВВП – склали 70 відсотків та 81 відсоток національних витрат на туризм відповідно [3]. Загальний внесок подорожей та туризму у світовий валовий внутрішній продукт зріс на 21,7% у 2021 році порівняно з попереднім роком після різкого падіння у 2020 році через пандемію коронавірусу (COVID-19). Загалом внесок подорожей та туризму у світовий ВВП у 2021 році становив 5,81 трильйона доларів США, що означає збільшення приблизно на один трильйон доларів США порівняно з 2020 роком, але не відповідає показникам до пандемії (табл. 1). ВВП – це загальна вартість всіх товарів та послуг, вироблених у країні протягом року. Він вважається важливим показником економічної могутності країни, а позитивна зміна ВВП є ознакою економічного зростання. У 2021 році Сполучені Штати та Китай були безумовно провідними туристичними ринками за загальним вкладом подорожей та туризму у ВВП. Того ж року до рейтингу пройшли Німеччина, Японія та Італія [4].

*Таблиця 1 – Загальний внесок подорожей та туризму до валового внутрішнього продукту у світі з 2019 по 2021 рік (у мільярдах доларів США).*

Роки	Вклад у ВВП (у мільярдах доларів США)
2021	5812
2020	4775
2019	9630

*Примітка:* складено за матеріалами [4].

У 2021 році кількість міжнародних приїздів туристів у всьому світі трохи збільшилася порівняно з попереднім роком, але залишилася набагато нижчою за показники, зареєстровані до кризи в галузі охорони здоров'я.

Незважаючи на значне скорочення кількості мандрівників, Франція залишалася країною з найбільшою кількістю міжнародних туристичних прибуттів у світі в 2021 році. У тому ж році європейський напрямок прийняв майже 50 мільйонів іноземних відвідувачів, у той час як Мексика та Іспанія зайняли друге і третє місця, лише понад 30 мільйонів в'їзних туристів [4].

Подорожі та туризм становили 6,1 відсотка світового валового внутрішнього продукту (ВВП) у 2021 році, що означає зростання порівняно з 2020 роком, але не відповідає цифрам, про які повідомлялося до пандемії коронавірусу (COVID-19) [5] (табл. 2).

*Таблиця 2 – Частка у загальному валовому внутрішньому продукті, створеному подорожами та туризмом у світі з 2000 до 2021 року (Travel and tourism\_share of global GDP 2021\_Statista).*

Роки	Доля ВВП від подорожей та туризму
2021	6,1 %
2020	5,3 %
2019	10,3 %
2018	10,4 %
2017	10,3 %
2016	10,1 %
2015	10 %
2014	9,7 %
2013	9,6 %
2012	9,5 %
2011	9,4 %
2010	9,3 %
2009	9,6 %

*Примітка:* складено за матеріалами [5].

Загалом загальний внесок подорожей та туризму у світовий ВВП у 2021 році становив приблизно 5,8 трильйона доларів США. Блокування та обмеження на поїздки, введені в усьому світі для обмеження поширення COVID-19, перевернули подорожі та туризм з ніг на голову. У 2021 році кількість робочих місць у сфері подорожей та туризму в усьому світі, як і раніше, була на 13 відсотків нижчою, ніж у 2019 році, незважаючи на щорічне зростання. Тим часом, загальні витрати на подорожі та туризм у всьому світі в 2021 році залишалися набагато нижчими за допандемійний

рівень. Після падіння у 2020 році до найнижчого рівня, зареєстрованого з 1989 року, кількість міжнародних приїздів туристів у всьому світі трохи зросла у 2021 році. При цьому воно залишилося далеко від піку майже 1,5 мільярда осіб, зареєстрованого в 2019 році. Незважаючи на різке скорочення кількості мандрівників, Європа залишалася глобальним регіоном з найбільшою кількістю міжнародних туристичних прибуттів у 2021 році [5].

У 2022 році кількість прибуттів міжнародних туристів у всьому світі приблизно подвоїлася порівняно з попереднім роком після різкого зниження з початком пандемії коронавірусу (COVID-19). Загалом Європа повідомила про найбільшу кількість мандрівників, що прибувають: майже 585 мільйонів прибуття в 2022 році. Хоча ця цифра свідчить про значне щорічне збільшення, кількість міжнародних прибуттів в цьому регіоні залишається нижчою за допандемійний рівень. Пандемія COVID-19 створила безпрецедентні проблеми для світового ринку подорожей і туризму у 2020 та 2021 роках, оскільки країни у всьому світі запровадили обмеження та заборони на поїздки для стримування кількості інфекцій. Внаслідок впливу COVID-19 передбачувана кількість робочих місць, втрачених в індустрії подорожей та туризму в усьому світі, у 2020 році становила 62 мільйони осіб. Тим часом частка загального валового внутрішнього продукту, створюваного світовою індустрією подорожей та туризму, скоротилася майже вдвічі у 2020 р. в порівнянні з попереднім роком через пандемію, потім трохи зріс у 2021 році (табл. 3) [6].

Згідно зі звітом, опублікованим Європейською комісією з подорожей, прогнозується, що глобальний обсяг в'їзних мандрівників спочатку зазнає невеликого щорічного зростання у 2021 році, а потім відновиться у 2022 році. За прогнозами, Азіатсько-Тихоокеанський регіон повідомить про найбільш значний річний приріст туристів, що прибувають [7].

Таблиця 3 – Кількість міжнародних туристичних прибуття по всьому світу з 2005 по 2022 рік по регіонах (у мільйонах).

Роки	Європа	Америка	Азіатсько-Тихоокеанський регіон	Середній Схід	Африка
2022	584,9	142,4	84,4	60,3	45
2021	304,7	81,4	24,8	24,7	19,4
2020	241,9	69,8	59,1	19,8	18,4
2019	744,5	219,3	360,1	73	68,8
2018	716,6	216	346,3	67,6	67,4
2017	677,2	210,8	324,4	64,2	62,9
2016	622	201,3	306,2	62,6	58,2
2015	612,1	194,1	284,4	64,5	53,9
2014	580,8	183,6	269,6	63	55,2
2013	569,7	170,6	254,1	58,3	54,9
2012	544,5	163,8	37,9	56,7	52,5
2011	524	157,3	221,7	50,6	50,8
2010	490,8	151,8	208	56,1	50,5
2009	477,3	141	183,6	49	46,2
2008	503,3	148,3	186,1	51,7	44,3
2007	499,9	144,3	183,5	43,1	42,9
2006	475,5	136,8	166,7	37,3	39
2005	452,7	133,3	154,1	33,7	34,8

Примітка: складено за матеріалами [6].

Туризм стає все більш важливою галуззю та займає значну частину структури ВВП економік сучасних країн. У зв'язку з цим відбувається ускладнення цієї сфери діяльності. Створюються системи видів та підвидів туризму, утворюються сучасні модифікації видів туризму. Сьогодні дослідники часто говорять про рекреаційну основу туризму, тому постає питання співвідношення термінів «туризм» і «рекреація». Перший термін означає тимчасове переміщення людей до інших місць для задоволення потреб у відпочинку, задоволенні, пізнанні, здоров'я тощо. А під другим терміном розуміють поновлення людських ресурсів, витрачених під час



роботи. Під рекреацією також пропонується розуміти діяльність людей щодо використання дозвілля. Таким чином, поняття рекреація ширша, оскільки туризм – це лише один із способів відпочити та відновити сили. Між рекреацією та туризмом є щось спільне: обидва ці заняття пов'язані з відпочинком, розслабленням, відновленням сил і ресурсів. Проте є й відмінності. Процес рекреації може відбуватися без переїзду в інше місце, наприклад, полежати на дивані після робочого дня – це також спосіб відновитись. Туризм може мати місце не тільки з рекреаційною метою, хоча справедливо сказати, більшість туристичних цілей – рекреаційні [1].

Сутність туризму в цілому полягає у виконанні рекреаційної функції життя людини. Проте говорити про туризм має сенс не лише з боку споживача туристичних послуг, а й з боку підприємців які їх організують. Адже туризм – це теж бізнес. І тут слід згадати рекреаційні джерела туризму, до яких належать як природні характеристики місця, а й штучно створені підприємцями, проектування туристичний продукт. Однією із дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як однієї з форм організації дозвілля людини. У вітчизняній науці дозвілля як формі та періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних обов'язків та задоволення природних потреб, що забезпечують життєдіяльність людини (сон, їду тощо), приділяється ще недостатньо уваги. Тим часом дозвілля – не менш важлива сфера життєдіяльності людини, ніж професійна праця. Ще наприкінці XIX ст. французький соціолог Габріель Тард, у лекціях з економічної психології, проголошував настання епохи дозвілля. «Економічне життя людини, зазначав він, складається не тільки з роботи, але й дозвілля. І дозвілля, яке економісти майже повністю ігнорують, у певному сенсі навіть важливіше для вивчення, ніж робота, адже дозвілля існує для роботи, а робота для дозвілля» [8].

Поняття «дозвілля» як самостійна чи організована форма відпочинку ще чітко не визначено, немає єдиного розуміння співвідношення понять «дозвілля» та «рекреація». І Міжнародний конгрес з рекреації, що відбувся в 1964 р. в Осаці (Японія), не вніс істотних уточнень про місце рекреації у

сфері дозвілля людини [9]. Відомий французький соціолог Дюмазедьє визначає дозвілля як певні заняття, які індивід здійснює з власної волі – відпочинок, розвага, самовдосконалення знань, підвищення своєї кваліфікації, участь у суспільному житті – після того, як він виконає свої професійні та громадські обов'язки. Рекреація є однією з функцій дозвілля, вона є діяльність, основа фізичної рекреації – рухова діяльність із використанням фізичних вправ. Слід відрізнити біологічну форму рекреаційного поведінки людини від його соціальної рекреаційної діяльності. Біологічно активна поведінка та творча соціальна діяльність – дві площини аналізу фізичної рекреації. У сучасному понятті фізичної рекреації явно проглядається дія соціально-психологічних та культурних факторів, що впливають на виникнення потреб в організації свого дозвілля за рахунок використання рухової активності [10].

На думку американського вченого Дж. Келлі, рекреація у сфері дозвілля завжди пов'язані з відновленням сил – фізичних і духовних, тобто їй має передувати якась діяльність, після якої потрібна рекреація. Але вона не повинна обмежуватися лише відновленням сил, витрачених у процесі праці, ми повинні відновлювати свої сили для ширших цілей. Тільки та людина, яка живе творчо використовує свій потенціал сповна і наближається до стану максимального здоров'я. Здоров'я саме по собі не може бути метою фізичної рекреації, воно є лише таким станом людини, який дозволяє їй жити творчим життям. Фізична рекреація у сфері дозвілля – один із аспектів цього життя. У психологічній літературі здоров'я розглядається не тільки як об'єктивно реєстрований стан людини, але й як суб'єктивно оцінюване самопочуття, обумовлене і фізичним, і духовним, душевним станом. Біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації таким чином є важливим, але не єдиним її елементом [11].

Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміти з розумом розпорядитися дозвіллям – найвищий ступінь цивілізованості. Дозвілля становить 30-35% вільного часу, але, за даними вітчизняних

соціологів, лише 10-12% людей вміють розумно організувати своє дозвілля, займаючись у спортивних секціях, культурно-освітніх закладах [12].

Особливе занепокоєння викликає той факт, що фізична культура у сфері дозвілля, що дає рекреативний ефект, займає 38% у молодших школярів і лише 10% – старших. Виховання культури проведення дозвілля, використання рухової активності, що дає рекреативний ефект, має спиратися на формування у людини усвідомленого ставлення до свого здоров'я як необхідного елементу його повноцінного розвитку. Фізкультурна діяльність у дозвіллі повинна створювати оптимальні умови для творчого самовираження, самореалізації внутрішніх резервів, незатребуваних належним чином у звичайних умовах. Але, в сучасних умовах виникла гостра суперечність між потребою суспільства та кожної особи у раціональному використанні дозвілля та відсутністю розвиненої інфраструктури дозвілля, науково-методичних рекомендацій щодо застосування конкретних форм фізичної рекреації. На жаль, наукова організація праці значно випереджає розвиток наукової організації дозвілля. Турбота про здоров'я, його зміцнення та збереження на довгі роки ще не стала «другою релігією», як це має місце в деяких зарубіжних країнах. Таким чином, дозвілля та фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану, духовного світу, системи ціннісних орієнтацій [9].

Рекреаційні ресурси – це система природних та створених людиною об'єктів, здатних задовольнити потреби туристів у рекреації. А також сукупність об'єктів, на базі яких можна створити туристичний продукт, тобто тур для продажу туристу. З цього визначення можна зробити очевидний висновок у тому, що рекреаційні ресурси - основа відпочинку та туризму. Існує розгалужена класифікація рекреаційних ресурсів, до яких належать: природні об'єкти. На їх основі створюються парки для відпочинку, заповідники, зони курорту, створюється потрібна інфраструктура. До природних об'єктів, що задовольняють потребу у відпочинку, відносять: береги морів, річок, різних водойм; лісові та лучні масиви; гори та передгір'я;

джунглі та пустелі. Штучні об'єкти – архітектурні пам'ятки та комплекси, культурно-історичні місця, міста та поселення з комплексом пам'яток, курорти, культові та релігійні об'єкти, об'єкти давнини, а також різноманітні заходи, включаючи спортивні. Таким чином, рекреаційні ресурси включають безліч різних об'єктів з різним потенціалом. Також існує практика розподілу ресурсів з рухомого/нерухомого майну, що відновлюється/невідновлюється. Також розробляються тури для перевезення людей на ці об'єкти і створюється потрібна інфраструктура. Існують різні підходи до виділення видів рекреаційного туризму. При базовому підході виділяють всього два види: оздоровчий і пізнавальний. Однак постійно ускладнювана система туризму потребує ретельного підходу до визначення видів рекреаційного туризму: оздоровчий; пізнавальний; етнографічний; спортивний; релігійний; сільський; екологічний; гастрономічний; культурні види туризму [2].

Також існує розвиток туристично-рекреаційного туризму, який передбачає досягнення кількох цілей одночасно: відпочинок, пізнання, оздоровлення. Наприклад, коли відпочиваючі, які приїжджають на курорт із головною метою – пройти лікувальні процедури. Але крім цього здійснюють екскурсії навколо курорту, займаються спортом та відвідують різні розважальні події: казино, боулінги, дискотеки. Доречніше назвати цей вид змішаним чи власне рекреаційним. Інший вид класифікації пов'язаний з місцевістю, де він здійснюється, у цьому випадку виділяють: гірський; морський; лісовий; сільський; індустріальний. Класифікація за способом пересування передбачає наявність пішого, автомобільного, авіатуризму, залізничного, велосипедного, водного, гірського, лижного та інших видів рекреаційного туризму. Існують і інші класифікації, але перераховані вище повністю характеризують поняття рекреаційного туризму [11]. Групи рекреаційних ресурсів: об'єкти рекреації; рекреаційні угіддя; рекреаційні властивості простору; явища та процеси рекреаційної дії; рекреаційні заклади; рекреаційні заходи [13] (табл. 4).

Таблиця 4 – Класифікація рекреаційних ресурсів.

Групи рекреаційних ресурсів	Види рекреаційних ресурсів
Об'єкти рекреації	пам'ятники історії та культури (пам'ятники археології, архітектури, мистецтва, історії, окремим особам)
	пам'ятки природи (геологічні, гідрологічні, ботанічні, зоологічні твори природи, цікаві для бачення)
	пам'ятки, цікаві об'єкти (місця та об'єкти, які не проголошені пам'ятниками, але привертають увагу рекреантів)
	сакральні споруди (церкви, монастирі, дзвіниці, синагоги, кірхи, мечеті)
Рекреаційні угіддя	зелені зони поселень (парки, сквери, лісопосадки)
	водоймища (моря, озера, річки, ставки, водосховища та ін.)
	ліси (ліси, багаті на гриби, ягоди, лікарські трави, дичину)
	площадки для занять фізкультурою та спортом (спортивні майданчики, футбольні поля)
	дачі (дачні ділянки)
	природоохоронні території (національні природні парки, регіональні ландшафтні парки, парки-пам'ятники садово-паркового мистецтва, ботанічні сади, дендропарки, зоопарки, комплексні пам'ятки природи)
Рекреаційні властивості простору	лікувальні властивості природного чи штучного простору (мінеральні води, лікувальні грязі, лікувальний клімат (гірський, морський, лісовий))
	естетична цінність ландшафтів (красиві ландшафти)
Явища й процеси рекреаційної дії	природні явища та процеси (цвітіння, білі ночі)
	уфологічні явища (часті появи НЛО)
	релігійні явища (мироточення ікон, поява образів святих, вияв вищих сил)
Рекреаційні заклади	лікувально-оздоровчі заклади (курортно-лікувальні та профілактико-оздоровчі послуги медичного персоналу санаторіїв, будинків відпочинку, профілакторіїв тощо)
	культурно-пізнавальні заклади (експозиції музеїв, культурних вистаок та послуги екскурсиводів у них, послуги театрів, концертних організацій,
	культурно-освітні заклади (послуги бібліотекарів, керівників клубів, гуртків, секцій у палацах та будинках культури)
	спортивно-оздоровчі заклади (послуги тренерів спортивних секцій, організаторів занять та змагань на стадіонах, іподромах, у басейнах)
	розважальні заклади (атракціони, казино, вар'єте)
	заклади харчування (послуги ресторанів, барів, дегустаційних залів)
	агрожитло (специфічні послуги власників сільських садиб щодо пропаганди життя на селі)
Рекреаційні заходи	культурно-розважальні заходи (фестивалі, карнавали, концерти, конкурси, змагання, ігри, свята, культурно-історичні театралізації, технічні шоу)
	спортивно-освітні заходи (спортивні змагання, тренування)
	релігійні заходи (релігійна хода, молебень, хрещення у водоймі)
	професійно-ділові заходи (конференції, семінари, з'їзди, виставки)

Примітка: складено за матеріалами [13, 14].

Рекреаційний туризм – одна з трьох підсистем туристичної діяльності. Туристичні заходи, які складають зміст цієї підсистеми туризму, спрямовані на розширене відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини. Спрощено мету рекреаційного туризму можна сформулювати як повноцінний відпочинок й оздоровлення людини засобами туризму. Завдання оздоровлення учасників туристичних рекреаційних заходів практично невіддільні від завдань повноцінного відпочинку (вирішуються спільно).

Тому, можна називати рекреаційний туризм водночас і оздоровчим туризмом. При цьому якщо в туристичних заходах спеціально застосовують ту чи іншу технологію оздоровлення (вибирається метод, засоби оздоровлення, плануються відповідні заходи), то наголошуючи на даній їхній спрямованості, називають їх рекреаційно-оздоровчими. В інших випадках слід розуміти, що будь-який рекреаційний туристичний захід має так само і оздоровчу спрямованість (оздоровчий мотив), а процес оздоровлення проходить «сам по собі» в контексті пасивного чи активного відпочинку [14].

Рекреаційний туризм, особливо його активні форми, дозволяють усунути чи послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного навантаження, гіпокінезії, надмірного нераціонального харчування). Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників рекреаційно-туристичної діяльності сприяє, по-перше, забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та ін. По-друге, крім фізичного навантаження помірного обсягу та інтенсивності оздоровчим ефектом має сама по собі зміна обстановки та позитивний емоційний фон від спілкування з природою та приємною компанією. «Вихід» людини з повсякденних, одноманітних умов забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти. Туристські походи переносять городянина в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечують «тісний контакт» з природою, вчать спостерігати

її та насолоджуватися нею; розвивають дбайливе ставлення до неї і облагороджують людину духовно. Саме на такому позитивному емоційному тлі пропонувані фізичні навантаження не сприймаються як стомлюючі, одноманітні. Навпаки, вони легко переносяться і загалом забезпечують відпочинок та оздоровлення учасників. Оздоровленню учасників походу сприяють по-третє, самі рекреаційні природні ресурси. Не варто навіть доводити благотворний результат на здоров'я таких природних факторів, як помірне перебування на сонці, чисте повітря і вода, вплив фітонцидів у сосновому борі та ін. У природному рекреаційному середовищі відбувається стимуляція природного імунітету; у людей, що регулярно беруть участь в оздоровчих походах, відзначено підвищення несприйнятливості до хвороботворних мікроорганізмів. Оздоровленню й повноцінному відпочинку туристів сприяє так само якісний туристичний сервіс, а також регулярний (на відміну від міської метушні) режим харчування, навантаження та відпочинку; здорова дієта. Загалом приходимо до висновку, що для рекреаційного туризму характерний цілий комплекс оздоровлюючих факторів, що благотворно впливають на фізичний стан [15].

У підсистемі рекреаційного туризму виділяють такі види туристичної діяльності: рекреаційно-розважальний (релакційний) туризм, рекреаційно-оздоровчий туризм, рекреаційно-пізнавальний та рекреаційно-спортивний туризм, рекреаційно-розважальний та рекреаційно-оздоровчий (у тому числі реабіліційний) туризм. Тут домінує одна головна мета – повноцінний відпочинок та оздоровлення туристів. У разі рекреаційно-розважального туризму туристи «віддаляються» зі звичної, набридлої дійсності і «занурюються» в новий яскравий природний контекст, що має значний рекреаційний потенціал і має яскраві враження, пригоди. Приклад (одна з форм) такого заходу – поїздка на морський курорт з метою пляжного відпочинку (тут та інша дійсність; і оздоровчі ресурси у вигляді моря, сонця, фруктів; стандартний «пакет» розваг). У випадку рекреаційно-оздоровчого туризму в туристичних заходах цілеспрямовано застосовуються деякі

оздоровчі технології; акцент при плануванні робиться саме на зміцнення здоров'я туристів. Для реабілітаційного туризму (поїздка на санаторно-курортний відпочинок) характерними є технології, що дозволяють повернути стан здоров'я до стану, характерного для людини до захворювання. До таких технологій відносяться дозовані прогулянки в природному середовищі, дієтичне харчування, вживання лікувальних мінеральних вод. До таких технологій, перш за все, відноситься дозоване фізичне навантаження в природному середовищі, процедури загартовування тощо [16].

Рекреаційно-пізнавальний туризм на графічній моделі туристичної діяльності лежить в галузі взаємодіючих підсистем рекреаційного та пізнавального туризму. До цього різновиду рекреаційного туризму віднесемо туристичні заходи з двома домінуючими цілями: відпочинок та придбання нових (для себе) знань. Отже, у основі рекреаційного туризму лежать будь-які рекреаційні туристичні подорожі, де планується екскурсійна програма. Зрозуміло, і екологічні походи, з явним пізнавальним мотивом, віднесемо до цього виду туристичної діяльності. До рекреаційно-спортивного туризму відносять всі рекреаційні туристичні заходи, де для повноцінного відпочинку та оздоровлення учасників активно використовуються технології різних видів спорту (гірськолижного, підводного плавання, бігу, лижних перегонів) [15]. У таких заходах, крім мотиву повноцінного відпочинку, в учасників явно простежується мотив особистого спортивного вдосконалення (бажання покращити техніку катання на лижах, орієнтування на місцевості, сплаву на плотах та байдарках тощо), є спортивний азарт.

Окрім класифікації, заснованої на змісті, мети туристських заходів, спеціалістам у галузі фізичної культури, дуже важлива і класифікація туристичної діяльності з погляду рівня рухової активності її учасників. У туристичній діяльності, можна з певним припущенням, виділити «активні» та «пасивні» форми туристських заходів. Формами пасивного відпочинку є згадані вище подорожі з виключно пляжно-купальними цілями, де рівень рухової активності мінімальний, а оздоровлення відбувається за рахунок



рекреаційних ресурсів місця відпочинку та психологічної розрядки (зміна робочої обстановки на «рай під пальмами»). Пасивним, з мінімумом рухової активності, можна назвати і санаторний (реабілітаційний) відпочинок на лікувальних водах. Щодо «пасивної» формою рекреаційно-пізнавального туризму є так званий сільський туризм (агротуризм) [17].

Сільський туризм – життя та відпочинок у сільському будинку, з харчуванням екологічно чистими продуктами. Це туризм, спрямований на пізнання сільського побуту, фольклору, ремесел, промислів, навколишньої природи. Туризм з нальотом романтики «повертає» туриста на якийсь час з міського галасливого середовища до сільських споконвічно-посконних «коренів». Але для нас з Вами має бути аксіома, що туризм активного відпочинку та оздоровлення, більш ефективний для цілей фізичної, емоційної, інтелектуальної рекреації, ніж туризм пасивного відпочинку. Активні форми туризму забезпечують дозоване за обсягом й інтенсивністю фізичне навантаження, що є найважливішим фактором повноцінного відпочинку та ефективного оздоровлення.

Прикладом активних форм рекреаційно-розважальних туристичних заходів є лідер за популярністю та престижем у туристично-розважальному бізнесі – особлива форма корпоративного відпочинку на природі так званий «team building» (тренінг з командоутворення, та його особливо близька до техніки туризму форма – мотузкові курси). У разі команди, сформовані за виробничим принципом (команди колег), змагаються у подоланні природних і штучних перешкод, виконанні деяких «рухливих» конкурсних завдань. Умови гри (а це саме гра, а не спорт) вимагають певної спритності, витривалості, інтелекту і, що неодмінно, взаємодопомоги, взаємодопомоги в процесі колективних дій. Психологічна основа цього тренінгу полягає в тому, що вирвана зі звичної обстановки людина рідше повертається до стереотипів поведінки, мислення, що склалися в ній. В іншій обстановці виникає необхідність діяти інакше, людина вчиться не тільки як робити, але й як сприймати, аналізувати ситуацію по-новому. Емоційне піднесення, накладене

на необхідність діяти спільно, закладає новий принцип роботи - у команді, створює передумови для довіри до членів колективу в робочих умовах [14].

Безперечно, активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. В даному випадку сама подорож районом, що володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водоймища, красиві ландшафти), з використанням нормованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку та зміцнення здоров'я. Яскравим прикладом активних форм рекреаційно-пізнавального туризму є екологічні туристичні походи «дикими» чистими територіями, з максимально дбайливим ставленням до цих територій, з пізнавальними екскурсіями екологічною стежкою. І, нарешті, зазначимо, що всі рекреаційно-спортивні туристичні заходи, де з метою відпочинку та оздоровлення використовуються технології видів спорту, належать виключно до «активного» туризму (відпочинок з включенням послуг підводного плавання, катання на водних велосипедах та мотоциклах, катання на гірських лижах, сплави на надувних плотах тощо).

Кемпінг є одним з найпопулярніших видів відпочинку на відкритому повітрі в Сполучених Штатах, будь то намет у кемпінгу, транспортний засіб для відпочинку або навіть просто задній двір. У 2017 році 41,8 мільйона людей брали участь у кемпінгах на автомобілях, на задньому дворі або у кемпінгах на колесах у Сполучених Штатах. Того ж року споживачі витратили майже 3 мільярди доларів США на туристичне спорядження – більша частина цих витрат припала на рюкзаки та спальні мішки. Хоча участь у кемпінгу не так поширена, як інші види активного відпочинку, такі як рибалка, піший туризм, їзда на велосипеді та біг підтюпцем, понад 50% жителів Північної Америки заявили, що вони хоча б іноді брали участь у кемпінгу. В цілому, учасники кемпінгу з Північної Америки приїжджають з різних верств суспільства, і більшість з них розбивають табір, щоб розслабитися, втекти від повсякденного життя і тому, що це доступний варіант відпочинку [18] (табл. 5). Як відомо, під рекреацією розуміють

розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини. Рекреація необхідна як з погляду індивідуума, так і з позиції держави, яка для свого розвитку має подбати про відтворення продуктивних сил суспільства, до складу яких належить і населення. З форм рекреаційної діяльності відновленням здоров'я займається санаторно-курортна індустрія, яка використовує природні лікувальні ресурси: гідромінеральні та ландшафтно-кліматичні.

*Таблиця 5 – Найпопулярніші види кемпінгу в Північній Америці в 2015 р. [19].*

Характеристика	Частка респондентів
Вихідні	54 %
Сімейний відпочинок	51 %
Відпочинок	37 %
У гостях у друзів чи родичів	27 %
Бек-кантрі	14 %
Возз'єднання чи груповий захід	14 %
Шопінг	10 %
Подорож по пересіченій місцевості	10 %
Церковний/міський груповий табір	7 %
Казино/азартні ігри	7 %
Літні табори	6 %
Спортивні події	7 %
Велосипедні заходи	6 %
Бойскаути	5 %
Дитячі заходи	5 %
NASCAR або інші гоночні змагання	4 %
Бізнес	3 %

*Примітка:* складено за матеріалами [19].

Курортна справа належить до найдавніших видів туризму. З античних часів люди навчилися використовувати мінеральні води для лікувальних цілей. У стародавніх пам'ятниках індійської, китайської та єврейської

культури містяться відомості про купання людей у гарячих джерелах на острові Евбея у Стародавній Греції. З того часу санаторно-курортна справа зазнала великих змін і перетворилася на один із найпопулярніших видів відпочинку. Особливість курортної практики полягає в тому, що вона поєднує безліч функцій: профілактичне оздоровлення населення; реабілітацію хворих; анімаційно-дозвільну діяльність. Профілактичне оздоровлення населення у санаторно-курортній практиці здійснюється з використанням двох основних форм: компенсаторно-розширеного відновлення фізичних сил людини, що здійснюється у щоденному лікуванні у санаторіях-профілакторіях у вечірні години; розширеного відновлення фізичних сил та здоров'я у процесі санаторного лікування у відпускний період. На основі використання природних лікувальних ресурсів для профілактики захворювань шляхом впливу на фактори ризику відбувається відновлення фізичного та психічного здоров'я людини на курортах. Курорти сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, попередженню хвороб [15].

Реабілітація хворих після перенесених тяжких захворювань (інфаркту міокарда, реконструктивних операцій на судинах, церебральних судинних кризів і катастроф з тяжкою патологією нервової системи та опорно-рухового апарату тощо) займає все більше місця в лікувальній практиці курортів, сприяє поверненню хворих до активного життя, зберігає можливість подальшої трудової діяльності понад 50% людей, що пройшли реабілітацію. Курортне лікування є найважливішим елементом сучасної медицини у боротьбі за зниження захворюваності населення, попередження інвалідності та, як наслідок цього, збереження та відтворення трудових ресурсів. Час непрацездатності трудящих після хвороб у результаті лікування на курортах скорочується у 2-3 рази, різко зростає продуктивність праці. У цьому головне соціальне завдання санаторно-курортної справи [15].

В останні роки у всьому світі простежується тенденція людей звертати все більшу увагу на стан свого здоров'я з метою корекції змін, що виникають. Звідси інтерес до здорового способу життя, занять спортом, яким на курортах

стали надавати великого значення та створювати сприятливі умови. Зміна рекреаційних потреб населення та його запитів на якість відпочинку на курортах призвела до переростання санаторно-курортної справи в курортно-рекреаційну систему, основними цілями якої є підвищення рівня індивідуального й громадського здоров'я, якості та тривалості життя. Основними функціями сучасної курортно-рекреаційної системи, що тісно взаємодіють один з одним, є: оздоровча (санаторно-курортне лікування); реабілітаційна; превентивно-валеологічна (профілактика здорового способу життя); рекреаційно-анімаційна. Кожна функція курортно-рекреаційної системи вимагає своїх специфічних технологій, які мають застосовуватися тільки комплексно. У лікувальних функціях пріоритет надається природним лікувальним факторам та нетрадиційним методам, спрямованим на розширення резервів здоров'я; у рекреаційних функціях – циклів занять, що підвищують духовне здоров'я та моральні орієнтири суспільства. Як відомо з основ рекреології, курортно-рекреаційна система, що є однією з форм рекреаційної системи, виникла в результаті взаємодії трьох суперсистем: суспільства, природи та промислового виробництва. З соціальної інфраструктури в рекреаційній діяльності найчастіше використовуються засоби розміщення та установи харчування. Будь-які об'єкти, що надають людям епізодично або регулярно місце для ночівлі (зазвичай у приміщеннях), називають засобами розміщення. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої туристичної організації всі засоби розміщення ділять на дві категорії – колективні та індивідуальні. Найбільшу групу серед усіх засобів розміщення становлять готелі. А вони у свою чергу між собою відрізняються за багатьма параметрами, основними з яких є такі [20] (табл. 6).

Таблиця 6 – Класифікація готелів [20].

Класифікаційні ознаки готелів	Групи готелів
Особливості управління	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відокремлені підприємства</li> <li>• готельні ланцюги</li> </ul>
Місце розташування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розташовані у місті:</li> <li>• в центрі міста - близько до центру - у центрі житлових районів та мікрорайонів - на околиці міста - за межами міста</li> <li>• розташовані на морському узбережжі</li> <li>• розташовані у горах</li> </ul>
Тривалість та режим роботи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цілорічної дії</li> <li>• чинні два сезони</li> <li>• чинні один сезон</li> </ul>
Тривалість перебування гостей та умови	<ul style="list-style-type: none"> <li>• для тривалого проживання (готелі квартирного типу)</li> <li>• для короткочасного перебування</li> </ul>
Рівень цін на номери	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бюджетні (\$25–35)</li> <li>• економічні (\$ 35-55)</li> <li>• середні (\$ 55-95)</li> <li>• першокласні (\$ 95–195)</li> <li>• апартаментні (\$ 65–125)</li> </ul>
Режим харчування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повний пансіон (триразове харчування)</li> <li>• тільки сніданок</li> </ul>
Забезпечення харчуванням	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сніданок у номерах чи спеціальних приміщеннях</li> <li>• харчування у ресторані</li> <li>• харчування в ресторані, барі та кафе</li> <li>• харчування в ресторанах європейської та національної кухонь, цілодобовий сервіс на поверхах</li> </ul>
Місткість номерного фонду	<ul style="list-style-type: none"> <li>• малі – до 150 місць (не більше 100 номерів);</li> <li>• середні – 150–400 місць (до 300 номерів);</li> <li>• великі – понад 400 місць (понад 300 номерів)</li> </ul>
Функціональне призначення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• транзитні;</li> <li>• цільові: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ділового призначення;</li> <li>- для відпочинку: <ul style="list-style-type: none"> <li>• курортні (бальнеологічні, кліматологічні, грязелікувальні)</li> <li>- туристичні (у тому числі спеціалізовані: ботелі, флотелі, лотелі, флайтелі та ін.)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

Примітка: складено за матеріалами [20].

Важливим показником диференціації готелів є рівень комфорту. Але спроба створення у 1972 р. єдиної міжнародної класифікації готельних підприємств не увінчалася успіхом через неоднозначність підходів до оцінки якості обслуговування, несхожості кліматичних та інших умов більшості країн. Зараз у світі діє близько тридцяти різних національних систем класифікації готелів (зірок, літер, корон або ключів, алмазів тощо). Незважаючи на таку різноманітність підходів, їх можна об'єднати у дві основні групи: «європейський тип», в основу якого покладено французьку національну систему, і бальну оцінку, що базується на індійській національній системі [1; 15]. Готельний бізнес – це підрозділ індустрії гостинності, що спеціалізується на наданні клієнтам послуг з розміщення. Існує безліч типів готелів, які зазвичай можна класифікувати за розміром, функціями, обслуговуванням і вартістю. Рівні обслуговування зазвичай можна поділити на три варіанти: обмежене обслуговування, середнє обслуговування та повний спектр послуг. Тим не менш, деякі споживачі можуть бути більш знайомі із зірковою рейтинговою системою, де одна є найнижчою оцінкою, а п'ять найвищою. Функції деяких категорій включають бізнес, казино, спа, тривале перебування, ліжко та сніданок та багато іншого. Обсяг ринку готельної та курортної індустрії у всьому світі зростає аж до початку пандемії коронавірусу (COVID-19) у 2020 році, коли обсяг ринку значно скоротився. Прогнозується, що галузь зросте до 950 мільярдів доларів США в 2021 році, проте, як і раніше, не прогнозується, що ця цифра досягне допандемійного рівня [21].

Деякі з ключових гравців у готельній індустрії включають Marriot International, Hilton Worldwide, InterContinental Hotels Group та Wyndham Hotel Group. Всі ці компанії мають у своєму портфелі різні готельні бренди, починаючи від закладів з обмеженим обслуговуванням та закінчуючи установами з повним спектром послуг. При порівнянні дочірніх компаній цих компаній у списку провідних світових готельних брендів за вартістю бренд Hilton Worldwide Hilton Hotels & Resorts зайняв перше місце з вартістю

бренду 7,61 млрд. доларів США в 2021 році. Провідні готельні та курортні компанії світу за обсягом продажів- Marriot International зафіксувала обсяг продажів у розмірі 13,8 мільярда доларів США того ж року. Проте це єдині цифри, які можна використовуватиме виміру успіху готельної компанії. Wyndham Hotels & Resorts зайняла перше місце в рейтингу готелів з найбільшою кількістю об'єктів у всьому світі, налічуючи майже 8,9 тис. одиниць. У той час як Marriott International була готельною компанією з найбільшою кількістю номерів, на які в 2021 році припадало близько 1,4 мільйона номерів по всьому світу [22].

У той час, як готельна індустрія демонструвала зростання за останнє десятиліття, ця тенденція різко припинилася в 2020 році. Це стало прямим результатом пандемії коронавірусу (COVID-19), яка викликала збої у поїздках у всьому світі. Один із найпростіших способів виміряти благополуччя готельної індустрії – це відслідковувати її ключові показники ефективності. До них відносяться дохід від доступного номера (RevPAR), середня денна ставка (ADR) та заповнюваність, всі з яких різко знизилися у 2020 році. Оператори готельного бізнесу по всьому світу відреагували на це, зосередивши увагу на здоров'ї та гігієні. Глобальне опитування, проведене в 2020 році, показало, що частка операторів готельного бізнесу, які хотіли інвестувати в гігієнічні класифікації становила 86 відсотків. Тим часом лише 14 відсотків операторів готельного бізнесу заявили, що вони не хочуть інвестувати в класифікацію здоров'я та гігієни. На додаток до цих заходів пандемія також послужила трампліном для цифровізації індустрії [22].

Глобальна готельна мережа Wyndham Hotels & Resorts очолює рейтинг найкращих готельних компаній за кількістю об'єктів. Станом на вересень 2021 року Wyndham налічувала близько дев'яти тисяч одиниць у своєму світовому портфелі, що робить компанію ключовим гравцем у світовій готельній індустрії. Її найближчими конкурентами були Marriot International та Choice Hotels International, які повідомили про 7662 та 7111 об'єктів відповідно. Готельна індустрія сповнена конкуренції та продовжує



демонструвати зростання завдяки зміцненню глобального пулу мандрівників. Конкурентний характер галузі означає, що кількість об'єктів, що належать до готельної компанії, може змінюватися. Це з тим, що компанії будують, купують чи продають нерухомість. Наприклад, придбання компанією Wyndham компанії La Quinta Holdings додало до її портфеля нерухомості 937 готелів у 2020 році [23] (табл. 7).

*Таблиця 7 – Провідні готельні компанії світу за кількістю об'єктів на вересень 2021 р.*

№ з/п	Провідні готельні компанії світу	Кількість об'єктів
1	Готелі та курорти Wyndham	8941
2	Марріотт Інтернешнл	7662
3	Готелі мережі Інтернешнл	7111
4	Хілтон	6619
5	Готелі та курорти IGH	5959
6	Бест Вестерн Готелі & Резортс	4037
7	Редісон Готель Груп	1615
8	G6 Гостинність	1393
9	Еймбрідж Гостинність	1380
10	Хаятт Хотелс Корп.	1020
11	Група гостинності Вестмонт	736
12	Червоний дах	668
13	Тривале перебування в Америці	653
14	Хайгейт	366
15	Apple Гостинний REIT	232

*Примітка:* складено за матеріалами [23].

З універсальної інфраструктури найчастіше у рекреаційній діяльності використовується транспорт. До його елементів, наявність, кількість і якість яких мають істотне значення в інфраструктурному забезпеченні рекреації, відносяться: засоби перевезення (або рухомий склад різних видів

транспорту), шляхи сполучення, а також ті складові транспортної інфраструктури, які мають безпосереднє значення при подорожі рекреантів, а не належать до засобів управління та зв'язку, технічних пристроїв, механізмів та споруд, що забезпечують роботу транспорту. Транспортні засоби для відпочинку, просто відомі як RV, є популярним і зручним способом кемпінгу, оскільки вони забезпечують відпочиваючих домашніми зручностями, такими як кухня і житлові приміщення. Попит на різні типи житлових автофургонів збільшувався порівняно з минулим роком із 2009 року, коли показники впали до 165,7 тис. постачань. Оптові поставки автомобілів для відпочинку: прогнозувалося, що в 2017 році вони досягнуть 504,6 тис. осіб [19]. Ця статистика показує найпопулярніші види кемпінгів у Північній Америці у 2015 році. Під час опитування 54 відсотки респондентів заявили, що зазвичай їдуть на вихідні [24].

На оптимальний набір інфраструктурних об'єктів, необхідний для занять рекреацією, істотно впливають вид рекреаційної діяльності (наприклад, прогулянка, санаторно-курортне лікування, діловий туризм) та тимчасові обмеження (короткочасна або тривала рекреація). При цьому за функціональним призначенням розрізняємо специфічну інфраструктуру, наявність якої необхідно обов'язково, тому що без неї неможливо займатися певним видом рекреаційної діяльності, і звичайну, яка створює комфортні умови для рекреації [25] (табл. 8).

Для багатьох людей, спортивно-оздоровчий туризм є хобі, так само, як уже говорилося вище, це сучасна технологія з поліпшення фізичного здоров'я та духовних якостей людини. Але крім того для багатьох людей це частина життя. Також важливо враховувати і те, що сам по собі спортивно-оздоровчий туризм не вимагає великих капіталовкладень, а також купівлі дорогого спорядження [14]. Не потрібні й дорогі матеріально-технічні бази. Основною базою спортивного туризму є туристичні клуби в місті і недороге спорядження, що робить його більш доступним в організації для суспільства. Основні витрати йдуть в основному на утримання клубів, саму організацію

спортивно-оздоровчих заходів, на підтримку справності спорядження та забезпечення мінімального сервісу у природному середовищі. Сам же турист як таких витрат особливо не несе, оплачуючи лише собі харчування та витрати за пересування до місця початку походу.

*Таблиця 8 – Інфраструктурні об'єкти, необхідні для певних видів рекреаційної діяльності.*

Вид рекреаційної діяльності	Об'єкти рекреаційної інфраструктури	
	специфічні	звичайні
Культурно-пізнавальний та культурно-розважальний туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музеї</li> <li>• театри</li> <li>• концертні та виставкові зали</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готелі</li> <li>• транспортні засоби</li> <li>• шляхи сполучення</li> <li>• комунікаційні мережі</li> </ul>
Лікувально-оздоровчий туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• санаторії, профілакторії, пансіонати</li> <li>• бювети</li> <li>• мережа доріжок для терренкура</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• транспортні засоби</li> <li>• шляхи сполучення</li> <li>• комунікаційні мережі</li> </ul>
Спортивно-оздоровчий туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плавзасоби</li> <li>• туристичні бази, мотелі, кемпінги, ботелі, лотелі</li> <li>• мережа доріг та стежок</li> <li>• лижні траси, підйомники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шляхи сполучення</li> <li>• зв'язок</li> </ul>
Купально-пляжна рекреація	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обладнані пляжі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• транспортні засоби</li> <li>• шляхи сполучення</li> </ul>
Яхтинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• морські, річкові порти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зв'язок</li> </ul>
Полювання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• будинки мисливця</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• транспортні засоби</li> <li>• шляхи сполучення</li> </ul>
Рибальство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плавзасоби</li> <li>• будинки рибалки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зв'язок</li> </ul>
Розважальний туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• казино</li> <li>• атракціони</li> <li>• ігрові автомати</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готелі</li> <li>• транспортні засоби</li> <li>• шляхи сполучення</li> <li>• комунікаційні мережі</li> </ul>

*Примітка:* складено за матеріалами [25].

Очікувана тривалість життя, як індикатор розвитку широкого спектра соціальних підсистем, асоціюється головним чином з ефективністю адміністративного апарату держави та її соціальної політики. Подібна асоціація пов'язана з тим, що у другій половині ХХ століття завдяки конкретним діям держав у галузі соціальної політики було досягнуто значних

успіхів у боротьбі зі смертністю та збільшенні тривалості життя. Так, згідно з даними ООН, якщо на початку 1950-х років частка населення, що живе в країнах із тривалістю життя понад 79 років, становила лише 1% від загальної чисельності населення світу, то на початку 2000-х років вона перевищила 50%. Загалом, зростання тривалості життя є наслідком: економічного розвитку, наукового прогресу (насамперед у галузі медицини); зростання гігієнічної культури населення та освітнього рівня взагалі; усунення соціальної та іншої апріорної, позаекономічної нерівності. Зростання тривалості життя є необхідною умовою збільшення продуктивності, ефективності праці, і, взагалі, економічного прогресу; зростання рівня освіти, наукового прогресу у широкому значенні слова (здатність до навчання, стійкі зв'язки між поколіннями, накопичення та переробка знань); соціальної та гендерної рівності; реального права вибору [26] (табл. 9).

*Таблиця 9. Рейтинг країн світу за тривалістю життя*

2019		2017		2016		2015		2014	
Країна	Очікувана тривалість життя (років)	Країна	Очікувана тривалість життя (років)	Країна	Очікувана тривалість життя (років)	Країна	Очікувана тривалість життя (років)	Країна	Очікувана тривалість життя (років)
Гонконг	84	Гонконг	84.1	Гонконг	84.0	Монако	89.52	Монако	89.57
Макао	84	Японія	83.9	Японія	83.5	Японія	84.74	Макао	84.48
Італія	84	Швейцарія	83.5	Італія	83.1	Сінгапур	84.68	Японія	84.46
Японія	84	Іспанія	83.3	Сінгапур	83.0	Макао	84.51	Сінгапур	84.38
Сінгапур	84	Сінгапур	83.2	Швейцарія	83.0	Сан-Маріно	83.24	Сан-Маріно	83.18
Іспанія	84	Італія	83.2	Ісландія	82.6	Ісландія	82.97	Гонконг	82.78
Швейцарія	84	Австралія	83.1	Іспанія	82.6	Гонконг	82.86	Андорра	82.65
Австралія	83	Ісландія	82.9	Австралія	82.4	Андорра	82.72	Швейцарія	82.39
Канада	83	Ізраїль	82.7	Ізраїль	82.4	Швейцарія	82.50	Гернсі	82.39
Франція	83	Франція	82.7	Франція	82.2	Гернсі	82.47	Австралія	82.07

*Примітка:* складено за матеріалами [26].

Індекс рівня тривалості життя публікується у спеціальному звіті Організації Об'єднаних Націй (ООН) «Оцінка тенденцій розвитку світового населення» та використовується для розрахунку Індексу людського розвитку (Human Development Index) у рамках спеціальної серії доповідей ООН про розвиток людини. Індекс оновлюється щорічно, проте звіти з даними ООН, як

правило, запізнюються, оскільки вимагають міжнародного зіставлення після публікації даних національними статистичними службами [27].

Очікувана тривалість життя (Life Expectancy Index) є основним показником середньої очікуваної тривалості життя в країнах світу. Має пряму кореляцію із показником загальних витрат на охорону здоров'я. Рейтинг країн за середньою тривалістю життя розраховується Програмою розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН, State of the world population) на основі статистичних даних, які одержують від національних інститутів та міжнародних організацій, які акумулюються у Відділі народонаселення Департаменту з економічних та соціальних питань ООН [28].

Поняття «середня очікувана тривалість життя» для деякої сукупності народжених означає, скільки років вони в середньому прожили від народження до смерті. Виходячи з того, що тривалість життя людини – це вік її смерті, виміряти середню тривалість життя для деякого покоління можна тільки тоді, коли всі члени сукупності вже померли, тобто через багато років після народження. Очевидно, цінність такого показника для дослідження поколінь, що нині живуть, невелика, тому в науковій практиці і статистичних публікаціях використовується інший, більш складно визначається, вимірник. Очікувана тривалість життя при народженні є кількість років, яка в середньому мала б прожити одна людина з деякого модельного покоління народжених за умови, що протягом усього життя цього покоління рівень смертності в кожному віці залишиться таким, як у роки, для яких обчислений цей показник. Середня тривалість життя у 2015 році становила 68.35 років, у 2019 році – 72 роки [26].

В останні роки роль фізичної культури та спорту в житті як всього суспільства, так і окремої людини неймовірно зросла, оскільки характер впливу як фізичної культури так і спорту на сучасну людину виходить далеко за рамки функції розвитку фізичних якостей, а покращення та вдосконалення фізичного характеру особистості тягне за собою важливі наслідки щодо

різноманітних сфер життєдіяльності людини [1]. Це безпосередньо такі сфери життєдіяльності людини, як:

1) виробнича діяльність, у якій людина є основою продуктивної сили суспільства, що тягне за собою підвищення працездатності;

2) оздоровча, рекреативна, за рахунок чого людина зберігає та зміцнює своє здоров'я, що в свою чергу тягне за собою збільшення його активного періоду життєдіяльності;

3) дозвілля, естетична, що виявляється у раціональному використанні та організації вільного часу із поєднанням активних форм відпочинку. Нині для того, щоб розглянути рекреаційний туризм, необхідно підійти з позиції фізичної рекреації. Фізична рекреація являє собою руховий, активний відпочинок і розвагу, що включають використання фізичних вправ, різних рухливих ігор, різних видів спорту а також природних сил природи, за рахунок чого досягається гарний настрій і самопочуття у індивіда. Завдяки фізичній рекреації індивід відновлює розумову та фізичну працездатність.

Спортивно-оздоровчий туризм є національним видом туризму багатьох країн світу, основним завданням якого є спортивне вдосконалення особистості, що досягається шляхом подолання різноманітних перешкод. У свою чергу, для того, щоб розглянути основні проблеми оздоровчо-рекреаційного напрямку туризму, необхідно враховувати його найтісніший взаємозв'язок із сферою фізичної культури та спорту відповідно. Якщо розглядати мотив зміцнення здоров'я індивіда а також його фізичного стану як основний фактор туризму слід звернути увагу на те, що і туризм тоді необхідно вважати активною формою використання вільного часу, призначене для відпочинку. Враховуючи те, що в сучасному світі стоїть гостро проблема не лише зниження загальних показників життя населення, а й втрата моральних орієнтирів суспільства, держава та його інститути повинні підійти уважніше до питання підняття затребуваності, інтересу, уваги до даного виду оздоровчої процедури, яка підвищить у людини, як духовні, так і фізичні якості [16].

Індекс рівня тривалості здорового життя (Healthy Life Expectancy Index) – це основний показник середньої очікуваної тривалості здорового життя в країнах світу. Будучи індикатором розвитку широкого спектру соціальних підсистем Індекс досить точно характеризує загальний стан здоров'я та якості життя населення, а також рівень ефективності національних систем охорони здоров'я та соціальної політики, що проводиться в тих чи інших державах. Показник очікуваної тривалості здорового життя розраховується раз на кілька років за методикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) – спеціальної установи системи Організації Об'єднаних Націй (ООН), основна функція якої полягає у охороні здоров'я населення світу та вирішенні міжнародних проблем охорони здоров'я. Тривалість здорового життя може розраховуватись окремо для жінок та чоловіків, відбиваючи гендерні особливості цього феномену [29].

Поняття «середня очікувана тривалість здорового життя» для деякої сукупності народжених означає, скільки років вони в середньому проживуть здоровим життям, тобто без серйозних проблем зі здоров'ям, що обмежують повсякденну життєдіяльність людини. Коефіцієнт тривалості здорового життя є прогностичним показником оцінки стану здоров'я в контексті якості життя. Він обчислюється на основі даних демографічної статистики про смертність та даних вибіркового обстеження про частку осіб, які зазнають тих чи інших обмежень у своєму повсякденному житті через будь-які проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям, хронічними чи віковими захворюваннями, інвалідністю тощо. Джерелом інформації про таку самооцінку здоров'я є, як правило, вибіркові обстеження, що проводяться в країнах світу уповноваженими національними установами за спеціальними метриками, розробленими ВООЗ [30].

Концепт показника «середня очікувана тривалість здорового життя» і метод його розрахунку були запропоновані Денієлом Салліваном (Daniel F. Sullivan) у 1971 році стосовно ситуації в США [31]. Схема розрахунку очікуваної тривалості здорового життя методом Саллівана є співвідношення

у певної сукупності населення здорових громадян, які мають обмежень за станом здоров'я, і хворих чи мають такі обмеження. Надалі ідеї Саллівана отримали розвиток у низці публікацій, присвячених розробці теоретичних засад та методології інтегральних заходів здоров'я. Зараз головне проблемне поле в цій галузі знаходиться у сфері пошуків обґрунтованих критеріїв розмежування здоров'я та нездоров'я, способів оцінки того та іншого, а також достовірних джерел інформації, до якої можна застосовувати ці критерії.

З початку 2000-х років коефіцієнт тривалості здорового життя та інші подібні показники стали активно застосовуватися під час моніторингу здоров'я населення різних країн, а також використовуватись для розробки практичних рекомендацій у сфері охорони здоров'я та соціальної політики на міжнародному рівні. Загалом проблематика пошуку нових вимірювачів якості життя та здоров'я обумовлена тим, що такий традиційно використовуваний показник як Індекс рівня очікуваної тривалості життя не враховує, чи будуть прожиті роки активними та здоровими. Так, останні дані показують, що в даний час очікувана тривалість здорового життя на 12% нижче за очікувану загальну тривалість здорового життя в усіх групах країн за рівнем людського розвитку. Це означає, що в середньому люди по всьому світу зберігають відносно добре здоров'я протягом перших 88% часу свого життя, але стикаються з проблемами у так званому «віці дожиття». Проте диспропорції між країнами та групами країн за рівнем людського розвитку є дуже значними: тривалість здорового життя становить 69,9 років у країнах з дуже високим рівнем людського розвитку та лише 53,3 роки у країнах з низьким рівнем людського розвитку [33-35] (табл. 10). Дані з показниками тривалості здорового життя у країнах світу публікуються на міжнародному рівні у періодичних виданнях доповідей серії «Світова статистика охорони здоров'я» (WHO World Health Statistics). Дослідження проводиться на основі статистичних даних національних служб та міжнародних інститутів, які акумулюються в «Глобальній обсерваторії охорони здоров'я» (Global Health Observatory), при цьому дані оновлюються не частіше ніж раз на кілька років,



оскільки багато країн через різні причини не можуть надати щорічну статистику за цим показником [32].

Таблиця 10 – Рейтинг країн світу за рівнем тривалості здорового життя (World Health Organization: Healthy Life Expectancy Index 2018).

Рейтинг	Країна	Індекс (років)		
		загальний	чол.	жін.
1	Сінгапур	76.2	74.7	77.6
2	Японія	74.8	72.6	76.9
3	Іспанія	73.8	72.2	75.4
4	Швейцарія	73.5	72.4	74.5
5	Франція	73.4	71.8	74.9
6	Кіпр	73.3	71.9	74.8
7	Канада	73.2	72.0	74.3
8	Італія	73.2	72.0	74.3
9	Австралія	73.0	71.8	74.1
10	Ісландія	73.0	72.3	73.8
11	Норвегія	73.0	71.8	74.3
12	Південна Корея	73.0	70.7	75.1
13	Ізраїль	72.9	71.7	74.1
14	Нова Зеландія	72.8	71.8	73.9
15	Люксембург	72.6	71.1	73.7
16	Австрія	72.4	70.9	73.9
17	Швеція	72.4	71.5	73.4
18	Мальта	72.2	71.3	73.3
19	Ірландія	72.1	71.1	73.2
20	Нідерланди	72.1	71.3	72.8

Примітка: складено за матеріалами [33-35].

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити у наступних значеннях. 1. Біологічний. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан здоров'я. 2. Соціологічний. Сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в даному контексті включає два плани дій: адаптацію до соціуму, що функціонує переважно на вродженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця в ньому за допомогою усвідомленого

ставлення до подій, прийняття або відторгнення їх. 3. Психологічний. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя та внутрішнього задоволення, звільнення від напруження та стресу. Свободу у разі слід розуміти у двох вимірах: зовнішню – від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню – суб'єктивну, духовну – свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. 4. Естетичний. Рекреація у відповідь на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання в ширшому значенні.

Оскільки рекреаційний туризм стикається з багатьма проблемами, його організація також пов'язана з низкою різних дій. Організація рекреаційного туризму включає такі етапи: вибір рекреаційного спрямування та оцінка його потенціалу та ресурсів; розробка маршруту; складання переліку необхідних ресурсів та їх постачальників; складання переліку можливих додаткових товарів та послуг у турі. Організація туризму охоплює також забезпечення туристів необхідною інфраструктурою: транспортом, розміщенням та харчуванням. Також потрібний кадровий резерв. Рекреаційний туризм є специфічною сферою діяльності. Для задоволення потреб мандрівників необхідні кваліфіковані кадри: лікарі та інший кваліфікований медичний персонал для оздоровчого туризму, підготовлені гідни для освітнього туризму, інструктори та тренери для спортивного туризму [16].

Основними завданнями рекреаційного туризму є: 1. Гармонійний фізичний розвиток та сприяння всебічному розвитку людини. 2. Зміцнення здоров'я та попередження захворювань. 3. Забезпечення повноцінного відпочинку різного віку та професій. 4. Підтримка високої працездатності. 5. Досягнення активного творчого довголіття.

Отже, для організації рекреаційно-оздоровчого туризму територія повинна мати у своєму розпорядженні природні лікувальні ресурси, до яких належать ландшафт, біоклімат і гідромінеральні ресурси. Рекреаційні ресурси оцінюються на основі пофакторної оцінки кожного з компонентів: рельєфу, акваторій та ґрунтово-рослинного покриву, біоклімату, гідромінеральних та

унікальних природних лікувальних ресурсів, історико-культурного потенціалу тощо. Рекреаційний туризм, зокрема його активні форми, дозволяє повністю усунути або зменшити вплив на людину несприятливих факторів щоденної рутини (нервово-емоційні навантаження, гіпокінезія, надмірне нераціональне харчування тощо).

Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників оздоровчо-туристичної діяльності сприяють. По-перше, забезпечення достатнього обсягу м'язової активності, усунення негативних наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, які забезпечують сприятливе функціонування всього організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, нейроендокринної та інших систем. По-друге, крім фізичних навантажень помірною обсягу та інтенсивності, оздоровчий ефект мають також зміна обстановки та позитивний емоційний фон від взаємодії з природою та гарною компанією. «Вихід» людини із щоденних, монотонних умов забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти. По-третє, рекреаційні природні ресурси власними силами сприяють оздоровленню організму. Немає сенсу навіть доводити про сприятливий вплив на здоров'я таких природних факторів, як м'яке сонце, чисте повітря та вода та ін. Оздоровленню та повноцінному відпочинку туристів сприяє так само якісний туристичний сервіс, а також регулярний (на відміну від міської метушні) режим харчування, навантаження та відпочинку; здорова дієта. Загалом ми приходимо до висновку, що для рекреаційного туризму характерний цілий комплекс оздоровлюючих факторів, що благотворно впливають як на фізичний стан людини, так і на її нервово-емоційну сферу [14]. Саме їх комплексний вплив, де помірні м'язові зусилля поєднуються з нервовою «розрядкою», позитивними емоціями, ефектом природних джерел здоров'я – становить оздоровчу ефективність рекреаційного туризму.

На сучасному етапі сфера спортивно-оздоровчого туризму потребує висококваліфікованих фахівців, які здійснюватимуть профілактичну роботу з оздоровлення населення за допомогою туризму та фізичної рекреації у

наступних двох напрямках: щоденному та щотижневому компенсаторному відновленні психофізичних сил людини та розширеному - у період відпустки. Викладене дозволяє стверджувати, що спортивно-оздоровчий напрямок туризму є соціально орієнтованою сферою життя. З покращенням добробуту суспільства та якості життя розвиток цієї галузі матиме прогресивний характер, а кількість висококваліфікованих фахівців зростатиме.

### *Література*

1. Благій О.Л. Соціально-педагогічні особливості занять активним туризмом. *Матеріали V Міжн. науково-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму»*. Запоріжжя, 2019. С. 38-39.
2. Закон України «Про туризм». 324/95-ВР, поточна редакція від 16.10.2020 р. URL: <https://www.zakon.rada.gov.ua>
3. Подорожі. URL: <https://www.statista.com/markets/420/topic/493/leisure-travel/#main-content>
4. Загальний внесок подорожей та туризму у ВВП по всьому світу, 2019-2021 рр. Опубліковано дослідницьким відділом Statista, 20 січня 2023 р. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>
5. Travel and tourism share of global GDP 2021 Statista. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>
6. Кількість міжнародних туристичних прибуттів по всьому світу в 2005-2022 рр. По регіонах. Опубліковано дослідницьким відділом Statista, 2 лютого 2023 р. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>
7. Глобальний обсяг в'їзних мандрівників. URL: <https://www.statista.com/statistics/274009/visitor-growth-forecast-for-global-tourism-market/>
8. Габріель Тард. Соціологія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
9. I Міжнародний конгрес з рекреації, 1964 р. Осака (Японія). URL: [http://4ua.co.ua/sport/ta3bd78a4d43a88521216c27\\_0.html](http://4ua.co.ua/sport/ta3bd78a4d43a88521216c27_0.html)

10. Організація дозвілля у Франції на початку ХХ століття за записками сучасників. URL: <https://ukrbukva.net/page,4,113592-Organizaciya-dosuga-vo-Francii-v-nachale-НН-veka-po-zapiskam-sovremennikov.html>

11. Теорія особистісних конструктів Джорджа Келлі. URL: <https://subj.ukr-lit.com/psixologiya-osobistosti-stolyarenko-o-b-3-teoriya-osobistisnix-konstruktiv-dzhordzha-kelli/>

12. Історія західної філософії. URL: <http://litopys.org.ua/russel/rus.htm>

13. Рекреаційні ресурси та специфіка їх господарського використання. URL: <https://buklib.net/books/24141/>

14. Новікова В.І. Територіальна організація рекреаційної діяльності у контексті збалансованого розвитку регіону (на прикладі Черкаської області): дис. ... к. геогр. н. Інститут географії НАНУ К., 2008. 268 с.

15. Новікова В.І. Санаторно-курортна сфера: інфраструктурна складова, стан розвитку в Україні. *Географія та туризм*. К., 2011. Вип. 16. С. 93-101.

16. Бейдик О. Рекреаційні ресурси України. К. : Альтерпрес, 2019. 400 с.

17. Смаль І.В. Основи географії рекреації і туризму. Ніжин : Видавництво НДПУ імені Миколи Гоголя, 2014. С. 27.

18. Camping & RV industry – Statistics & Facts Statista. URL: <https://www.statista.com/statistics/190202/number-of-participants-in-outdoor-activities-in-the-us-2009/>

19. Camping & RV industry – Statistics & Facts Statista. Парки та активний відпочинок. Опубліковано дослідницьким відділом Statista, 22 квітня 2016. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

20. Новікова В.І. Готельне господарство як складова туристської інфраструктури. *Географія та туризм*. К. 2019. Вип. 2. С. 133-138.

21. Hotel industry worldwide statistics & facts Statista. Подорожі, туризм та гостинність. URL: <https://www.statista.com/statistics/1186201/>

22. Hotel industry worldwide statistics & facts Statista. Подорожі, туризм та гостинність. <https://www.statista.com/markets/420/travel-tourism-hospitality/>

23. Провідні готельні компанії світу у 2021 р. по кількості об'єктів. Опубліковано дослідницьким відділом Statista, 26 липня 2022 р. URL: <https://www.statista.com/topics/1102/hotels/#dossierKeyfigures>

24. Найпопулярніші види кемпінгу в Північній Америці 2015. Опубліковано дослідницьким відділом Statista, 22 квітня 2016 р. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

25. Анопрієнко В.О. Рекреаційна інфраструктура як основна складова рекреаційного простору регіону. *Ефективна економіка*. 2020. № 12. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1469>

26. Список країн за тривалістю життя. URL: <https://nonews.co/directory/lists/countries/lifetime>

27. Звіт Організації Об'єднаних Націй (ООН) «Оцінка тенденцій розвитку світового населення». URL: <https://www.un.org/ru/global-issues/population>

28. Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН, State of the world population). URL: <https://www.un.org/ga/undp/>

29. World Health Organization. World Health Statistics: Monitoring Health for UN's Sustainable Development Goals (SDGs). Geneva: WHO. URL: [https://who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics](https://who.int/gho/publications/world_health_statistics)

30. Рекомендації ВООЗ. <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-vooz-imunizacija-v-umovah-pandemii-covid-19>

31. Sullivan D. A Single Index of Mortality and Morbidity: HSMHA Health Report, Vol. 86 (1971), pp. 347-354.

32. World Health Organization. World Health Reports. Geneva: WHO. URL: <https://who.int/whr>

33. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Burden of Disease Project. University of Washington. URL: <https://healthdata.org>

34. Max Planck Institute for Demographic Research (Germany), and others. Human Life Table Database. URL: <https://lifetable.de>

35. Healthy Life Expectancy Index 2018. World Health Organization (WHO). <http://who.int/data/gho/>

### **3.3. Формування мотивації до навчання, занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку.**

Сприяти розвитку мотивації у дітей вкрай необхідно, а особливо мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Дитина, яка здорова фізично і психологічно буде й більш вмотивована на навчання. Отже, одним із завдань занять фізичною культурою є можливість відволікти увагу дітей від так би мовити інтелектуальної напруги на уроках з інших навчальних предметів (українська, хімія, біологія, фізика, математика тощо), що надзвичайно актуально в умовах дистанційного навчання. Сприяти розвитку організму, підсиленню імунітету, здобувати та удосконалювати фізичні навички і здібності, сприяти вихованню морально-етичних якостей – все це є місією уроків фізичної культури, які мають бути спрямовані на розвиток мотивації до навчання й фізичним вправам, формування ціннісного ставлення до рухової активності у повсякденному житті.

Вважаємо, що визначальним компонентом організації освітнього процесу, а отже, і навчальної діяльності учнів має бути мотивація. Вона може бути зовнішньою або внутрішньою щодо діяльності, але завжди є важливою ознакою особистості – суб'єкта цієї діяльності. Передумовою ефективності є розвиток спонукальної сфери, яка потребує цілеспрямованого педагогічного впливу [1, 6, 7]. Усе це, з одного боку, дає змогу визначати мотивацію як багаторівневу систему, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності тощо; а з іншого – вести мову про полівмотивованість діяльності, поведінки людини й домінуючий мотив у їх структурі. Мотивацію розуміють як конкретний мотив, як єдину систему мотивів і як особливу сферу, що включає потреби, мотиви, цілі, інтереси в їх складному переплетенні та взаємодії [1, 8].

Вивчення мотивації людини є, по суті, вивченням особистості в її діяльності. Оскільки навчання є так би мовити окремий випадок діяльності, то і навчальна мотивація є окремим випадком мотивації особистості. Як і будь-який інший вид мотивації, навчальна мотивація визначається низкою



специфічних для цієї діяльності чинників: освітньою системою, освітньою установою, де здійснюється навчання; організацією освітнього процесу (модель навчання); суб'єктними особливостями того, хто навчається (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, фізичні здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія з іншими учнями тощо); суб'єктними особливостями того, хто навчає, і тих, хто навчається [2, 8].

Для середнього шкільного віку (11-15 років) характерним є опанування самостійною постановкою навчальних задач, усвідомлення власної діяльності та її компонентів. При цьому відбувається переважна «автоматизація» предметних операцій та їх модельно-графічних зображень. Разом з тим активно виникають і "розгортаються" моделі, які фіксують особливості власної навчальної діяльності підлітка. У цьому віці стає можливим опанування й формами самоконтролю (підсумковим, поточним, оперативним, перспективним), що сприяє формуванню особистісної саморегуляції учня. Закінчується формування дії оцінки, яке, зважаючи на провідну роль для підліткового віку діяльності спілкування, відбувається особливо ефективно в сумісно організованій навчальній діяльності та з використанням у її межах взаємоконтролю й взаємооцінювання [3, 8].

У підлітковому віці відбувається зниження рівня навчальної мотивації у зв'язку зі зміною провідної діяльності. З'являється потреба у пізнанні себе і оцінюванні власної особистості. У зв'язку з необхідністю професійного самовизначення мотиви навчання у старшокласників істотно відрізняються від підліткових. З'являється вибіркове ставлення до навчальних предметів з погляду їх значущості для майбутньої професії. На думку Л. Божович, В. Пристинського, В. Бабича та ін., якщо підліток розглядає майбутнє з позиції теперішнього, то старшокласник оцінює теперішнє з позиції майбутнього. Підготовка до оволодіння майбутньою професією стає основним мотивом навчання старшокласників. Їхні мотиви пов'язані з прагненням за допомогою високих оцінок завоювати певне становище в

класі, стають недовірливими. Оцінка втрачає свою спонукальну силу і стає критерієм засвоєння знань, в тому числі й на уроках фізичної культури [3, 8].

На нашу думку, до причин послаблення інтересу до навчання, в тому числі й на уроках фізичної культури, маємо віднести:

- нестійкість чи недостатність сформованості позитивного ставлення до навчальної діяльності;

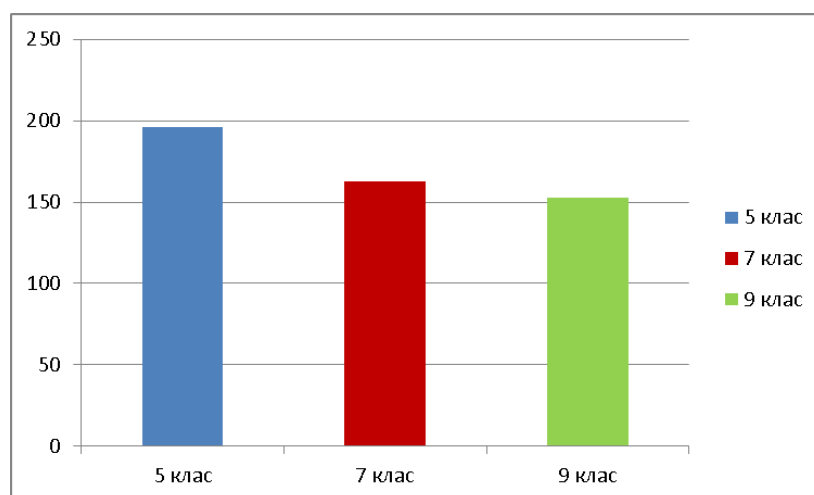
- зниження інтересу як певна реакція на невдачі у навчанні (переживаючи невдачі, підліток «маскує» свої переживання, робить вигляд, ніби оцінки не мають для нього істотного значення);

- неготовність і неспроможність без допомоги батьків (як це було раніше у початкових класах) справлятися із навчальними завданнями;

- несистематичність виконання навчальних завдань, що зумовлює бажання вдаватися до «нечесних» способів (шпаргалок, списування тощо);

- негативні судження учителів, прояви нетактовності, несправедливе оцінювання, необ'єктивне применшування успіхів чи переоцінювання [4, 8].

За даними діагностики М. Матюхіної рівень навчальної мотивації підлітків з віком знижується (рис. 1). Так, у п'ятому класі загальний показник навчальної мотивації складає – 196 балів; в сьомому – 163 бали; у дев'ятому – 153 бали.



*Рисунок 1 – Показники динаміки навчальної мотивації підлітків 5-9 класів (за даними М. Матюхіної).*

На рисунку 2 та в таблиці 1 наведені показники, які характеризують негативну динаміку мотивів навчання учнів 5-9 класів. Отже, маємо зауважити, що мотиви саморозвитку і досягнення, пізнавальний мотив, позиція школяра до дев'ятого класу слабшають, а емоційні та комунікативні мотиви незначно зростають після невеликого спаду в середині підліткового віку. На нашу думку, що також підтверджується результатами наших попередніх досліджень та досліджень інших авторів, це свідчить про зниження інтересу до змісту навчальних програм та якості організації процесу навчальної діяльності, тобто нівелюється мета навчання. Поряд із цим маємо зауважити, що рівень зовнішнього мотиву протягом підліткового віку практично не змінюється, що пояснюється ймовірно «оновленням» його змісту, а саме: прагнення домогтися похвали дорослого змінюється прагненням зайняти певну позицію в колективі класу, а потім і прагненням до автономії і пошуком визнання цінності власної особистості [8].

*Таблиця 1 – Показники мотивів навчання підлітків 5-9 класів (за даними М. Матюхіної).*

Мотиви навчання	5 клас	7 клас	9 клас
Емоційні	21	19	22
Пізнавальні	24	23	20
Комунікативні	24	21	23
Зовнішні	22	21	22
Досягнення	22	23	21
Саморозвитку	27	26	21
Позиція школяра	28	30	24

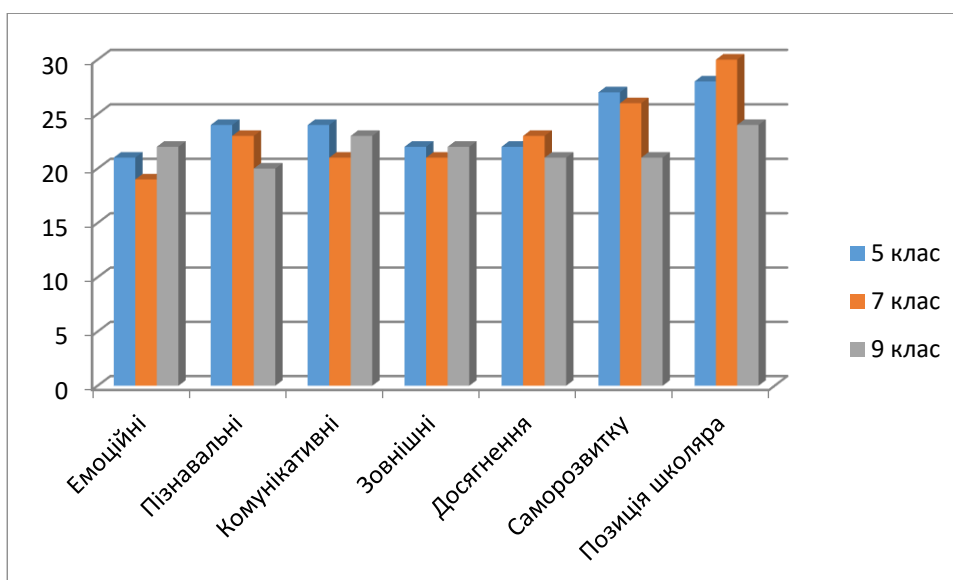


Рисунок 2 – Показники мотивів навчання підлітків 5-9 класів (за даними М. Матюхіної, В. Пристинського) [4, 8].

На рисунку 3 та в таблиці 2 наведені дані за методикою Н. Лусканової, які дозволили нам підтвердити передбачення про зниження навчальної мотивації підлітків 5-9 класів.

Таблиця 2 – Показники зміни рівня навчальної мотивації учнів 5-9 класів (за даними Н. Лусканової).

Рівень/клас (кіл-ть учнів)	5 клас	7 клас	9 клас
Дуже високий	5	0	0
Високий	9	5	2
Середній	10	17	18
Знижений	1	2	5
Низький	0	1	0

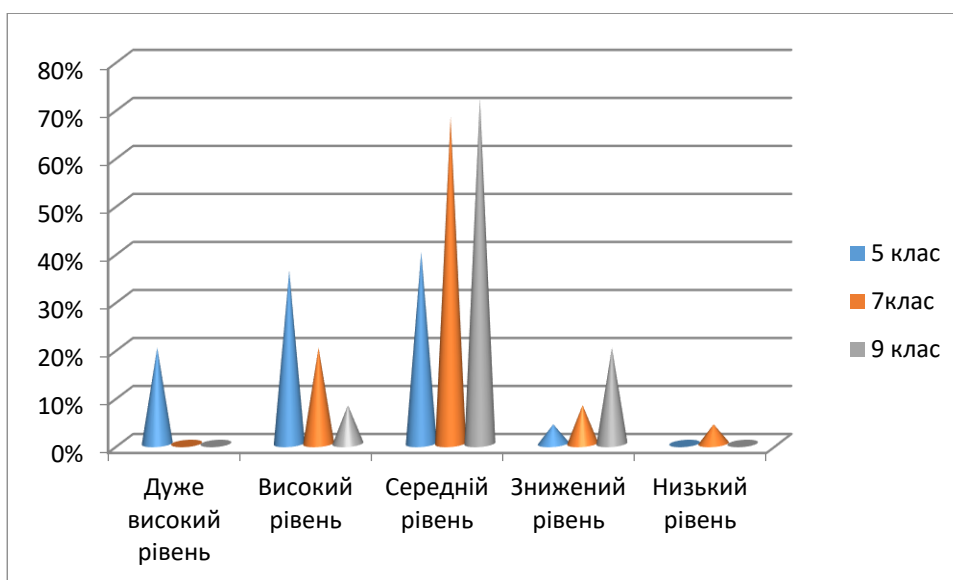


Рисунок 3 – Показники зміни рівня навчальної мотивації учнів 5-9 класів (за даними Н. Лусканової).

Отже, маємо зауважити, що тільки учні п'ятого класу мають дуже високий рівень навчальної мотивації. Такі школярі чітко слідують всім вказівкам вчителя, сумлінні і відповідальні, сильно хвилюються, якщо отримують незадовільні оцінки. Також більша кількість учнів п'ятого класу мають високий рівень навчальної мотивації. Набагато менше таких учнів спостерігається в сьомих і дев'ятих класах, проте серед учнів із середнім рівнем вони явно домінують. У таких учнів спостерігається переважно позитивне ставлення до школи, але школа приваблює їх позанавчальною діяльністю. Такі діти досить добре відчують себе в школі, і відвідують її, щоб спілкуватися з друзями, з вчителями. Їм подобається відчувати себе учнями, мати гарний портфель, ручки, пенал, зошити. Пізнавальні мотиви у них сформовані в меншій мірі, і сам навчальний процес їх мало приваблює.

Зі зниженим рівнем навчальної мотивації найбільше учнів дев'ятого класу, які відвідують школу неохоче, воліють пропускати заняття. На уроках часто займаються сторонніми справами, розвагами. Відчують серйозні труднощі у навчальній діяльності. Крім того маємо констатувати, що у підлітків виявлено високий рівень позиційного мотиву, що пояснюється дорослішання школярів. А от ігровий мотив до дев'ятого класу практично

нівелюється, а оцінний зростає, що ймовірно обумовлено фактом завершення навчання в закладі загальної середньої освіти.

Показники за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» Б. Пашнєва, підтверджують наше передбачення про зниження мотивів пізнання та саморозвитку учнів (табл. 3; рис. 4).

Таблиця 3 – Показники мотивації за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності» учнів 5-9 класів Б. Пашнєва.

Мотив/клас	5 клас	7 клас	9 клас
Мотив зовнішнього примусу, уникання покарання	1,76	1,11	1,68
Соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності	3,98	3,79	4,16
Пізнавальний мотив	4,52	3,83	4,22
Мотив престижу	1,72	2,11	2,05
Мотив матеріального добробуту	4,89	5,11	5,89
Мотив отримання інформації	4,22	4,12	3,84
Мотив досягнення успіху	4,35	4,47	4,21
Мотив орієнтації на соціально залежну поведінку	2,56	3,58	2,14

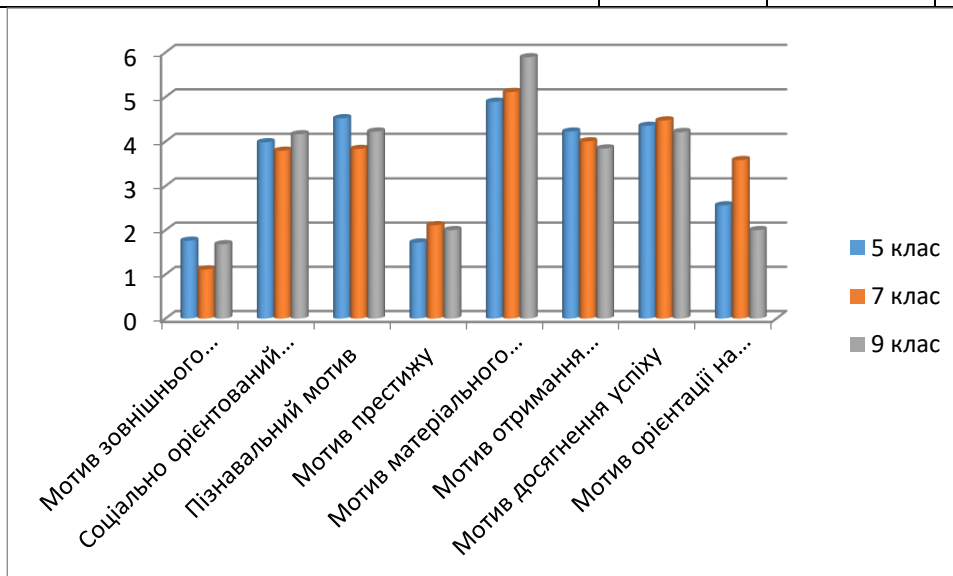


Рисунок 4 – Показники мотивації за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» 5-9 класів Б. Пашнєва.

У зв'язку з цим, маємо констатувати, що показники, які характеризують мотиви зовнішнього впливу залишаються майже незмінними. Соціально орієнтовний мотив обов'язку й відповідальності і

мотив престижу до 9 класу зростають, що підтверджує наведені раніше результати про вплив дорослішання підлітків на мотиви навчання. Мотив матеріального добробуту в 9 класі значно зростає порівняно з 5 класом. Але, оскільки пізнавальний мотив знижується, маємо констатувати, що зростання мотиву матеріального добробуту, обумовлено необхідністю розуміння потреби фінансового та матеріального збагачення для подальшого життя. Тобто, в даному випадку, ймовірно, цей мотив незначно впливає на сприйняття навчального матеріалу.

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості і є одним з основних понять, яке використовується для пояснення рушійних сил поведінки і діяльності. Зміст мотиваційної системи визначає і зміст видів діяльності людини. Мотиваційна система визначає не тільки актуально здійснювані діяльності, а й межі бажаного, перспективу подальшого розвитку діяльності. Отже, проблема розвитку мотивації, на нашу думку, належить до найактуальних в методологічному, теоретичному і практичному сенсі.

Відомо, що у підлітковому віці центральним новоутворенням є «почуття дорослості», що призводить до зниження інтересу до навчання, підвищенню інтересу до дорослого життя, конфліктів з вчителями і батьками, небажаними і нездатними зрозуміти і прийняти нову життєву позицію підлітка, потреба в повазі і рівноправність. Готовність школярів підкорятися вимогам дорослих знижується. Поряд з цим відбувається посилення авторитету однолітків. Провідним видом діяльності стає спілкування. Незважаючи на це, емоційне благополуччя залежить від оцінки навчальної діяльності дорослими.

На рівень навчальної мотивації впливають навчальні, пізнавальні, комунікативні, позиційні, оціночні, зовнішні мотиви, а також мотиви досягнення і саморозвитку. Значний вплив на навчальну мотивацію підлітків має особистість учителя, його професіоналізм, компетентність, вміння зацікавити предметом, такі якості як чуйність і справедливість. З'ясовано, що рівень мотивації навчальної діяльності підлітків у міру дорослішання

знижується. Відбувається зниження прояву пізнавального мотиву, мотивів саморозвитку і досягнення, позиції школяра, що свідчить про відсутність в учнів цілей навчання.

Саме тому, уроки фізичної культури є певною протиположністю іншим «інтелектуально» напруженим навчальним предметам. Формування мотивації до занять фізичною культурою значно підвищить загальну мотивацію до навчання. Уроки фізичної культури мають стати провідним джерелом мотивації до навчання у дітей середнього шкільного віку.

При проведенні уроків фізичної культури необхідно звернути увагу на фізіологічні особливості учнів. Будова та функції організму підлітка змінюються. Так, маємо констатувати, що в середньому шкільному віці продовжується інтенсивний розвиток організму. Наступає період "другого витягання" (перше у 6-8 років). Збільшення зросту досягає 10-15 см на рік. Різниця у зрості може досягати в окремих учнів одного віку 30-40 см. Показники маси тіла значно відстають від зросту. Таку невідповідність не варто сприймати як негативний фактор у фізичному розвитку підлітка. Крім того, у дітей в цьому віці спостерігається невірноваженість у поведінці та прояві працездатності. Період статевого розвитку у дівчат починається раніше (у 12-13 років), ніж у хлопчиків. Фізичний розвиток дівчат і хлопчиків відбувається нерівномірно. Дівчата помітно випереджають хлопчиків у зрості (іноді у вазі), у вправах на швидкість, але поступаються у силі та витривалості. У цьому віці потрібно систематично впливати на рухливість в суглобах, розвивати пластичність і координацію.

У підлітковому віці продовжують розвиватися крупні групи м'язів. Тонус згиначів переважає над тонусом розгиначів, що призводить до появи поганої постави. Тому на уроках фізичної культури необхідно приділяти увагу зміцненню м'язів спини, шиї, плечового поясу, черевного преса. Надмірний вплив фізичних вправ на силу і витривалість може призвести до передчасного окостеніння росткових хрящів, особливо таза і нижніх кінцівок.



Розміри серця швидко збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Кровоток зазнає значного опору, що нерідко провокує задуху, відчуття «затислості» в області серця. Ріст серця відстає від росту організму, якщо підлітки не займаються фізичними вправами. Тому необхідно притримуватися правила поступового підвищення навантаження на уроках фізичного виховання.

Морфологічна структура грудної клітки у дітей така, що рухомість ребер обмежена внаслідок чого дихання часте і поверхневе. Отже на уроках необхідно слідкувати за диханням учнів, більше давати динамічних вправ, чітко дозувати вправи на силу з елементами напруги, затримкою дихання.

Нервова система підлітків характеризується перевагою процесів збудження над процесами гальмування. Звідси неврівноваженість, підвищена збудливість, швидка зміна настрою. У поведінці наступають великі зміни. Підлітки неврівноважені, схильні до конфліктів. Для підлітка характерна переоцінка власних сил, він намагається виглядати дорослішим, розумнішим та сильнішим, ніж є насправді. Поряд із цим зауважимо, що в цьому віці вже спостерігається більш послідовне сприйняття навколишнього світу, розвивається спостережливість, здібність концентруватися на деталях тощо.

Щодо особливостей розвитку рухових якостей, то маємо зазначити, що хлопчики вже здатні до прояву високого рівня швидкості, витривалості і сили. У дівчат завершується основний період розвитку до 14 років, у зв'язку з цим завершується період приросту максимальної швидкості і сили, швидкісно-силових здібностей.

У хлопчиків у 89% випадків спостерігається брюшний тип дихання, а у дівчат у 92% – грудний тип дихання. При виконанні достатньо напружених (інтенсивних) фізичних вправ у підлітковому віці діти легко переходять на тип дихання, близький до змішаного. Приблизно у 20% підлітків спостерігається поверхневе дихання, що вимагає особливої постановки завдання щодо навчання змішаного типу дихання.

У підлітковому віці формується достатньо чіткий тип тілобудови. Залежно від цього у підлітків по-різному проявляються рухові якості.

Відомо, що рухові якості по-різному розвиваються в підлітковому віці в учнів різного типу тілобудови. Їх умовно можна розділити на три групи: пластичні, стабільні і консервативні. До першої групи відноситься витривалість, яка легко піддається впливу у підлітків незалежно від типу тілобудови. Стабільними, що не піддаються впливу, є показники відносної сили і рівноваги (це правильно тільки по відношенню до дівчат). У хлопчиків, ймовірно, ці якості піддаються більшому впливу. Консервативними якостями є швидкісно-силові, особливо для дівчат дигістивного типу, а для школярок астенічного типу – гнучкість. Необхідно відзначити, що гнучкість взагалі важко піддається впливу у підлітковому віці у зв'язку із завершенням морфологічного дозрівання кістково-м'язового апарату. До 13-14 років у дівчат розвиваються швидкісні і швидкісно-силові якості (у хлопчиків цей процес завершується на 2-3 роки пізніше). Припиняється збільшення і відносної сили м'язів у зв'язку зі збільшенням загальної маси тіла (особливо жирової тканини у дівчат).

Що стосується статевого дозрівання і рівня прояву фізичних якостей, то маємо зауважити, що до моменту прояву другорядних статевих ознак силова витривалість різних груп м'язів суттєво знижується. Отже застосування вправ високої інтенсивності є недоцільним.

Також зауважимо, що до появи менархе витривалість дівчат до навантаження різної інтенсивності (особливо в бігу) значно збільшується. Це явище збігається з віком 11-12 років для дівчини (90% вже мають I і II стадії статевого дозрівання). Як тільки настає III стадія, приріст витривалості уповільнюється.

У період біологічного дозрівання підлітки більше реагують на кисневу недостатність (гіпоксію), ніж діти молодшого віку і дорослі, тобто пристосованість до гіпоксії у них гірша. Оскільки кисневий борг має місце в

багатьох фізичних вправах, особливо на швидкісну і силову витривалість, то ці вправи треба використовувати надзвичайно обережно.

У підлітковому віці прояв пружкості і швидкісно-силових якостей має свої особливості. Так, виявлено, що до 13 років результати в бігу на короткі дистанції не залежать від довжини і маси тіла у здорових школярів. Але в 14-15 років деяку перевагу в бігу мають дівчата більш високого зросту. У дівчат 11-14 років вправи у стрибках при систематичному їх використанні на уроках значно впливають на приріст стрибучості, особливо в період до 13 років.

Координація рухів у підлітків насамперед забезпечується умінням керувати напруженням і розслабленням м'язів. Це уміння важко піддається формуванню у молодшому шкільному віці. Вправи на розслаблення повинні чергуватися з вправами, які не вимагають концентрації уваги. При значній втомі від фізичного навантаження здібність до розслаблення зовсім зникає.

На нашу думку, досить ефективними чинниками розвитку мотивації на уроках фізичної культури є різноманітні психолого-гігієнічні прийоми, які стимулюють дітей і урізноманітнюють уроки. Уроки фізичної культури являють собою унікальну можливість для психічного релаксу учнів (психогігієна), зняття емоційного стресу, відновлення психічного стану та попередженню психічних розладів.

Популярними засобами застосування психогігієни на уроках фізичної культури є рухливі ігри, технології розвитку колективної мотивація, дихальна гімнастика, позаурочні фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи.

Так, завдяки рухливим іграм діти відволікаються від навчальних проблем. У процесі ігор звертаємо увагу на важливість повної «віддачі» під час гри. Якщо все життя тренуватися для бігового марафону, та зайняти друге місце – це можна вважати програшем. Виклавшись на повну, ви будете знати, що зробили все що могли. Позаду не залишиться почуттів розпачу чи сумлінь. Потрібно повністю віддавати себе справі, тоді ви зможете почувати себе задоволеним, незважаючи на те чи виявилися ви кращим за інших.

Формування колективної мотивації дозволяє підвищити рівень самооцінки, повірити у власні сили і можливості, відчутти особисту та колективну міць. За нашими спостереженнями, які проводили під час педагогічної практики в школі, ми звернули увагу на те, що іноді підліткам не вистачає почуття єдності. Отже, роблячи одну справу, в якій ви відчуваєте себе гвинтиком якогось великого механізму, дозволяє учням підвищити віру в себе та колектив (команду). Так, наприклад, у підготовчій частині уроку, під час ходьби або бігу в повільному темпі пропонуємо заспівати патріотичну, або новомодну пісню, щоб відчутти єдність та гучність голосів. У заключній частині уроку пропонуємо учням в положенні лежачи у вільних позах разом повторювати: «Я здоровий(ва)», «Я щасливий(ва)», «У мене все вийде» та проголосити власні бажання. Це дозволить школярам набути достатнього рівня мотивації, щоб продовжити навчання у гарному настрої. Самомотивація дуже важлива для психічної гігієни та психічного здоров'я дітей, що дозволяє підвищити віру у власні сили.

Певним засобом розвитку мотивації підлітків необхідно вважати й дихальну гімнастику, яка актуальна для всіх вікових груп та проводиться переважно в заключній частині уроку. Вправи дихальної гімнастика корисні дихальній системі, вони «заспокоють» думки та мозкову активність, дозволять зосередитися на майбутніх справах. При проведенні вправ рекомендуємо сісти на гімнастичні мати у вільних позах. Вправа починається з дихання. Зробити 10-15 глибоких вдихів та видихів, поступово збільшуючи швидкість. Потім зробити ще 10 глибоких повільних вдихів та видихів, підіймаючи руки вгору на вдиху та опускаючи на видиху. Після цього рекомендуємо заплющити очі та повністю розслабити м'язи, подумати про щось заспокійливе (наприклад, хвилі на морі тощо), потім – про щось приємне, після цього – про свої справи (наприклад, наступні уроки, чи домашнє завдання тощо). У завершенні треба просто розслабитися із заплющеними очима та ні про що не думати.

На нашу думку досить ефективною є технологія, яка отримала назву «Крик душі». Іноді дітям потрібно давати змогу виплеснути всі свої емоції, які накопичувались протягом дня або тижня. Для цього необхідно просто голосно кричати. Рекомендуємо проводити в ігровій формі: дітям потрібно голосно кричати, коли їм подобається назва (наприклад, «фізична культура», «спорт», «мир», «дерево», «дім», «природа» тощо). Такий виплеск емоцій дозволить дітям знизити свою гіперактивність, зосередитися на наступних уроках чи виконанні домашнього завдання.

Певним мотиватором для учнів і оточення є цікаві фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи. Заняття у спортивних секціях і гуртках не тільки закріплюють оздоровчий ефект шкільних уроків, а й збільшують бажання проявити себе на уроках фізичної культури, що збільшує самовіддачу та дає гарний приклад одноліткам. Вважаємо, що вчитель фізичної культури має на власному прикладі спонукати дітей до рухової активності та залучати до співпраці батьків. Десять-п'ятнадцять хвилин на день, присвячених комплексу загальнорозвивальних вправ, виконаних разом з дітьми, не тільки сприятимуть розвитку фізичного стану, а й покращать стосунки з дитиною. Важливим є саморозвиток, до чого необхідно спонукати дітей, щоб вони самостійно займались фізичними вправами вдома. Це надзвичайно актуально в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Таким чином, маємо зазначити, що будь-яка рухова активність сприятиме поліпшенню здоров'я, фізичного, психічного й ментальний стану підлітків, адже спонукатиме до формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної й дихальної систем, опорно-рухового апарату, гармонійно розвиненої особистості учня.

### *Література*

1. Волянюк А. Актуальні питання гуманітарних наук. Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. URL : <https://op.ua/ru/pedclass/naukova->

[stattya/motivaciya-yak-faktor-pidvischennya-navchalnoyi-uspishnosti-molodshih-shkolyariv](http://stattya/motivaciya-yak-faktor-pidvischennya-navchalnoyi-uspishnosti-molodshih-shkolyariv)

2. Чаусова Т.В. Вісник післядипломної освіти. URL : [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/6\\_35\\_2018\\_Чаусова.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/6_35_2018_Чаусова.pdf)

3. Степанов О.М. Педагогічна психологія. *Навчальний посібник* для студентів вищих навчальних закладів. К. : Академвидав, 2011. 104 с.

4. Вікова та педагогічна психологія. *Навч. посіб.*; за ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2018. 416 с.

5. Педіатрія. *Навч. посібник*; за ред. проф. О.В. Тяжкої. К. : Медицина, 2005. 552 с.

6. Пристинська Т.М., Пристинський В.М. Формування компетентностей майбутнього педагога щодо розуміння чинників умотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичного виховання, біології та здоров'я людини*. Мат. VIII Міжн. науково-практичної конференції. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. С. 69-77.

7. Джежела Н., Пристинський В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку. Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту. *Монографія*. Слов'янськ: ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2022. С. 117-147.

8. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th-7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

### **3.4. The impact of COVID-19 on the mental health of athletes.**

Thinking about the development of the sports industry under the epidemic situation, which coexists with “danger” and “opportunity”, and the model of public participation in sports in the post-epidemic era encounters new changes in values, survival education is a prerequisite for any education, and the connotation of physical education will collide with a new change in values.

The value assessment of physical activity, the purpose of sports participation, and life education are studies of sports actions and their ontological shifts in value caused by the epidemic background, which shows that the education of a healthy personality will become the center of values for “sports people” in the post-epidemic era. The establishment of awareness of certain rules is the goal of sports ontology in the post-epidemic era; the use of sports as a carrier for cultivating spiritual life and good social adaptation is the goal of life education.

Two years after the start of the global pandemic, the issue of the consequences of COVID-19 is attracting increasing attention. Many patients with mild or severe forms of COVID-19 do not fully recover and develop various chronic symptoms for weeks or months after infection. These symptoms often have a neurological, cognitive, or psychiatric nature, known as post-COVID-19 syndrome, which occurs in 10-20% of patients. In this regard, sports medicine experts emphasize that physical activity has numerous health benefits for COVID-19 and that there is no known medication that could provide all the necessary benefits as physical exercise.

A study published this year in *Nature Reviews Endocrinology* demonstrates the link between physical exercise and health benefits, especially regarding COVID-19 and its consequences. The so-called “exercise hormones” (Exerkines) produced during physical activity include hormones, metabolites, proteins, and nucleic acids, each of which has different health benefits.

Studies have shown that numerous organ systems, including the cardiovascular, nervous, and immune systems, produce and are affected by exercise hormones, which can provide numerous benefits and alter the response of

physical exercise to physical health. In systemic circulation, the health benefits of these exercise hormones are more positive when physical exercises are performed properly and with greater intensity and impulse.

Based on the above, the purpose of the study is to determine and analyze the impact of COVID-19 on the mental health of athletes.

From research methods, we used theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature.

Research results and discussion. In the context of the COVID-19 pandemic, it affects the angiotensin-converting enzyme II (ACE2) receptor, which, in turn, is involved in fibrosis, inflammation, vascular constriction, reduced neurogenesis, and cardiovascular diseases. Exercise, which occurs during physical activity, can help combat the consequences of COVID-19.

Spanish sports medicine doctor Wilson Martinez [1], pointing to the potential benefits of physical exercise for the consequences of COVID-19, emphasized that physical exercise improves mental health since they can reduce stress and thus improve mood and well-being.

The neurological exercises stimulate brain plasticity, improve cognitive functions, and enhance the quality of sleep. At the cardiovascular level, the exercises promote angiogenesis, improve the function of the cardiovascular and circulatory systems, reduce arterial pressure, and normalize autonomic dysfunction. In addition, at the respiratory level, physical exercises can reduce shortness of breath and improve oxygen consumption and lung function. At the muscular system level, exercises improve exercise tolerance, increase muscle strength, muscle mass, and intramuscular coordination. At the immune system level, physical exercises reduce inflammatory cytokines and increase anti-inflammatory cytokines, which can improve immune system function.

Dr. Martinez emphasized that there is no known medication that provides all of these benefits and unfortunately, doctors are mostly uneducated or accustomed to prescribing physical exercises to their patients. Numerous studies have shown that physical exercises should not only be part of the prevention and response to



COVID-19 and its subsequent consequences, but should also be used to treat cardiovascular and metabolic health.

Dr. Martinez noted that there is a lot of evidence that adaptive and controlled training of patients using aerobic exercises and endurance exercises can be an effective multisystem approach to the consequences of COVID-19. From this perspective, people should pay attention to the importance of strength training [1].

Dr. Martinez stressed that strength training is important in post-COVID-19 conditions, as one of the most alarming signs of COVID-19 consequences is the loss of muscle mass. The scientist argues that additional research is needed in this area, but undoubtedly, physical exercises are an ideal tool for alleviating many persistent signs and symptoms of COVID-19 consequences and combating them [1].

A new epidemic of coronavirus has swept across the world, causing significant damage to the international sports community. Since the outbreak of the epidemic, many of the best sporting events, international games, and competitions have been canceled or postponed, and prolonged isolation or quarantine has also created serious problems for the physical and mental health of athletes.

Preventive measures against the epidemic, such as the closure of sports facilities, social distancing, and city lockdowns, have had a significant impact on the training plans of professional athletes, especially those involved in team sports. In addition, self-isolation and restrictions on freedom can have negative consequences for athletes' physical fitness, causing “unfitness”, regression in stature and body mass, as well as affecting the capabilities of the neuromuscular and cardiovascular systems.

The pandemic has also affected athletes' mental health, showing that social distancing measures are harmful to their mental well-being. However, professional coaches and athletes are developing special closed training programs. As indoor training is often focused on muscle strength, explosive power, and endurance, athletes can address their weaknesses during this period, solve physical or

psychological problems, and perform actions for recovery after exercise to achieve the “overcompensation” effect, showing better results than before training.

As a result of the new coronavirus pneumonia, epidemic prevention measures must be implemented through home-based epidemic prevention methods. The lifestyle changes brought about by the epidemic will subject people to various physical and psychological challenges. Based on research on the impact of the new coronavirus pneumonia on people's mental health, this study summarizes the impact of the epidemic on people's mental state and its influencing factors. It has been found that knowledge of epidemic information, reduced social activity, excessive use of the Internet, and limited physical activity were the main factors affecting people's psychological state. In early 2020, a new type of coronavirus (COVID-19) broke out in Wuhan, China.

Due to the high mobility of the population, the epidemic quickly spread throughout the country, and people across the country were under threat from the new coronavirus epidemic. Regardless of the level of the country or individual, the impact of the new coronavirus on people is undoubtedly enormous, and this impact occurs not only when it is over but also while it is ongoing. Therefore, it is especially necessary to summarize the changes that have taken place.

During the epidemic, there were significant changes in people's habits, travel methods, and social interaction. Due to the high infectivity and rapid spread of the new coronavirus, the entire population had to accept home isolation to cope with the spread of the virus. The most obvious aspect of the epidemic's destructive effect is the harm it caused to people, the significant impact on the economy and people's lives. However, psychological issues such as people's mental state, emotions, and other psychological problems during the epidemic cannot be ignored, so attention should be paid to the psychological problems people face due to the epidemic.

During the COVID-19 epidemic, due to the strong contagiousness of the new coronavirus, home isolation measures were implemented across the country and the world. Although home isolation reduced people's chances of contracting

the new coronavirus pneumonia and effectively prevented the spread of the epidemic, the epidemic of new coronavirus pneumonia may still have a psychological impact on people. Therefore, the author proposes to analyze and investigate the factors that affect the psychological state of track and field athletes during the epidemic of new coronavirus pneumonia based on previous research on psychological state during the epidemic.

Jiao Songming and colleagues conducted a comprehensive survey, distributing 2,144 questionnaires among people, including athletes, in 27 provinces in China [2]. The researchers investigated the knowledge of risks, psychological progress, and behavior of the participants and found that there was a widespread stressful situation. This study had relatively broad coverage, encompassing the major provinces and cities of China affected by the epidemic, which represents the overall level.

In another study with the same wide coverage, 1,210 (38.89%) out of 3,111 questionnaires were anxious, and the degree of anxiety was mild, and the degree of negative information positively correlated with the degree of individual anxiety. All the above-mentioned surveys and studies indicate that the epidemic has a negative impact on people's psychology, causing anxiety, depression, and other negative emotions [3].

The seriousness of the epidemic varies in different cities, so more precise research is needed. In a study conducted by Li Jing and others involving 480 people who were isolated at home, they found that the level of respondents' anxiety reached ( $38.74 \pm 8.46$ ), which was significantly higher than the level of anxiety under normal conditions [4].

This result was negatively correlated with the degree of understanding of pneumonia and the degree of implementation of home isolation. In another study, the level of anxiety among ordinary people in Shenzhen was analyzed, and it was found that among 977 returned questionnaires, 76.6% of respondents said they had negative emotions of fear that led to psychological problems such as anxiety and

depression. Understanding information and positive information are negatively correlated with psychological stress [5].

In a survey in Hubei, 16.51% of residents had symptoms of anxiety [6]. Compared with the latest national survey data, the prevalence of anxiety in the Chinese population is 7.6% [7, 8]. It is assumed that during the epidemic, the symptoms of anxiety among residents are more serious. Compared with the psychological state of people in other regions, it was found that the level of anxiety among people in Hubei is not as high as expected, and there is no significant difference between the level of anxiety among people in other regions; the level of anxiety about death is not significantly higher than in other regions [9].

This shows that there is no significant difference in the psychological impact of the epidemic on the masses regardless of the region where the epidemic is more serious or in other regions. Regardless of the severity of the actual epidemic, the epidemic has a certain impact on the emotions and other psychological states of the population. For adolescents and students, this is another group that has suffered from the epidemic.

Since the psychology of adolescents and students is not yet fully mature, they are psychologically unstable and vulnerable to external influences, so home isolation during the outbreak of the new coronavirus may affect the psychological state of elementary and middle school students, college students, and students. A survey of 396 children and adolescents aged 1 to 18 who were isolated at home found that the level of anxiety among children and adolescents was significantly higher than normal.

The majority of respondents' anxiety was caused by concern that they or their family members were at risk of infection [10]. For college students who are under the double pressure of academics and the epidemic, there are also negative emotions such as anxiety and depression. A survey of college students in Wuhan showed that 62.65% of the 838 surveyed college students expressed mental health and positive optimism. However, 32.58% of college students said they feel

nervous. Since there is no significant difference in the level of anxiety among students in other regions with a high incidence of epidemics [11].

During their study of athletes and coaches, Chu Xiaolin found that both coaches and athletes had psychological problems such as stress, anxiety, and depression [12]. Anxiety, depression, and stress levels among athletes were significantly higher than among coaches. In another survey of 405 track and field athletes, Han Tuo found that 178 (44.0%) were depressed, 171 (42.2%) felt anxious, and 119 (29.4%) experienced stress and could be isolated from home for a long time [11]. Similar results were found in another survey of track and field athletes, where among the 3,178 athletes who participated, 56.04% showed anxiety and 28.48% had severe anxiety [13].

According to recent surveys and studies, it can be concluded that the new coronavirus epidemic has affected the psychology of athletes, leading to the formation of negative emotions among this group of respondents.

Based on the aforementioned study, the author concluded that the new coronavirus epidemic has a negative impact on people's moods. In summarizing the influencing factors mentioned in the current research, three main factors can be identified.

Firstly, due to the modern era of advanced information, a large amount of true or false information related to the epidemic is brought to people's attention.

Secondly, due to the characteristics of the coronavirus, people must be isolated at home, which reduces their direct social objectivity, increases their internet usage time, and simplifies their leisure time.

Thirdly, home isolation also leads to a reduction in space for individual activities and a decrease in physical activity.

Therefore, knowledge of relevant information about the epidemic, a decrease in social activity, an increase in internet usage, and a decrease in physical activity are the main factors that affect people's mental state through the epidemic. Media on various platforms report information related to the epidemic every day. Information about new coronavirus patients, information about cured and

discharged patients, information closely related to them, and state preventive measures - all of these things worry people, and the degree of understanding of these issues negatively correlates with negative emotions in the masses [2].

Misunderstanding of the epidemic situation can lead to panic, which can result in negative emotions such as anxiety and depression. Knowledge about the epidemic situation and other related issues can reduce people's negative emotions. The level of medical and health education among the population with low levels of education is generally low. When facing an epidemic, their basic medical knowledge is poor, and they cannot react actively and effectively. This sense of vulnerability is likely to cause serious concern [14].

The same problem exists for sports teams, and incomplete understanding of the epidemic is also one of the reasons for athletes' negative emotions. The authors of the study suggest that disseminating knowledge related to the epidemic can also effectively reduce individual anxiety [4], and athletes who have more medical knowledge also have more positive emotions than ordinary athletes [14].

Additionally, in the modern information age, there are so many sources of information that inevitably there will be false negative news that startles the public, causing concern and even panic. Therefore, when understanding information about the epidemic, attention should be paid to identifying the source and accuracy of the information. Accurate information plays a positive role in reducing anxiety.

According to research conducted by Goodwin, Yiend, and Hirsch, anxious athletes tend to be biased towards threatening materials, which could result in an excessive focus on information related to the epidemic, particularly negative information. Athletes who pay more attention to the epidemic and spend more time doing so are at higher risk of developing psychological problems, particularly those with weaker information discrimination abilities [15].

Paying too much attention to epidemic-related information could result in psychological problems such as negative emotions [16]. Overstimulation could dull perception, suppress information, and cause a “storm eye” effect [15]. In addition to negative emotions such as anxiety and depression, sudden crises can

also lead to phenomena such as sensitivity to death information, anxiety, and extreme risk perception in social psychology [9]. People fear the unknown and uncertain, and society can easily lose control when in a state of anxiety or panic, as Aguirre suggests [17].

Therefore, understanding epidemic information and controlling informational attention is a crucial link in managing one's negative emotions and maintaining good psychological health. Due to the new coronavirus's high infectivity and rapid transmission, every athlete and person, in general, is susceptible to the new corona infection, resulting in people being forced to stay in their living areas, leading to reduced social activity.

The general phone survey conducted by Blendon showed that although 97% of respondents who were quarantined or reported knowing a family member or friend who was quarantined expressed readiness for it [17]. From this survey, it can be concluded that although home isolation has a significant impact on epidemic control, its negative impact on people's emotions and incomes is evident. The level of anxiety among people living alone is much higher than those who live with others, indicating that living alone can cause psychological problems such as a lack of communication and emotional inability to resolve issues, resulting in a higher level of anxiety [18].

Although home isolation does not mean living alone, a reduction in direct social objects is a common feature of both. A single social object can make people unable to express their positive or negative emotions to some extent, leading to boredom or anxiety. It is assumed that a reduction in social activity may lead to negative styles of coping with negative emotions, so attention should be paid to the social activity of athletes and provide them with appropriate social support.

With the reduction of social activity during leisure time, people's use of mobile phones increases. In the survey conducted by Han Tuo, 405 athletes used mobile phones for more than 2 hours per day, and 190 of them used mobile phones for more than 5 hours [11]. There is a tendency towards dependence on mobile

phones, and athletes' negative emotions may be related to prolonged entertainment through mobile phones.

Individuals who are dependent on smartphones tend to have less daily physical activity, which indirectly leads to psychological and physical problems such as depression, disruption of social-emotional functions, and physical discomfort [19]. Similarly, excessive use of the internet can lead to negative emotions, such as individual anxiety. The daily online time of athletes correlates positively with their level of anxiety [13].

Excessive internet use can lead to information anxiety, which not only reduces the quality of life but also easily triggers negative emotions such as anxiety and agitation [20]. At the same time, this can cause unnecessary psychological stress, trigger or exacerbate anxiety. Therefore, during the period of domestic epidemic prevention, it is important to control internet use, plan and schedule daily internet use to promote positive mental health and emotional stability.

Due to the inability to go out during the epidemic, in addition to limiting public activities and social facilities, individual activities and space for walks and sports have also been restricted. Limitations on physical exercise and an active environment are important reasons for psychological and physiological changes in people who are in home isolation [6, 7]. Studies have shown that physical activity can effectively contribute to mental health [21]. In the study, college students - athletes in track and field were surveyed. A total of 225 college students were surveyed.

The activity and life satisfaction of college students were investigated using questionnaires. The study found that higher levels of physical exercise are associated with higher levels of happiness in life. However, there was no statistically significant correlation between physical activity levels and life satisfaction measures [22].

Many similar studies have shown that physical activity can promote positive emotions and reduce negative emotions. In a survey of college athlete-students, the relationship between the type of physical activity and hopelessness, depression,



and suicidal behavior was investigated. The results showed that physical activity among athletes, especially aerobic exercises, is associated with a decrease in hopelessness, depression, and suicidal behavior and effectively prevents the occurrence of negative emotions or aggressive behavior [23].

In the study of negative emotions such as physical exercise and depression, it was found that dopamine release induced by physical exercise can alleviate or reduce negative emotions such as depression [24]. The authors of this study believe that physical exercise mainly changes the content of neurotransmitters in the brain, thus enabling people to withstand negative emotions.

In further research, Spirduso proposed an intermediate model of physical and cognitive activity [25]. According to this model, physical exercise improves physical abilities and cognitive level of the brain, as well as enhances brain activity by improving physical resources to enhance human cognitive level. Thus, physical activity is beneficial for brain nerve activity, thereby improving psychological resources, reducing negative emotions such as depression, and at the same time improving self-efficacy level.

The authors of this theoretical model believe that the improvement of mood caused by physical activity is mediated by the brain. Similar studies have confirmed this claim. In conditions of high-intensity exercise, the level of activation of the left prefrontal cortex of the brain is higher, which can predict the generation of individual positive emotions [25]. Therefore, proper physical activity or exercises can help us deal with negative emotions and make our emotions more positive.

In 2022, German scientists published a scientific study in international journals, mainly discussing the impact of dynamic parameters and muscle activation in healthy groups (without infection) and groups after recovery from new coronavirus pneumonia. The study involved 40 men and women aged 20 to 30, who were divided into a healthy group and a group of patients who had recovered from coronavirus pneumonia (hereinafter referred to as the recovered group).

All participants had similar running experience (approximately 17 kilometers per week); participants in the recovery group experienced severe symptoms and were hospitalized for more than 2 weeks (approximately 19-23 days).

The main tool for conducting the study and the experiment was a running test. This running test was conducted in the recovery group two weeks after discharge. Prior to the test, an EMG device was attached to the participants' anterior tibialis muscle, medial gastrocnemius muscle, biceps femoris muscle, semitendinosus muscle, quadriceps femoris muscle, and gluteus medius muscle to collect information on muscle activation.

Participants were then required to run at full speed for 20 meters at a speed of 3.3 meters per second, and a system of light braking was placed to confirm and control the speed of movement. According to the results below, when subjects in the recovery group run, the ground reaction force in the vertical and medial-lateral axes will be greater, and the time required for the recovery group to reach maximum force (TTP GRF) will be shorter, which may increase the frequency of lower limb injuries. Therefore, scientists also suggest that runners after rehabilitation should prioritize balance and strength training in their training plans to improve lower limb stability during movement and effectively prevent sports injuries (Table 1).

The results of the kinetic parameters showed that FZHC represented the first peak in the force plate data (moment of contact with the ground), FZPO represented the second peak (moment of forward movement), FYHC represented the braking force, FYPO represented the propulsive force, FXHC represented the peak in the internal axial direction at the moment of contact with the ground, and FXPO represented the medial axial peak during movement.

*Table 1 – Group-specific means.*

Group-specific means and standard deviations of all examined running kinetic parameters.

Variable		Component	Healthy controls Means $\pm$ SDs	COVID-19 Means $\pm$ SDs	p-value (Cohen's d)
GRF (%BW)	FZ	FZ <sub>HC</sub>	130.01 $\pm$ 31.25	144.15 $\pm$ 40.25	0,261 (0,395)
		FZ <sub>PO</sub>	193.02 $\pm$ 23.73	213.33 $\pm$ 27.81	0,029 * (0,788)
	FY	FY <sub>HC</sub>	31.99 $\pm$ 8.51	38.97 $\pm$ 17.68	0,152 (0,533)
		FY <sub>PO</sub>	30.04 $\pm$ 6.05	29.79 $\pm$ 11.15	0,939 (0,029)
	FX	FX <sub>HC</sub>	6.30 $\pm$ 3.43	13.007 $\pm$ 5.30	0,001 * (1,536)
		FX <sub>PO</sub>	7.48 $\pm$ 3.89	14.09 $\pm$ 7.92	0,004 * (1,119)
TIP of GRF (%stance)	FZ	FZ <sub>HC</sub>	11.76 $\pm$ 1.95	5.58 $\pm$ 1.32	0,001 * (3,779)
		FZ <sub>PO</sub>	40.82 $\pm$ 6.33	40.52 $\pm$ 4.97	0,881 (0,053)
	FY	FY <sub>HC</sub>	24.82 $\pm$ 4.46	17.11 $\pm$ 9.57	0,005 * (1,099)
		FY <sub>PO</sub>	71.41 $\pm$ 1.90	72.58 $\pm$ 5.42	0,405 (0,319)
	FX	FY <sub>PO</sub>	42.17 $\pm$ 13.79	33.05 $\pm$ 15.63	0,081 (0,619)
		FX <sub>HC</sub>	15.76 $\pm$ 13.90	8.58 $\pm$ 3.72	0,048 * (0,814)

Additionally, the results of the muscle activation level showed that the activation level of the medial gastrocnemius muscle (Gas-M) was increased in the heel area during the running test in the treatment group, while the activation level in the vastus medialis muscle (VM) was decreased, and there was also an increase in the activation level of the gluteus medius muscle (Glut-M) during the late stance phase. Previous research also indicated that patients infected with the novel coronavirus often have functional impairments, which may explain the differences in the aforementioned muscle symptoms (Table 2).

In general, after recovery from COVID-19, the biomechanical parameters of the lower extremities and the degree of activation of certain muscle groups have changed, so professionals such as coaches or instructors must make special training plans. However, the scientists also explained that the results of this study do not apply to other age groups. Future research could use this study to include more subjects to make the research findings more complete.

Table 2 – Results of muscle activation.

Muscles	Healthy controls Means $\pm$ SDs	COVID-19 Means $\pm$ SDs	p-value (Cohen's d)
TA (%MVIC)	73.85 $\pm$ 16.68	83.12 $\pm$ 15.60	0.104 (0.574)
Gas-M (%MVIC)	24.47 $\pm$ 8.18	43.15 $\pm$ 25.49	0.007 * (1.109)
VL (%MVIC)	51.58 $\pm$ 22.70	64.24 $\pm$ 33.18	0.203 (0.453)
VM (%MVIC)	52.25 $\pm$ 14.08	38.25 $\pm$ 20.41	0.026 * (0.811)
RF (%MVIC)	41.93 $\pm$ 22.21	36.55 $\pm$ 16.82	0.431 (0.275)
BF (%MVIC)	34.13 $\pm$ 9.51	41.32 $\pm$ 15.51	0.113 (0.574)
ST (%MVIC)	40.25 $\pm$ 17.63	37.93 $\pm$ 17.40	0.702 (0.132)
Glut-M (%MVIC)	45.95 $\pm$ 15.55	44.12 $\pm$ 17.007	0.746 (0.112)

The image above shows the early phase of the stance; the figure below shows the late stance phase.

Muscles	Healthy controls Means $\pm$ SDs	COVID-19 Means $\pm$ SDs	p-value (Cohen's d)
TA (%MVIC)	78.86 $\pm$ 19.05	60.41 $\pm$ 19.51	0.009 * (0.956)
Gas-M (%MVIC)	222.07 $\pm$ 54.76	161.95 $\pm$ 46.94	0.002 * (1.182)
VL (%MVIC)	113.77 $\pm$ 55.52	120.92 $\pm$ 41.84	0.659 (0.146)
VM (%MVIC)	172.23 $\pm$ 50.08	126.85 $\pm$ 41.84	0.007 * (0.987)
RF (%MVIC)	52.04 $\pm$ 23.79	42.35 $\pm$ 22.09	0.227 (0.422)
BF (%MVIC)	50.68 $\pm$ 25.73	48.81 $\pm$ 19.75	0.815 (0.082)
ST (%MVIC)	47.44 $\pm$ 20.97	39.74 $\pm$ 18.39	0.264 (0.391)
Glut-M (%MVIC)	74.35 $\pm$ 21.22	100.99 $\pm$ 36.70	0.014 * (0.919)

Conclusions. Through the analysis of studies on the outbreak of the new coronavirus pneumonia, it has been found that the epidemic has a significant negative impact on emotions. People who are in the epidemic zone usually have negative emotions such as anxiety, depression, panic, and worry. The impact on people is not only physical but also psychological.

Considering several factors that negatively affect the moods of the population during the epidemic, the following recommendations and proposals can be made.

1. Considering the factors that affect information about the epidemic, people should distinguish the accuracy of information. Given that in many cases it is impossible to distinguish the accuracy of information, unverified information should not be spread. For complex information about the epidemic, people should try to distract themselves and allocate time for other tasks, taking into account only official information.

2. Although social activity is reduced, people can find other ways of social activity. When feeling negative emotions, people should choose positive methods to overcome them and actively seek help from the outside world.

3. It is important to manage one's time well. The absence of a daily plan can easily lead to excessive use of the Internet, thereby intensifying negative emotions.

4. It is necessary to try to maintain physical health through home exercises. When conditions allow, physical activity or exercise should be performed, and prolonged sitting or sleeping at home during studying or work should be avoided. Developing good physical health promotes mental health and emotional stability.

### *References*

1. Jinghui, C., Yuxin, Y., Dong, W. (2020). Analysis on the Mental Health Status and Influencing Factors of College Students under the Epidemic of Novel Coronavirus Pneumonia. *Journal of Southern Medical University*, 40(2), 171-176.

2. Songming, J., Kan, S., Haiming, Z., Huidan, G., Wenbin, G. (2020). People's psychological state and emotional guidance strategies in the face of new crown pneumonia risk information. *Medicine and Society*, 4, 1-10.

3. Manqin, S., Shanshan, L., Hongyu, Y., Xiang, L., Wei, L., Shifen, X. (2020). An Analysis of the Anxiety of Chinese Netizens and Its Influencing Factors During the Epidemic of New Coronary Pneumonia. *World Science and Technology-Modernization of Traditional Chinese Medicine*. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5699.R.20200420.0913.002.html>
4. Jing, L., Shuhong, W., Renhe, Y., Jianzhong, H., Mengting, J., Weihong, H. (2020). People's home isolation protection compliance and its impact on anxiety during the new crown pneumonia epidemic. *Chinese Journal of Infection Control*, 19(5), 1-7. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/43.1390.R.20200413.1128.004.html>
5. Yanfang, L., Xueyao, W., Jing, Z., Shaofeng, D., Lingxia, Z. (2020). Psychological survey of ordinary people during the period of new coronary pneumonia. *International Infectious Diseases (Electronic Edition)*, 9(2), 308-310.
6. Caifeng, W., Chen, H. (2020). Psychological adjustment of home isolation. *Psychology and Nursing*, 5(S1), 53-55.
7. Chaohui, W., Lili, C., Li, L., Xiaomei, Z., Yimeng, W., Xiaohong, X. (2020). The impact of new coronavirus pneumonia on the mental health of medical students. *Journal of Changchun Hospital of Traditional Chinese Medic.*, 36(5), 1-4.
8. Chen, Z., Shuqin, W., Cen, W., Yaozheng, H., Qiqiang, H., Peigang, W. (2020). Investigation on mental health status of residents in Hubei Province during the new crown pneumonia epidemic. *Chinese Public Health*, 36(5), 1-4. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1234.R.20200430.1110.002.html>
9. Lisha, F. (2020). The psychological characteristics of the public and intervention strategies in emergencies. *Ideological Education Research*, 3(309), 60-65.
10. Shaowen, L., Yue, W., Yuanyuan, Y., Xiaomei, L., Yufeng., Y. (2020). Analysis of Influencing Factors of Anxiety Emotional Disorders in Children and Adolescents Isolated at Home During the Epidemic of Novel Coronavirus Pneumonia. *Chinese Journal of Children's Health Care*, 28(4), 407-410.
11. Tuo, H., Weidong, M., G., Hong, Yanchao, H., Yan, Z. (2020). Analysis of College Students' Negative Emotions and Influencing Factors During the Home

Quarantine of the New Coronary Pneumonia Epidemic. *Journal of Xi'an Jiaotong University* (Medical Edition), 41, 1-11.  
<http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1399.R.20200426.0824.002.html>

12. Xiaolin, Z., Dan, L., Fang, Y., Wei, Q., Hongzhen, F., Yanli, Z. (2020). The mental health status of students and staff during the epidemic of new crown pneumonia. *Chinese Journal of Mental Health*, 34(6), 549-554.  
<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.1873.R.20200506.1519.026.html>

13. Ya, W. (2020). Research on College Students' Anxiety Level and Its Influencing Factors During Epidemic Prevention and Control. *Journal of Teacher Education*, 7(3), 67-83.

14. Chunyan, Y., Dan, W., Linying, L. (2006). The mental health status of the elderly and its correlation with social support. *Chinese Clinical Rehabilitation*, 10(18), 53-55.

15. Goodwin, H., Yiend, J., & Hirsch, C. R. (2017). Generalized Anxiety Disorder, Worry and Attention to Threat: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 54, 107-122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.006>

16. Mengting, Z., Zhenzhen, X. (2020). Research on the psychological status and influencing factors of college students during the period of novel coronavirus pneumonia. *Journal of Chengdu Medical College*.  
<http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1705.R.20200415.1611.024.html>

17. Aguirre, B.E. (2005). Emergency Evacuations, Panic, and Social Psychology. *Psychiatry Interpersonal & Biological Processes*, 68, 121-129.  
<https://doi.org/10.1521/psyc.2005.68.2.121>

18. Jacob, L., Haro, J.M., & Koyanagi, A. (2019). Relationship between Living Alone and Common Mental Disorders in the 1993, 2000 and 2007 National Psychiatric Morbidity Surveys. *PLoS ONE*, 14, e0215182.

19. Kim, S.E., Kim, J.W., & Jee, Y.S. (2015). Relationship between Smartphone Addiction and Physical Activity in Chinese International Students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*. 4. 200-205.  
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>.

20. Heylighen, F. (2004). Complexity and Information Overload in Society: Why Increasing Efficiency Leads to Decreasing Control. *Bulletin of the Medical Library Association*, 87, 2.

21. Blendon, R.J., Benson, J.M., DesRoches, C.M., Raleigh, E., & Taylor-Clark, K. (2004). The Public's Response to Severe Acute Respiratory Syndrome in Toronto and the United States. *Clinical Infectious Diseases*, 38, 925-931. <https://doi.org/10.1086/382355>

22. Guven, S.D., Ozcan, A., Tasgin, O., & Arslan, F. (2013). The Relationship between Health College Students' Physical Activity Status and Life Satisfaction. *International Journal of Academic Research*, 5, 327-331. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-4/B.48>

23. Taliaferro, L.A., Rienzo, B.A., Pigg, R.M., Miller, M.D., & Dodd, V.J. (2009). Associations between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior among College Students. *Journal of American College Health*, 57, 427-436. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.4.427-436>

24. O'neal, H.A., Dunn, A.L., & Martinsen, E.W. (2000). Depression and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 110-135.



### **3.5. Обґрунтування показників розвитку ціннісних орієнтацій учнівської молоді на засадах впровадження інтерактивних технологій професійно орієнтованого фізичного виховання.**

Основними завданнями фізичної культури і спорту є підвищення рівня здоров'я, фізичного й духовного розвитку людини, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства. Фізична культура та невід'ємна її складова – професійно-прикладна фізична підготовка, розглядаються як цілеспрямована діяльність, що орієнтована на створення ефективних умов для фізичного й духовного розвитку учнівської молоді на засадах загальнолюдських цінностей, які б сприяли моральному, естетичному і професійному становленню з метою подальшої самореалізації (А. Дзундза, 2002; Т. Пристинська, І. Макущенко, 2007; І. Боднар, М. Стефанишин, Ю. Петришин, 2016 та ін.).

Фізична культура і спорт, професійно спрямоване фізичне виховання учнівської молоді є потужними соціально-педагогічними системами формування, педагогічної корекції та вдосконалення моральної структури особистості майбутніх спеціалістів. У контексті цього особливої значущості набуває наукова позиція про те, що фізичній культурі і спорту, професійно орієнтованому фізичному вихованню притаманні специфічні виховні властивості. Це пов'язано з тим, що в таких педагогічних системах ефективно реалізуються інтерактивні форми освітньо-виховної діяльності учнів, використовуються різноманітні психолого-педагогічні ситуації виховного спрямування, вирішення яких підкріплюється результатами їх психомоторної діяльності, психоемоційного переживання і каузальним типом атрибутування.

Сформульоване положення підсилюється тим, що фізичній культурі і спорту, фізичному вихованню притаманно поліфункціональний характер. Така думка знаходить своє підтвердження в практиці виховання шляхом забезпечення формування моральних і духовних якостей особистості, психомоторного розвитку, організації суспільно-корисної і соціально-

професійної діяльності, профілактики захворювань і реабілітації, фізичної і психоемоційної рекреації й комунікації (Л. Духовний, 2003; А. Осіпцов, Т. Пристинська, 2005; Ю. Компанієць, 2009).

Аналіз стану фізичного виховання, його позиціонування в контексті формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді показав потребу в розробці нових організаційно-педагогічних підходів, здатних до розв'язання актуальної проблеми, сутність якої полягає в упровадженні в освітньо-виховне середовище закладу освіти чинників та технологій формування ціннісних орієнтацій, в тому числі й засобами професійно орієнтованого фізичного виховання (професійно-прикладної фізичної підготовки) (В. Хомич, 2006; А. Podolski, 2007; А. Ільченко, 2014 та ін.).

На нашу думку, оптимізація професійної підготовки учнівської молоді засобами фізичного виховання має відбуватися завдяки реалізації наступного алгоритму: рівень психосоматичного здоров'я – рівень психофізичної працездатності – рівень сформованості ціннісних орієнтацій – рівень фахової підготовленості – здібність до професійної мобільності.

Експериментальна перевірка ефективності впроваджених заходів професійно орієнтованого фізичного виховання здійснювалась у Маріупольському вищому металургійному професійному училищі № 99 (n=34), Маріупольському технічному ліцеї (n=27), Маріупольському професійному машинобудівному ліцеї (n=31) впродовж 2019-2020 навчального року. Контрольна (КГ) й експериментальна (ЕГ) групи були укомплектовані учнями (юнаки віком 15-17 років), які за станом здоров'я віднесені до основної групи. За результатами лікарсько-педагогічного обстеження і педагогічної діагностики дані групи були однорідними. За показниками розвитку ціннісних орієнтацій (мотивація успішної діяльності, самооцінка тощо; рівня психомоторних здібностей, психосоматичного здоров'я, розвитку фізичних якостей тощо) коливання були в межах, що не мали статистично достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ;  $t = 1,28 - 1,85$ ).

Педагогічний експеримент проводився за розкладом навчально-виховного процесу з фізичного виховання (три заняття на тиждень) на основі експериментальної програми, яка регламентувала планування, організацію, контроль, регулювання і стимулювання розвитку ціннісних орієнтацій.

Педагогічний експеримент проводився в три етапи, що були спрямовані на реалізацію завдань професійно орієнтованого фізичного виховання в контексті розвитку ціннісних орієнтацій учнів, а саме:

- формування здібності встановлювати якісно-статичні (ситуативні) зв'язки між результатами навчально-виховної діяльності і ціннісними орієнтаціями (83 заняття з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки, 9 заходів з позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи);

- формування здібності встановлювати якісно-динамічні зв'язки між результатами навчально-виховної діяльності і ціннісними орієнтаціями (65 занять з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки, 12 заходів з позаурочної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи);

- формування здібності встановлювати якісно-перспективні зв'язки між результатами навчально-виховної діяльності і ціннісними орієнтаціями (54 занять з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки, 15 заходів з позаурочної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи).

Аналіз результатів експерименту дає аргументовані підстави стверджувати, що інтеріоризаційне засвоєння учнями цілей формування ціннісних орієнтацій засобами професійно орієнтованого фізичного виховання, їх подальша диференціація на рівні конкретних уроків, форм позаурочної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, самостійних занять обумовили виникнення системного ефекту кумулятивного виховного впливу середовища навчального закладу.

Було встановлено, що рівень розвитку показників ціннісних орієнтацій учнів ЕГ у порівнянні з аналогічними показниками учнів КГ мав статистично достовірну динаміку зростання.

Маємо зауважити, що відбулися позитивні зміни у формуванні ціннісних загальнолюдських і фахових орієнтацій, А саме, ставлення до власної особистості, як соціально-особистісної цінності, обумовило високу динаміку формування позитивного ставлення до історичної пам'яті народу; позитивного ставлення до Батьківщини; поваги до прав і свобод інших народів; соціальних обов'язків в учнів; позитивного ставлення до культури країни. Також маємо констатувати, що вплив методів, засобів, форм професійно орієнтованого фізичного виховання обумовили зростання партнеродомінантності в учнів, яку ми розглядали як ціннісну орієнтацію, що інтегрує психоемоційну структуру особистості.

Наступною дією в оцінці ефективності впроваджених заходів професійно орієнтованого фізичного виховання учнів було визначення їх впливу на розвиток здатності до самовиховання і самоосвіти. Для цього був проведений аналіз складників самовиховання і самоосвіти (здатність до самоорганізації, самооцінки, самоконтролю, самореалізації тощо) учнів. Його результати дозволили встановити, що систематичний вплив інтерактивних форм професійно орієнтованого фізичного виховання (суб'єкт-суб'єктні механізми взаємодії, взаємного виховного впливу тощо) забезпечили позитивну динаміку в розвитку самовиховання і самоосвіти, на засадах яких реалізуються потреби до неперервної освіти, розвитку і збереження здоров'я, фахового вдосконалення, професійної мобільності.

У контексті дослідження ми вважали доцільним визначення впливу професійно орієнтованого фізичного виховання на розвиток здібності формулювати цілі і завдання професійної підготовки. Аналіз результатів дозволяє стверджувати, що впроваджені заходи сприяли більш високим темпам формування потребнісно-мотиваційної сфери учнів ЕГ.

Позитивна динаміка показників пояснюється, на нашу думку, індивідуалізованим підходом щодо розвитку когнітивних, аксіологічних, праксеологічних, афективних і мотиваційних компонентів свідомого ставлення учнів до освітньо-виховної діяльності в процесі фізичного

виховання і фахової підготовки. Важливим аргументом щодо пояснення цього факту ми вважаємо реалізацію в процесі формувального експерименту системних ефектів дієвого підкріплення впливу інтерактивних технологій, а також оперативний розвиток психомоторних професійно орієнтованих здібностей, рухових навичок й умінь учнів ЕГ (феномен «стимулюючого впливу корисного результату»).

Результатом ефективності виховного впливу фізичного виховання була динаміка в учнів таких ціннісних орієнтацій, як самоорганізованість, працьовитість, наполегливість, самооцінка. Дані якості ми розглядали як особистісно-утворювальні, що забезпечили суб'єкту виховного процесу успішну діяльність, а також можливість встановлювати якісно-статичні, якісно-динамічні і якісно-перспективні зв'язки між результатами навчально-виховної діяльності і темпами розвитку ціннісних орієнтацій.

Аналіз даних свідчить, що уміння учнями свідомо встановлювати зв'язки між результатами навчально-виховної діяльності, вчинками, поведінкою (як чинників ціннісних орієнтацій) забезпечує зростання показників, що характеризують здібності до самоорганізації, працьовитості, наполегливості, самооцінки, самоконтролю, толерантності.

Для обґрунтування ефективності експериментальної програми в контексті надійності та сталого характеру виховних, освітніх, психомоторних навчальних досягнень учнів ми вважаємо доцільним визначення чинників, які впливають на формування мотивації до професійно орієнтованого фізичного виховання та фахової підготовки (бажання фахової самореалізації, стійке бажання самостійно займатися фізичними вправами і спортом, свідоме ставлення до професійно орієнтованого фізичного виховання тощо).

Відтак, викладені результати дослідження дозволяють аргументовано визначити зміст професійно орієнтованого фізичного виховання, який має базуватися на реалізації певних концептуальних положень:

- по-перше, зміст професійно орієнтованого фізичного виховання має визначатися системоутворювальною функцією структурованих цілей

формування конкурентоспроможного, компетентного, здорового спеціаліста, здатного до соціальної самореалізації в умовах ринку праці та сучасних викликів соціально-економічного розвитку країни;

- по-друге, формування ціннісних орієнтацій учнів засобами професійно орієнтованого фізичного виховання має бути структурований як педагогічна система відкритого типу з комплексом організаційно-педагогічних умов, що забезпечують оптимальне її функціонування в освітньо-виховному середовищі закладу освіти;

- по-третє, має бути реалізоване впровадження інноваційних технологій суб'єкт-суб'єктної структури, спрямованих на формування здатності встановлювати якісно-статичні, якісно-динамічні, якісно-перспективні зв'язки між результатами освітньо-виховної діяльності, вчинками, поведінкою і ціннісними орієнтаціями особистості (самоорганізованість, працьовитість, самооцінка, самоконтроль, партнеродомінантність, толерантність, самоактуалізація, самореалізація), та як інтегральний результат виховання – розвиток прагнення до самовиховання, самоосвіти, фахової самореалізації;

- по-четверте, формування в учнів активної соціальної і особистісної позиції має відбуватися на засадах використання засобів фізичної культури і спорту як чинника оптимізації фахової підготовки.

### *Література*

1. Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. (2016). Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (6), 9-17.

2. Дзундза А.І. (2002). Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (13), 9-14.

3. Духовний Л.Ф. (2003). Нетрадиційні підходи до навчання руховим діям у вправах з професійно-прикладною спрямованістю. *Теорія і практика фізичного виховання*. (2), 40-47.

4. Ільченко А.І. (2014). Формування ціннісного ставлення до оздоровчої та розвивальної рухової діяльності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 18(1), 280-288.

5. Компанієць Ю.А. (2009). Інформаційне забезпечення формування здорового стилю життя як ціннісної орієнтації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 7, 77-81.

6. Осіпцов А.В., Пристинська Т.М., Макущенко І.В. (2007). Фізична культура професійно-прикладної спрямованості як невід'ємна складова загальної культури особистості сучасного фахівця. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (11), 67-69.

7. Осіпцов А.В., Пристинська Т.М. (2005). Новітні технології в структурі професійно-прикладної фізичної підготовки учнів навчально-виховних закладів нового типу (технічний ліцей). *Молода спортивна наука України*. 9, 94-99.

8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи (2000). URL : <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd>

9. Хомич В.М. (2006). Особливості фізичного стану майбутніх фахівців технічного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 10, 118-121.

10. Podolski A. (2007). Subkultura “szalikowcyw” w ujęciu psychologów i socjologów. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*, 580-589.

### **3.6. Взаємозв'язок задоволеності життям з типом долаючої поведінки у майбутнього вчителя фізичної культури.**

Динамічність сучасного життя, соціальні, політичні та економічні зміни, зростання кількості і різноманітності складних життєвих ситуацій зумовлюють особливу актуальність здатності людини долати складні ситуації, реалізувати ефективні копінг-стратегії. Швидкі непередбачувані зміни, які викликали нестабільність суспільства, позначилися, зокрема, на психічному стані та задоволеності життям людей. Вивчення проблеми взаємозв'язку загальної задоволеності життям та копінг-стратегій має практичне значення, зокрема, з метою надання психологічної підтримки здобувачам вищої освіти, забезпечення її повноцінного професійного розвитку та соціального функціонування.

Основна увага науковців зосереджена на виявленні впливу на загальну задоволеність життям соціально-демографічних та особистісних чинників (О. А. Даценко, Н.В. Каргіна, Т.О. Ларіна, Т.В. Скрипаченко та ін.) і менш дослідженим є питання взаємозв'язку задоволеності та процесами життя, формами поведінкового прояву, однією з яких є копінг-поведінка.

Поняття задоволеності життям розглядається в психологічних дослідженнях в різних аспектах: як тотожне поняттю щастя (Т. Скрипаченко); як когнітивна складова щастя (М. Argyle, М. Seligman); складова суб'єктивного благополуччя (Т. Ларіна); складова психологічного благополуччя (Н. Каргіна, Т. Ларіна, N. Bradburn) та ін. Для психологічного визначення задоволеності життям основним джерелом інформації дослідники вважають цілісні переживання та їх оцінки самим суб'єктом.

В останні десятиліття проводилося багато досліджень стратегій долаючої поведінки фахівців різних галузей. Л.Г. Боброва, В. Ващенко, Б.Б. Іваненко, О. Войцеховська, Г. Закалик, Г.О. Діденко, Г.О. Шебанова особливу увагу приділяли вивченню вибору копінг-стратегій поведінки фахівцями, ступеня «адаптивності» різних копінг-стратегій, які позитивно і негативно впливають на адаптацію [2; 4; 6; 10]. Г.М. Дубчак, Я.Є. Ляшин



досліджували особливості та значущість провідних особистісних та соціальних ресурсів: «Я-концепції», локусу контролю, соціальної підтримки, афіліації, емпатії, соціально-психологічних, індивідуально-типологічних якостей в детермінації різних типів копінг-поведінки [12; 18]. В.І. Ващенко, Б.Б. Іваненко, Т.О. Ларіна розглядали вплив життєстійкості на профіль копінг-стратегій [4; 17]. Я.Є. Ляшин аналізував копінг-поведінку у взаємозв'язку з типом спрямованості агресії фахівця в ситуації фрустрації [18]. В. Ващенко досліджував взаємозв'язок долаючої поведінки з саморегуляцією довільної активності [4]. Але дотепер існує недостатня кількість досліджень особливостей взаємозв'язку між задоволеністю життям та копінг-поведінкою у майбутніх вчителів фізичної культури.

Вчитель фізичної культури це педагогічний працівник, який має спеціальну фахову підготовку, професійно здійснює навчально-виховну роботу в закладах середньої освіти, яка спрямована на формування у школярів фізичного та психологічного здоров'я, ведення активного способу життя, підготовку до майбутньої професійної діяльності [5].

Особливості фізичного виховання школярів детерміновані великою кількістю різноманітних чинників: стану здоров'я, віку, статі, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, матеріального забезпечення закладу освіти, методики навчально-виховного процесу, педагогічного колективу, ставлення батьків до засобів фізичної культури тощо. Проте основним чинником є професійна майстерність учителя фізичної культури. Українське суспільство в умовах сьогодення ставить перед учителем фізичної культури багато вимог, серед яких головною є забезпечення виховання у школярів спрямованості на здоровий та активний спосіб життя. У зв'язку з цим, вчителю фізкультури потрібно вирішувати низку завдань: розвивати усвідомленість школярів щодо важливості збереження та укріплення здоров'я як суспільно важливої мети; сприяти оптимізації фізичного розвитку і зміцненню здоров'я; розвивати та вдосконалювати основні види рухових дій, умінь та навичок; формувати стійкий інтерес та

потребу в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом з метою фізичного вдосконалення і ведення здорового способу життя; формувати психологічну готовність до активного життя і професійної діяльності тощо [1; 7; 15; 16].

Тобто, соціальна значущість ролі вчителя фізичної культури полягає у наданні необхідних наукових знань про здоров'я і засоби його зміцнення, формування відповідних вмінь і навичок, методик досягнення високої працездатності, результативності та тривалої активної життєдіяльності.

У системі освіти головна роль належить педагогу, через діяльність якого реалізується державна політика України, яка спрямована на розвиток особистості, розвиток інтелектуального і духовного потенціалу нації, вітчизняної науки і техніки, збереження і примноження культурної спадщини. Метою вчителя є виховання людей, які здатні ефективно працювати і навчатися, зберігати національні цінності, розвивати і зміцнювати державу. Тобто від діяльності педагогів у сучасному світі залежить майбутнє суспільства. Тому вчитель повинен бути потужною особистістю та мати такі якості, як гуманність, доброта, милосердя та любов до дітей. Учитель повинен ставитися до дітей як до яскравих неповторних особистостей, індивідуальностей, поважати та цінувати їх, допомагати стати досконалими, здоровими; емоційно стійкими та врівноваженими; комунікабельними, впевненими в собі, дружелюбними, оптимістичними; фізично й духовно досконалими. Учитель фізкультури повинен вміти знаходити спільну мову із учнями всіх вікових категорій, батьками, колегами; мати високий рівень професіоналізму, бездоганне володіння теорією і методикою фізичного виховання, глибоку й адекватну переконаність у правильності власних професійних дій; бути творчою особистістю, що постійно вдосконалює власну майстерність; вивчати сучасний світовий педагогічний досвід, володіти різноманітними методиками фізичного виховання; бути ерудованою, інтелігентною, культурною особистістю із здатністю до глибокого самоаналізу, рефлексії,

самоактуалізації. Тому вимоги до особистості майбутнього педагога дуже високі [9; 11; 14; 19].

Питаннями теоретичних та методичних засад професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури займалися такі вітчизняні дослідники, як Н. М. Винник, Ю. М. Вихляєв, М. В. Данилевич, Н. Г. Денисенко, В. Д. Дручик, С. А. Карасевич, А. А. Ребрина, В. Г. Савченко, Л. Л. Андрюшина, Ю. Д. Родіна, Н. В. Степанченко та ін. В їх роботах ґрунтовно доведено, що на жаль в нашій країні фізкультурно-спортивна діяльність значно втратила характер масової, оскільки освітня практика в закладах вищої освіти недостатньо зорієнтована на формування у майбутніх учителів фізичної культури необхідних компетенцій, особистісних якостей, психологічної готовності до діяльності тощо. Також слід зазначити, що низка проблем підготовки майбутніх учителів фізичної культури все ще не досліджена та не висвітлена в психолого-педагогічній літературі. Так, актуальне питання про особливості взаємозв'язку задоволеності життям та копінг-поведінки здобувачів освіти, майбутніх учителів фізичної культури поки певною мірою не досліджене ні теоретично, ні емпірично. Вирішення саме цього питання сприятиме оптимізації підготовки вчителів з фізичної культури та є важливим завданням сучасної науки та практики. Необхідно спрямувати зусилля науковців на формуванні особистості, яка здатна до ефективної професійної діяльності у складних умовах сучасних перетворень, має не лише системні фахові знання, професійні уміння, навички, загальні та спеціальні компетенції, а й професійно важливі особистісні характеристики.

Метою роботи є висвітлення результатів дослідження особливостей копінг-поведінки майбутніх вчителів фізкультури з різним рівнем задоволеності життям.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення отриманої інформації та інтерпретація даних; емпіричні: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера; «Копінг-тест» Р. Лазаруса,

«Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана; методи математичної статистики для визначення кореляційних зв'язків використано критерій r-Пірсона.

У дослідженні брали участь здобувачі освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» факультету фізичного виховання, які навчаються за освітньою програмою «Середня освіта (Фізична культура)», кількістю 72 особи, віком 18-21 рік. Дослідження проведено у 2022-2023 навчальному році в онлайн-форматі.

Задоволеність життям є динамічним, складним та багатокomпонентним утворенням, на формування якого впливає велика кількість чинників, таких, як: вік, стать, стан здоров'я, професійна діяльність, матеріальне становище, психологічна стійкість, взаємини у родині, з друзями, колегами по роботі, впевненість у майбутньому, опірність стресу тощо. Деякими науковці вважають, що задоволеність життям визначається успіхом у долатті труднощів, досягнутими цілями і змінами, що відбуваються професійному та особистому житті [8].

Дослідження рівня задоволеності життям проведено за допомогою методики Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера (SWSL). Отримані результати представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1 – Показники задоволеності життям майбутніх вчителів фізкультури (у балах).*

Шкала	M±σ
Задоволеність життям	18,6±5,4

Результати вказують на середньо-низькій рівень задоволеності життям у досліджуваних. Це свідчить про схильність цих осіб задовольнятися тим, що вони мають, уникати суттєвих змін у житті, або вважати, що вони не змогли б зробити життя кращим, ніж те, що вони мають на даний момент.

Далі було досліджено особливості розвитку копінг-стратегій майбутніх вчителів фізичної культури. Результати діагностики за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, яка дозволяє визначити три

базисні копінг-стратегії особистості: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення проблем і оцінити ступінь адаптивності поведінки респондентів у залежності від рівня вираженості копінг-стратегії. Результати представлені в таблиці 2.

*Таблиця 2 – Показники базисних копінг-стратегій майбутніх вчителів фізкультури (у балах).*

Шкали	M±σ
Вирішення проблем	23,5±6,8
Пошук соціальної підтримки	26,7±7,5
Уникнення проблем	22,1±6,4

У результаті дослідження було визначено, що респонденти мають середні показники за шкалами «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки» і низькі показники за шкалою «Уникнення проблем». Середній і високий рівні стратегій вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, а також низький рівень стратегії уникнення проблем характеризуються як продуктивні.

Згідно підходу Д. Амірхана, високий рівень розвитку стратегії вирішення проблем вказує на готовність і, як правило, здатність ефективно вирішувати проблеми, які виникають у житті людини, що свідчить про високу адаптивності її поведінки в стресових ситуаціях. З трьох базисних копінг-стратегій стратегія вирішення проблем є найбільш конструктивною, так як спрямована на цілепокладання, пошук можливих когнітивно-поведінкових рішень, практичних дій з подолання труднощів. Пошук соціальної підтримки є менш конструктивною стратегією, оскільки передбачає використання не стільки внутрішніх, скільки зовнішніх ресурсів, що може свідчити про соціальну залежність та незрілість суб'єкта подолання. Уникнення проблем, яккопінг-стратегія, або свідомий відхід від життєвих

труднощів, допомагає зберегти відносну емоційну стабільність, але не вважається продуктивною.

Далі було досліджено копінг-механізми респондентів за допомогою «Копінг-тесту» Р. Лазаруса, результати представлені в таблиці 3.

*Таблиця 3 – Показники копінг-механізмів у майбутніх вчителів фізичної культури (у балах).*

Копінг-механізми	М±σ
Конфронтаційний копінг	8,4±2,2
Дистанціювання	6,5±1,7
Самоконтроль	11,3±2,6
Пошук соціальної підтримки	12,5±2,1
Прийняття відповідальності	7,2±1,4
Уникнення	5,8±1,6
Планування вирішення проблеми	6,9±2,1
Позитивна переоцінка	5,5±1,3

Представлені результати свідчать про те, що до механізмів подолання, які частіше використовують майбутні вчителі фізкультури належать: пошук соціальної підтримки (12,5±2,1 балів), самоконтроль (11,3±2,6 балів), конфронтаційний копінг (8,4±2,2 балів). Рідше використовуються: позитивна переоцінка (5,5±1,3 балів), уникнення (5,8±1,6 балів), дистанціювання (6,5±1,7 балів).

За даними численних досліджень до найбільш адаптивних копінг-стратегій відносять стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації [4]. До стратегій, які не пов'язані з активним копінгом, але також можуть сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, відносять: пошук емоційної соціальної підтримки – бажання отримати співчуття та розуміння з боку оточуючих; придушення конкуруючої діяльності – зниження активності щодо інших справ, проблем і зосередження на джерелі стресу; стримування – очікування більш сприятливих умов для вирішення

ситуації, уникання імпульсивних дій, застосування гумору, як способу впоратися з ситуацією за допомогою жартів і сміху. В третю групу копінг-стратегій входять стратегії, які не є адаптивними, але в деяких випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і впоратися з нею. Це такі способи подолання важких життєвих ситуацій, як фокус на емоціях і їх вираження – емоційне реагування у проблемній ситуації; заперечення стресової події; ментальне відсторонення – психологічне відволікання від джерела стресу через фантазування, мрії, сон; поведінкове відсторонення – відмова від активного вирішення ситуації.

Важливим критерієм ефективності копінгів вважають також частоту їх застосування та різноманітність. Дослідження показують, що різноманітність репертуару копінгу може сприяти вирішенню проблем і подоланню стресу, тобто, чим частіше люди використовують копінг-стратегії в напруженій ситуації, тим більш ефективно вирішується проблема і знижується суб'єктивне переживання стресу [6].

Таким чином, проведене дослідження задоволеності життями копінг-стратегій майбутніх вчителів фізичної культури показало їх різноманітність і різноспрямованість. Відповідно виникла необхідність провести наступний етап дослідження – встановити особливості взаємозв'язку між задоволеністю життям і специфікою долаючої поведінки здобувачів вищої освіти.

Фахівці вважають, що на вибір стратегій копінг-поведінки особистістю впливає безліч чинників, але особливості долаючої поведінки, в свою чергу, обумовлюють формування певних психологічних феноменів, зокрема – задоволеність життям.

Для уточнення особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями і задоволеністю життям у досліджуваних проведено кореляційний аналіз, результати якого представлені у таблицях 4, 5.

Таблиця 4 – Показники взаємозв'язку задоволеності життям і базисних копінг-стратегій у майбутніх вчителів фізкультури ( $r_s$ ).

Копінг	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Задоволеність життям			
Задоволеність життям	0,11	<b>0,43</b>	<b>-0,35</b>

Отримані результати вказують на наявність як прямої, так і зворотної кореляційної залежностей між базисними копінг-стратегіями і задоволеністю життям у досліджуваних цієї групи. Стратегія «Пошук соціальної підтримки» позитивно корелює з задоволеністю життям респондентів ( $p \leq 0,01$  за критерієм Пірсона); стратегія «Уникнення проблем» – негативно ( $p \leq 0,05$ ). «Пошук соціальної підтримки» це активна поведінкова стратегія, при застосуванні якої для ефективного вирішення проблеми людина звертається по допомогу і підтримку до оточуючих: сім'ї, друзів, колег. Стратегія «Уникнення проблем» – це поведінкова стратегія, при застосуванні якої, людина прагне уникати контактів з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. До способів уникнення відносять «втечу до хвороби», активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникнення є суїцид. Стратегія уникнення це одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Її використання обумовлене недостатнім рівнем розвитку особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих утруднень. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Задоволеність життям позитивно корелює з такими копінг-механізмами, як: «Пошук соціальної підтримки» ( $p \leq 0,05$ ), «Планування вирішення проблеми» ( $p \leq 0,05$ ), «Позитивна переоцінка» ( $p \leq 0,01$ ); негативно – «Дистанціювання» ( $p \leq 0,05$ ), «Уникнення» ( $p \leq 0,05$ ). Таким чином, можна стверджувати, що більш задоволеними власним життям є ті



майбутні фахівці, які застосовують активні механізми додання стресів. Активний копінг спрямований на застосування певних дій з усунення джерела стресу; планування дій стосовно проблемної ситуації, що склалася; пошук допомоги, підтримки у оточуючих; оцінки ситуації з її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів власного життєвого досвіду.

*Таблиця 5 – Показники взаємозв'язку задоволеності життям і копінг-механізмів у майбутніх вчителів фізкультури ( $r_s$ ).*

Копінг-механізми	Задоволеність життям
Конфронтаційний копінг	0,15
Дистанціювання	<b>-0,35</b>
Самоконтроль	-0,03
Пошук соціальної підтримки	<b>0,37</b>
Прийняття відповідальності	-0,13
Уникнення	<b>-0,34</b>
Планування вирішення проблеми	<b>0,37</b>
Позитивна переоцінка	<b>0,42</b>

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку задоволеності життям та долаючої поведінки дозволяє зробити такі висновки, що задоволеність життям людини тісно пов'язана з переживанням суб'єктивного благополуччя, яке є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві. Люди, які задоволені своїм життям, займають більш активну позицію у процесі додання труднощів, аналізують сутність проблеми, розробляють план дій, з'ясовують наявні ресурси. Емпіричне дослідження показало, що задоволеність життям майбутніх вчителів фізичної культури взаємопов'язана з використанням активних стратегій долаючої поведінки.

Перспективою подальших розвідок є розробка програми психокорекції непродуктивної долаючої поведінки для здобувачів вищої освіти.

## *Література*

1. Андрущенко В.П. Нову школу збудує новий вчитель. *Освіта*. 2016. № 47. С. 2–3.
2. Боброва Л.Г. Особистісний потенціал як умова копінг-стратегій та психологічного благополуччя. «Гене́за буття особистості». Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 61–62.
3. Винник Н.М. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності: дис. ... канд. пед. наук. Черкаси, 2016. 252 с.
4. Ващенко В.І., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. С. 33–49.
5. Вихляєв Ю.М. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(2). С. 113.
6. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
7. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: дис. ... док. пед. наук. Львів, 2018. 533 с.
8. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Випуск 10. С. 31–42.
9. Денисенко Н.Г. Дуальна форма здобуття освіти як інструмент формування мобільних учителів фізичної культури для потреб Нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. ЗК (97)18. С. 174–178.

10. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

11. Дручик В.Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі: дис. ...канд. пед. наук. Луцьк, 2017. 247 с.

12. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 18. С. 55–63.

13. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.

14. Карасевич С.А. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у загальноосвітній школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 1. С. 58–71.

15. Карпюк Р.П. Концептуальні засади сучасної парадигми якості вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 3 (2). С. 153–156.

16. Кремень В.Г. Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін. *Український педагогічний журнал*. 2015. № 1. С. 8–15.

17. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*. Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол. ред) та ін. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–90.

18. Ляшин Я.Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 156–169.
19. Ребрина А.А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 9(140). С. 86–89.
20. Савченко В.Г., Андрюшина Л.Л., Родіна Ю.Д. Психолого-педагогічні аспекти соціалізації студентів, які отримують вищу освіту у сфері фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 189–192.
21. Сіренко Р.Р. Фізична активність у суспільстві як стратегічний напрям державної гуманітарної політики в умовах глобалізаційних викликів. *Вчені записки Таврійського нац. університету ім. В.І. Вернадського*. Серія: Державне управління. 2019. Т. 30(69). № 1. С. 97–101.
22. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2(10). С. 124–130.
23. Степанченко Н.В. Система підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра. пед. наук. Вінниця, 2017. 585 с.
24. Шаповалова І.В. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 37. С. 433–441.
25. Шапошнікова І.І. Сучасні вимоги щодо професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55 (109). С. 390–396.

## **Розділ 4.**

### **Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти**

#### **4.1. Оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану.**

Оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти є актуальною проблемою, адже у сучасних умовах воєнного стану основними чинниками успішної діяльності закладів позашкільної освіти, поряд з їх природодоцільністю і рентабельністю, є здоров'язбереження, адаптивність, гнучкість, і готовність до постійного розвитку. Російська воєнна агресія значно ускладнила процеси реформування освіти в Україні, Корпоративна культура і здоров'язбережувальний освітній простір є невід'ємною частиною інноваційного потенціалу закладів позашкільної освіти, що створює певні передумови для їхньої інноваційної освітньої діяльності. Необхідність оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладів позашкільної освіти значно зросла в умовах воєнного стану, посилення суспільних вимог до закладів позашкільної освіти. Бюджетне фінансування закладів позашкільної освіти передбачає, що ці заклади управляють і витратами, і якісними результатами, що вимагає введення оцінювання цієї результативності діяльності закладів позашкільної освіти також і з позицій здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень, у яких започатковано вирішення проблеми оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу освіти, показує, що у зарубіжній літературі розглядається аналіз і діагностика якості освітнього простору, певні показники ефективності культури закладу освіти (Денісон, Кемерон, Колдуелл, Куїнна, О. Рейлі, Г. Хофштеде, Чатман, Е. Шейн та ін.). Запропоновано такі вимірники для діагностики культури організації (у т. ч. закладу позашкільної освіти): 1) орієнтація на процес чи на результат; 2) орієнтація на завдання чи на людей; 3) зв'язок з професією чи з організацією; 4) відкрита чи закрита; 5) жорсткий чи м'який контроль;

6) прагматична чи нормативна спрямованість (Г. Хофштеде); 7) інноваційність і готовність ризикувати; 8) увага до деталей; 9) орієнтація на кінцевий результат; 10) орієнтація на людей; 11) орієнтація на командну роботу або індивідуальну; 12) агресивність; 13) стабільність (О. Рейлі, Чатман і Колдуелл); 14) внутрішній фокус – увага спрямована на те, що відбувається всередині організації, закладу позашкільної освіти; 15) зовнішній фокус – увага спрямована на зовнішній освітній простір; 16) стабільність і контрольованість; 17) гнучкість і свобода дій (Денісон, Кемерон і Куїнна); 18) артефакти – легко помітні прояви життя закладу позашкільної освіти у вигляді мови і зовнішнього вигляду співробітників, символіки, простору приміщень, традиційних заходів і традицій; 19) декларовані цінності – висловлювання і дії педагогічних працівників закладу позашкільної освіти, які відображають спільні цінності і переконання; 20) базові уявлення – неусвідомлювана основа культури закладу позашкільної освіти, яка визначає поведінку людей (Е. Шейн) [7].

Відзначимо наявність великої кількості досліджень означеної проблеми у вітчизняній науці, однак, потребують додаткового наукового обґрунтування питання оцінювання якості здоров'язбережувального середовища і його складників, розпочате у наших попередніх дослідженнях [1; 2; 4; 7; 14-16 та ін.] і публікаціях В. Стрельнікова [18-33 та ін.]. Доцільно для вирішення досліджуваної проблеми використати наші напрацювання з питань підготовки педагогів для закладів позашкільної освіти [3-6; 8-13; 17].

Тому завданнями є: 1) розкриття досвіду управління якістю здоров'язбережувального освітнього простору у закладах позашкільної освіти Полтавської області в умовах воєнного стану; 2) виокремлення показників оцінювання освітнього простору закладу позашкільної освіти вимірювання якості здоров'язбережувального на основі побудови матричної моделі освітнього простору.

Виклад основного матеріалу дослідження розпочнемо з обґрунтування досвіду управління якістю здоров'язбережувального освітнього простору у

зкладах позашкільної освіти Полтавської області в умовах воєнного стану. Для підбору більш чітких і детальних критеріїв вимірювання якості здоров'язбережувального освітнього простору доцільно застосувати міжнародні стандарти якості серії ISO. У закладах позашкільної освіти Полтавської області здійснюється управління якістю освітньої діяльності та здоров'язбережувального освітнього простору через моніторинг і аналіз процесів освітньої діяльності закладів позашкільної освіти в умовах воєнного стану з метою їхнього удосконалення.

Так, на I обласному форумі «Простір сучасної позашкільної освіти», проведеному у цьому році в онлайн-форматі кафедрою мистецтвознавства і позашкільної освіти обговорювалися такі питання удосконалення освітньої діяльності закладів позашкільної освіти Полтавської області:

– «Підвищення кваліфікації педагогічних працівників у системі Малої академії наук: досвід, проблеми, перспективи» (Лахач Тамара Олександрівна, директорка Комунального закладу Полтавської обласної ради «Полтавська обласна Мала академія наук учнівської молоді», кандидатка історичних наук, доцентка, яка запропонувала співпрацю у галузі підвищення кваліфікації з науково-дослідного напрямку);

– «Еволюція української молоді в національно-патріотичному напрямі. Розвиток краєзнавства та спортивного туризму під час війни» (Півняк Андрій Юрійович, виконувач обов'язків директора комунального закладу «Полтавський обласний центр національно-патріотичного виховання учнівської молоді Полтавської обласної ради»);

– «Діяльність еколого-натуралістичного центру в умовах воєнного стану» (Сусахіна Людмила Володимирівна, виконувачка обов'язків директора Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді);

– «Основні завдання позашкільної освіти на сучасному етапі» (Дуброва Володимир Іванович, директор Обласного центру науково-технічної творчості учнівської молоді Полтавської обласної ради, який запропонував

до освітніх компонентів програми включити дисципліни технічного спрямування);

– «Про систему роботи закладу з атестації педагогічних працівників» (Чернобель Надія Леонідівна, директорка Полтавського обласного центру естетичного виховання учнівської молоді Полтавської обласної ради);

– «Реалії та шляхи розвитку Полтавського міського центру позашкільної освіти в період війни» (Семеняка Лариса Василівна, членкиня Міжнародної асоціації позашкільної освіти, кавалер ордена «Освітянська слава», директорка Полтавського міського центру позашкільної освіти Полтавської міської ради);

– «Державно-громадське партнерство у сфері позашкільної освіти» (Рець Олександр Вікторович, заступник директора з виховної роботи Полтавського обласного центру естетичного виховання учнівської молоді Полтавської обласної ради, керівник Полтавського відділення Міжнародної асоціації позашкільної освіти).

Концепція управління якістю здоров'язбережувального освітнього простору у закладах позашкільної освіти Полтавської області в умовах воєнного стану полягає, у наданні переваги стратегії відкрить учасників гуртів із застосуванням інноваційних інформаційних технологій навчання, насамперед, замість стратегії передачі знань керівниками гуртків. Процес набуття нових знань у гуртковій роботі відбувається за активної позиції дитини, що й визначає суттєві зміни в освітньому просторі. Відправним і кінцевим пунктами є керівник гуртка і кожна конкретна дитина як суб'єкти здоров'язбережувального освітнього простору, які з застосуванням нових вимог гарантії якості працюють у гуртку для задоволення своїх потреб у гуртковій роботі.

Гурткова робота у закладі позашкільної освіти в умовах воєнного стану, впливаючи на соціокультурний освітній простір, мобілізує педагогічних працівників на досягнення стратегічних цілей, поставлених перед закладами позашкільної освіти, що є складником стратегічного



управління. Стратегія закладу позашкільної освіти, що спирається на вимоги споживачів освітніх послуг і є більш динамічною, передбачає гурткову роботу, що ґрунтується на високій інтеграції, індивідуальній ініціативі, ризику, широкому горизонтальному спілкуванні. Ефективність організації (закладу позашкільної освіти) вимагає, щоб гурткова робота, її стратегія, оточення (зовнішній освітній простір) і технологія (внутрішній освітній простір) були приведені у відповідність. Під технологією гурткової роботи (внутрішній освітній простір), у цьому випадку, необхідно розуміти здоров'язбережувальний освітній простір, яке є сукупністю умов розвитку гурткової роботи.

Здоров'язбережувальний освітній простір (освітній простір взаємодії) в умовах воєнного стану є єдиним освітнім простором, що визначає умови освітньої діяльності взагалі й гурткової роботи зокрема, і забезпечує узгоджену інформаційну здоров'язбережувальну взаємодію людей між собою, а також взаємодію суб'єктів здоров'язбережувального освітнього простору із зовнішнім інформаційним простором.

Здоров'язбережувальний освітній простір закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану є новою управлінською реальністю, якій властиві система зв'язків, дій, відносин і взаємин суб'єктів освітнього простору у гуртковій роботі у закладі позашкільної освіти, які здійснюються в рамках конкретної діяльності й гурткової роботи. Якісний здоров'язбережувальний освітній простір є умовою для ефективної освітньої діяльності та менеджменту гурткової роботи закладу позашкільної освіти, спрямованих на підвищення ефективності роботи керівників гуртків, є також організаційним простором, у якому відбувається здоров'язбережувальна діяльність закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану і приймаються управлінські рішення. З теоретико-методологічної точки зору ця здоров'язбережувальна діяльність є складною сукупністю явищ, відносин, умов діяльності в рамках закладу позашкільної освіти як системи.

Здоров'язбережувальний освітній простір в умовах воєнного стану є таким, що забезпечує взаємну відповідність складників у процесах формування, функціонування і подальшого розвитку здоров'язбережувальної системи закладу позашкільної освіти як цілісного утворення. Таким чином, здоров'язбережувальний освітній простір в умовах воєнного стану стає відображенням дійсності гурткової роботи, під якою розуміється вся сукупність відносин у гуртковій роботі, що виникають між учасниками організаційно-технологічної взаємодії суб'єктів здоров'язбережувального освітнього простору в закладі позашкільної освіти.

Оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану може здійснюватися шляхом діагностики якості гурткової роботи і умов, в яких заклад позашкільної освіти є складним феноменом, у якому поєднуються педагогічні і соціальні складники здоров'язбережувальної гурткової роботи, мотиваційний механізм стратегічної реалізації інноваційного потенціалу закладу позашкільної освіти. Оцінка є коректною, якщо спирається на систему показників ефективної гурткової роботи закладу позашкільної освіти, чим забезпечується можливість комплексного і детального аналізу здоров'язбережувального освітнього простору в умовах воєнного стану. Систему показників слід орієнтувати на певні явища, як духовного, так і матеріального складника життя колективу закладу позашкільної освіти: 1) домінуючі в колективі моральні норми і цінності; 2) прийнятий кодекс поведінки; 3) укорінені ритуали, традиції; 4) встановлені стандарти якості кінцевого продукту; 5) стилю керівництва; 6) показників задоволеності педагогічних працівників умовами праці.

Серед показників оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану, необхідно виділити духовний і матеріальний складники. Духовний забезпечує формування морально-етичних цінностей, життєвих установок, як керівників гуртків, так і дітей у закладі позашкільної освіти, що спрямовують

інтелектуальний і духовний потенціал суб'єктів здоров'язбережувального освітнього простору на ефективну реалізацію їхньої місії. Матеріальний складник є умовою комфортного перебування керівників гуртків і дітей у закладі позашкільної освіти, реалізації і підтримки норм, цінностей і загальної ідеології закладу позашкільної освіти. Ця методика оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору була апробована в закладах позашкільної освіти Полтавської області. Система якості мала два взаємозалежних аспекти: 1) запити й очікування споживачів освітніх послуг –дітей і їхніх батьків; 2) їх постачальника (керівника гуртка), задоволення яких і стало ключовою метою моделі якості здоров'язбережувального освітнього простору, яка реалізує ланцюг «мета – результат».

На основі міжнародних стандартів ISO 9001 доцільною є розроблена оригінальна модель якості здоров'язбережувального освітнього простору. Це двовимірна матрична модель вимірювання якості освітнього простору, у якій: а) по вертикалі подані компоненти складників якості його елементів; б) по горизонталі подане розгортання кожного елемента згідно зі складниками здоров'язбережувального освітнього простору. Елементами системи вимірювання якості освітнього простору взяті: 1) аналіз контрактів – вхідний рівень дітей; 2) управління проєктуванням, документами, підготовкою дітей; 3) ідентифікація і відслідковування; 4) управління процесами, контролем, невстигаючими дітьми; 5) форми і способи збереження документів; 6) внутрішній аудит якості; 7) навчання керівників гуртків; 8) обслуговування; 9) статистичні методи.

Складниками якості освітнього простору є: 1) якість результату; 2) якість змісту; 3) якість технологій; 4) якість оцінювання; 5) якість організації; 6) якість персоналу. Кожна клітинка матриці наповнюється відповідним змістом, що дозволяє аналізувати якість проєкту освітнього простору закладу позашкільної освіти.

Матрична модель вимірювання якості освітнього простору дозволяє виявити сильні та слабкі сторони досліджуваного освітнього простору і

внести необхідні зміни. Такий підхід до вимірювання якості освітнього простору в кінцевому підсумку підвищує діагностичну культуру керівника гуртка закладу позашкільної освіти.

Таким чином, якість здоров'язбережувального освітнього простору розглядається: а) з одного боку, як якість її кінцевого результату – здоров'я дітей; б) з іншого боку – як сукупність якісних характеристик системи гурткової роботи закладу позашкільної освіти, реалізації її складників і результатів. Тобто, досліджуючи якість здоров'язбережувального освітнього простору, насамперед, слід акцентувати увагу на такому критерієві мети діяльності закладу позашкільної освіти як навчання здорових дітей.

У підсумку, вимірювання якості здоров'язбережувального освітнього простору має спрямовуватися на забезпечення належних умов якісного навчання здорових і талановитих дітей. Процес надання освітніх послуг має підпорядковуватися загальним законам, які діють на ринку освітніх послуг. Споживач споживачів освітніх послуг очікує високої якості результату здоров'язбережувального освітнього простору згідно зі своїми вимогами, що досягається реалізацією якісних характеристик основних елементів здоров'язбережувального освітнього простору.

Висновком із дослідження є вказівка на важливість: 1) обґрунтування політики і мети вимірювання якості здоров'язбережувального освітнього простору на основі міжнародних стандартів ISO, узгоджену зі стратегією розвитку закладу позашкільної освіти; 2) визначення процесів, необхідних для вимірювання якості освітнього простору; 3) формування матриці розподілу повноважень і відповідальності за якість навчання здорових і талановитих дітей; 4) установа послідовності і взаємодії процесів; 5) проведення опису процесів на основі вимог міжнародних стандартів ISO; 6) формування вимог до інформаційного забезпечення, документального оформлення освітнього простору; 7) забезпечення впровадження в умовах воєнного стану розробленої системи у закладах позашкільної освіти; 8) проведення аудиту якості здоров'язбережувального освітнього простору.

Здоров'язбережувальний освітній простір закладу позашкільної освіти є єдиним простором для всіх суб'єктів освітнього процесу. Сучасний здоров'язбережувальний освітній простір закладу позашкільної освіти є основою й необхідною умовою для успішної реалізації місії і стратегії цього закладу. В умовах воєнного стану, суспільних вимог до освітнього ринку послуг, безумовно, ефективний та інноваційний здоров'язбережувальний освітній простір є ефективним інструментом для здійснення інноваційної діяльності закладу позашкільної освіти.

### *Література*

1. Гладкова В. І., Лебедик Л. В. Знання про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання майбутнього викладача закладу вищої освіти. *Збірник наукових статей магістрів. Факультет товарознавства, торгівлі та маркетингу. Факультет харчових технологій, готельно-ресторанного та туристичного бізнесу* : у 2 ч. Полтава : ПУЕТ, 2018. Ч. 2. С. 238–243.

2. Лебедик Л. В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 берез. 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55–63. URL : <http://slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

3. Лебедик Л. Доцільність застосування технологій навчання в команді у закладах позашкільної освіти. *Педагогіка партнерства: реалії та перспективи*. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 104-й річниці від дня народження В. Сухомлинського / уклад. О.Е. Жосан, В.В. Войтко. Кропивницький, 2022. 169-174.

4. Лебедик Л. В. Ефективні здоров'язберігаючі технології позашкільної освіти в умовах війни. *Збірник тез Міжнародного науково-практичного симпозиуму «Освіта, наука та культура України в світі: мобільність, глобалізація, інклюзія»*, 23-24 серпня 2022 р. за заг. ред. З.П. Ленів. Львів, 2022. 391с. С. 150–155.

5. Лебедик Л. В. Забезпечення якості підготовки і підвищення кваліфікації педагогів закладів позашкільної освіти. *Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення* : матеріали Регіон. наук.-практ. конф. (26 трав. 2022 р., м. Харків) / за заг. ред. Г.Ф. Пономарьової; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. С. 168–171. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/18864>

6. Лебедик Л. В. Загальнодидактичні принципи підготовки педагогів закладів позашкільної освіти на основі настанов Григорія Сковороди. *Сучасні рецепції світоглядно-ціннісних орієнтирів Григорія Сковороди*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 2-4 груд. 2022 р.) / за заг. ред. к.ю.н. Д. С. Луніна. Полтава, 2022. 268 с. С. 96–99.

7. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язберезувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 берез. 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495–500.

8. Лебедик Л. В. Педагогічний менеджмент системи підготовки педагогів закладу позашкільної освіти еколого-натуралістичного профілю. *Освітній фактор. Всеукр. науково-педагогічний журнал*. 2022. С. 103–106. <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19210>

9. Лебедик Л. В. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 жовт. 2022 р.) / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. К., 2022. 129 с. С. 71–73. <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19463>

10. Лебедик Л. В. Педагогічні погляди Григорія Сковороди як дороговказ для педагогів закладів позашкільної освіти. *Імідж сучасного*

*педагога*. 2022. № 4 (205). С. 115–119. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-4\(205\)-115-119](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-4(205)-115-119)

11. Лебедик Л. В. Підготовка майбутніх викладачів вищої школи до проектування дидактичних систем: монографія. Полтава : ПУЕТ, 2020. 623 с. URL : <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/8837>

12. Лебедик Л. В. Підготовка педагогів для закладів позашкільної освіти на засадах партнерства у контексті Української Хартії вільної людини. *Формування національної ідентичності українця через цінності Української Хартії вільної людини (м. Тернопіль, Україна, 20-21 жовтня 2022 року)*. Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / Редколегія: О.М. Петровський, В.С. Мисик, І.М. Вітенко, О.І. Когут, Ю.Ч. Шайнюк, Т.В. Магера, Ф.І. Полянський, С.В. Костюк, Н.Б. Стрийвус, Г.І. Герасимчук. Тернопіль: ТОКІППО, 2022. 491 с. С. 270–274.

13. Лебедик Л. В. Розвиток професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти на основі педагогічних поглядів Григорія Сковороди. *Сучасні рецепції світоглядно-ціннісних орієнтирів Григорія Сковороди* : колективна мон. / за заг. ред. Д.С. Луніна. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 89–97.

14. Лебедик Л. В. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 45–49. <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

15. Лебедик Л. В. Управління якістю здоров'язбережувального середовища в закладах освіти територіальних громад. *Проблеми, досвід та*

*вдосконалення методичної роботи у закладах освіти* : матеріали Усеукр. наук.-практ. конф. (24 листоп. 2021 р., м. Харків) / за заг. ред. Г.Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Петров В.В., 2021. 455 с. С. 274–280.

16. Лебедик Л. В. Формування громадянської культури особистості через якість демократичного середовища закладу освіти. *Формування громадянської культури в Новій українській школі: традиційні та інноваційні практики*: зб. матеріалів конф. / За заг. ред. Г. Л. Єфремової, С. М. Луценко, Л. П. Івашини. РВВ СОІППО, Суми, 2020. С. 296–301. URL : <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/8838>

17. Лебедик Л. В. Формування професійної компетентності майбутніх педагогів для закладів позашкільної освіти. *Лише той Учитель, хто живе так, як навчає* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю, присвяченої Всесвітньому дню філософії (Полтава, 17 листоп. 2022 р.) / уклад. : Л. Литвинюк, М. Чиркова. Полтава : ПАНУ, 2023. 298 с. С. 240–244. URL: <http://pano.pl.ua/nml/elektronni-vydannia-poippo>

18. Стрельніков В. Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей VI Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 21-22 берез. 2019 р.) / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76-84. URL : [https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2019/04\\_apr/10/10/2019.pdf](https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2019/04_apr/10/10/2019.pdf)

19. Стрельніков В. Ю. Дослідження освітнього середовища : корпоративний імідж навчального закладу. *Імідж сучасного педагога*. 2001. № 2. С. 2–5.

20. Стрельніков В. Ю. Дослідження якості системи акселеративного навчання на основі міжнародних стандартів ISO 9000. *Вища освіта України*. Тематичний вип. “Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору”. Додаток 3. Т. IV (11). 2008. С. 151–158.



21. Стрельніков В. Ю. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. (56) 15. С. 343–347.

22. Стрельніков В. Застосування вчителем педагогічної діагностики для підвищення якості навчання учнів. *Дидаскал* : часопис : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Забезпечення якості вищої освіти в Україні: сучасний стан і перспективи», 12-13 листоп. 2019 р. Полтава, 2020. № 20. С. 24–27.

23. Стрельніков В. Ю. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ–Краматорськ, 25–26 берез. 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 415–420. <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

24. Стрельніков В. Ю. Критерії якості освітнього середовища в педагогічній системі М.В. Остроградського. *М.В. Остроградський видатний математик, механік і педагог*. Матеріали міжнар. конф., присвяченої 200-річчю з дня народження М.В. Остроградського 26-27 верес. 2001 р. Полтава : ПДПУ ім. В. Г. Короленка, 2001. С. 154–156.

25. Стрельніков В. Ю. Показники якості дидактичної системи згідно з вимогами ISO 9001. *Мат. XXXII міжнародної наук.-метод. конф. «Якість вищої освіти : інтерактивні методи спільної навчальної діяльності викладачів і студентів»*, 29-30 берез. 2007 р. Полтава : РВЦ ПУСКУ, 2007. С. 154–155.

26. Стрельніков В. Ю. Проектування інтерактивних технологій навчання дорослих. *Підвищення якості освіти і розвиток професіоналізму в умовах сучасних соціально-економічних змін*. Міжн. наук.-практ. конф.

Україна-Болгарія, 19-28 верес. 2012 р. Черкаси : ПП Чабаненко, 2012. С. 211-217.

27. Стрельніков В. Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18–19 берез. 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94–101. URL : <http://slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

28. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15–21.

29. Стрельніков В. Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Мат. Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 24-25 груд. 2002 р. Полтава : ПДПУ, 2003. 224 с. С. 20–24.

30. Стрельніков В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 берез. 2017 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520–527.

31. Стрельніков В. Ю. Функції емоцій у здоров'язберігаючому навчальному середовищі. *Наукові записки ПОППО*. Вип. 3. Полтава : ПОППО, 2012. С. 30–34.

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

33. V.Yu. Strelnikov, L.V. Lebedyk, T.V. Hura, S.I. Sysoieva, S.V. Stankevych, E.V. Shapovalova, O.Ye. Avilova. Leadership and social work in

the environmental management system. Ukrainian Journal of Ecology. 2021. № 11(2). С. 349–351. URL: <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>

## **4.2. Формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану.**

Створення здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану постає досить гостро, адже незмінною й головною метою, сенсом життя кожної людини є проблема збереження її здоров'я. Реалізація здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану передбачає різноманітні шляхи її вирішення. Віроломна російська воєнна агресія значно ускладнила започатковану реформу освіти в Україні, зокрема й реформування закладів неперервної освіти. Створення здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану відбувається за складних умов життя педагогів-споживачів освітніх послуг, повного небезпек, життя як продукту сукупної дії багатьох агресивних сил, переплетення знань, думок, досвіду, інтуїції, емоцій і почуттів.

Актуальність проблеми посилюється в умовах воєнного стану практичним втіленням здобувачами освітніх послуг здоров'язбережувального освітнього простору під час виконання ними активної військової, волонтерської, громадянської і освітньої діяльності щодо підтримки Збройних Сил України, організації освітньої роботи з вимушеними переселенцями та особами, які, на жаль, постраждали внаслідок російської воєнної агресії.

Створення здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану набуває своєї актуальності в умовах постійного відстоювання Україною у цій російській воєнній агресії європейських, загальнолюдських цінностей і громадянських свобод.

Узагальнення публікацій, у яких започатковано розв'язання означеної проблеми створення здоров'язбережувального освітнього простору у закладах неперервної освіти, показує наявність у сучасній дидактиці середовищного підходу як теорії і технології безпосереднього управління

(через освітній простір) процесами формування і розвитку особистості здобувачів освітніх послуг; як система дій суб'єкта управління, спрямованих на перетворення освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану у засіб проектування й оцінювання освітнього результату.

На значенні освітнього простору у розвитку людини наголошували українські педагоги Костянтин Ушинський, Антон Макаренко, Григорій Костюк та ін. У світовій педагогіці ідея емоційного впливу освітнього простору втілювалася у досвіді сусідських, інтегрованих шкіл у Німеччині (Е. Нігермайер, Ю. Ціммер), «паралельних шкіл» у Франції (Б. Бло, Л. Порше, П. Ферра), «шкіл без стін» (Р.Х. Уолтер, С. Уотсон, Б. Хоскен) та школи «екосистеми» (Дж. Гудленд) у США. Освітній простір ототожнювався з вихованням, адже «виховує не сам вихователь, а середовище» (А. Макаренко [12, с. 239, 340]; була запропонована формула: «середовище – спадковість – виховання» (Г. Костюк [2]).

Ми погоджуємося з думкою прихильників означеного підходу, які вважають, що освітній простір усереднює особистість тим суттєвіше, чим тривалішим є перебування в ньому. Багатий освітній простір збагачує, бідний – збіднює, вільний – вивільнює, обмежений – обмежує, здоровий – оздоровлює. Позитивний вплив емоцій на створення здоров'язберезувального простору у закладі неперервної освіти в умовах воєнного стану не підлягає сумніву, однак роль і функції емоцій досліджені недостатньо у цьому процесі.

Незважаючи на наявність досить великої кількості досліджень проблеми, системне створення здоров'язберезувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану ще є недостатньо вивченим, а тому розгляд цього питання, розпочате у наших попередніх дослідженнях [9; 13-39] і публікаціях А. Бухуна [13, с. 184-192], В. Гладкової [1, с. 238-243], Л. Лебедик [1; 3-11; 38-39 та ін.], В. Пристинського [3; 5; 8; 14; 20; 28; 35], Т. Пристинської [8; 20], потребують додаткового наукового обґрунтування.

Метою нашого дослідження є пошук в умовах російської воєнної агресії ефективного практичного вирішення проблеми підвищення кваліфікації слухачів курсів в закладах неперервної освіти у синхронному і асинхронному режимі, зокрема, пошук шляхів регулювання емоційних станів споживачів освітніх послуг у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану, створення для них функціонального комфорту.

Завдання дослідження: а) виокремити функції емоцій у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану; б) дослідити деструктивну роль емоційних станів і можливості їхньої нейтралізації у здоров'язбережувальному освітньому просторі; в) вивчити можливості регулювання емоційних станів споживачів освітніх послуг та створення для них в освітньому просторі закладу неперервної освіти функціонального комфорту.

Розпочнемо виклад результатів дослідження, відзначивши, що практичний досвід створення здоров'язбережувального освітнього простору у закладі неперервної освіти в означених умовах воєнного стану відбувалося з використанням засобів електронного навчання на курсах підвищення кваліфікації фахівців освіти у Полтавській академії неперервної освіти імені М.В. Остроградського на кафедрі філософії і економіки освіти під час проведення круглого столу зі слухачами курсів «Громадянська та соціальна компетентності: формування культури демократії і рефлексивної компетентності» з навчального модуля 1 «Розвиток загальних компетентностей педагогічних працівників», зокрема, його частини 1.1. «Практична філософія компетентнісного підходу в освіті». Особливістю навчання в освітньому просторі закладу неперервної освіти на курсах підвищення кваліфікації споживачів освітніх послуг було відтворення одночасно громадянського, соціального, рефлексивного і предметного змісту їхньої професійної діяльності, навчання споживачів освітніх послуг у

мікрогрупах під час електронного навчання в синхронному і асинхронному режимах.

Виконуючи перше завдання дослідження, розглянемо різні функції емоцій у здоров'язбережувальному освітньому просторі: 1) відображення й оцінювання; 2) мотиваційна функція; 3) оцінювання значущості зовнішнього подразника; 4) сигнал про виниклу потребу; 5) механізм ухвалення рішення; 6) спонукальна функція; 7) оцінювання досягнутих результатів; 8) потреба у здоров'язбережувальному освітньому просторі; 9) цінність.

1. Відображення й оцінювання – виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування переважно на початковому і кінцевому етапах, під час оцінювання досягнутого результату, задоволенні пізнавальних потреб, реалізації мети; у здоров'язбережувальному освітньому просторі всі суб'єкти освітнього процесу (викладачі й здобувачі освітніх послуг) відчують позитивні емоції ще до початку освітнього процесу.

Оцінювання залежить від суб'єктивного сприйняття освітнього процесу, котре зіставляється з бажаннями, еталонами, смаками самого суб'єкта; тому важливо, щоб суб'єкти освітнього процесу емоційно позитивно оцінювали здоров'язбережувальний освітній простір.

Емоційне оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти є процесом – тривога, надмірні переживання про результат освітнього процесу не властиві суб'єктам у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу неперервної освіти навіть в умовах воєнного стану, адже їх наслідки негативні для здоров'я.

2. Мотиваційна роль емоцій у здоров'язбережувальному освітньому просторі проявляється в тому, що емоції відіграють важливу роль на всіх етапах мотивації освітнього процесу: а) в оцінюванні значущості зовнішнього подразника; б) з появою сигналу про виникнення потреби; в) в оцінюванні її значимості; г) у прогнозуванні можливості задоволення потреби; д) у виборі мети; у цілому здоров'язбережувальний освітній простір створює позитивне підґрунтя для виникнення мотивації саморозвитку і

самовдосконалення на основі появи позитивних емоцій – великого інтересу та ентузіазму.

3. Оцінювання значущості зовнішнього подразника відбувається на мотиваційному етапі освітнього процесу – емоції сигналізують про користь чи шкоду для людини певного явища, стимулу, які позначаються позитивним чи негативним знаком ще до того, як їх усвідомлено; у здоров'язбережувальному освітньому просторі такими стимулами є отримання задоволення від емоційно забарвленого творчого екстазу, натхнення, духовної ейфорії.

4. Сигнал про виниклу потребу виявляється в тому, що: а) емоції тісно пов'язані з потребами, які є внутрішніми стимулами; б) емоції сприяють виділенню значущих цілей; в) у здоров'язбережувальному освітньому просторі для того, щоб психічний образ освітнього процесу міг стати основою для побудови й регуляції освітньої діяльності, він має забезпечуватися спеціальним механізмом, який спрямовував би суб'єкта освітнього процесу до вибору здоров'язбережувальних дій: регулювання праці і відпочинку, занять фізичною культурою, спортом, музикою тощо; г) цю роль виокремлення значущих суб'єктів, явищ і спонукання до них здобувача освітніх послуг виконують різні види емоційного переживання – захоплення, великого інтересу, радості, ентузіазму тощо.

5. Механізм ухвалення рішення щодо руху до здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану, адже емоції є проявом задоволення потреби підтримувати й зміцнювати здоров'я, тому сприяють схваленню рішення про здоров'язбережувальну поведінку; на основі та за допомогою емоції здобувач освітніх послуг не завжди обґрунтовано оцінює об'єкти й ситуації, однак емоції допомагають йому інтуїтивно діяти, коли, що робити в певній ситуації він не знає; емоції, включаючись у процес імовірного прогнозування діяльності, допомагають оцінювати майбутні події, тобто виконують прогностичну функцію, коли здобувач освітніх послуг передчуває задоволення від, наприклад, здорового



способу життя, відвідування концертів, кіно, театру, або навпаки, очікування неприємних переживань під час іспиту, коли здобувач освітніх послуг не встигає до нього як слід підготуватися; прийняте суб'єктом освітнього процесу у здоров'язбережувальному освітньому просторі рішення пов'язане із санкціонуючою функцією емоцій, навіть такою, яка змінює інтенсивність і напрям активності – іти на контакт з певним об'єктом чи ні, уникнути стану чи максимізувати свої зусилля; здійснення цієї санкціонуючої функції може базуватися на захисній функції емоцій, навіть у здоров'язбережувальному освітньому просторі, емоції страху; ця емоція страху є надзвичайно сильною емоцією і попереджає суб'єкта освітнього процесу про реальну чи уявну небезпеку, сприяючи кращому аналізу виниклої ситуації і ретельному визначенню можливості досягнення успіху або невдачі; отже, страх захищає суб'єкта освітнього процесу від неприємних наслідків, навіть від загибелі, хоча здоров'язбережувальний освітній простір таку ймовірність виключає.

6. Спонукальна функція емоцій у здоров'язбережувальному освітньому просторі викликана присутністю енергії емоцій у спонуканні до дії.

7. Оцінювання досягнутих результатів і перебігу здоров'язбережувальної діяльності – емоції дають суб'єктивне забарвлення усіх подій і процесів, що відбувається в суб'єктів освітнього процесу і навколо них; це означає, що на одну й ту ж подію здобувачі освітніх послуг можуть емоційно реагувати по-різному (наприклад, уболівальники команди, яка програла, мають емоції розчарування, а в уболівальники команди, яка перемогла, – радість; здобувачі освітніх послуг по-різному сприймають твори мистецтва чи красу природи).

8. Потреба у здоров'язбережувальному освітньому просторі – емоції можуть бути в мотиваційному освітньому процесі спонуками, хоча й не до дій щодо задоволення потреби у здоров'ї і здоров'язбережувальному освітньому просторі, а як підсилювачі мотивації, особливо тоді, коли в суб'єктів освітнього процесу виникає потреба в позитивних емоціях, які

може забезпечити лише здоров'язбережувальний освітній простір, і коли вони усвідомлюють ці емоції як цінність.

9. Цінність у здоров'язбережувальному освітньому просторі – означає здійснення емоціями функції спонуки, важливості здоров'язбережувального явища для споживачів освітніх послуг; існує потреба людини в позитивних емоціях, вона робить чимало для одержання задоволення, гострих відчуттів, насолоди: займається спортом, слухає музику, читає книги, як їй подобаються; емоція стає метою діяльності й у здоров'язбережувальному освітньому просторі – суб'єкти освітнього процесу роблять багато доброго заради одержання бажаного переживання; усвідомлювана мета є для суб'єкта освітнього процесу цінністю, мотивом поведінки.

Отже, для функціонування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану важливою є активаційно-енергетична роль емоцій. Вона виявляється за рахунок фізіологічних змін вегетативних функцій і змін кіркових відділів мозку. Емоційні реакції людини за впливом на її поведінку і діяльність поділяються на стенічні (від грецьк. – сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та астенічні – які ці сили послаблюють. Стенічний страх в умовах воєнного стану сприяє мобілізації резервів суб'єктів освітнього процесу за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну. Також сприяють мобілізації сил організму й позитивні новини з фронту бойових дій, з'являється радість, наснага, творче піднесення, «окрилення успіхом».

Щодо завдання дослідження зі з'ясування деструктивної ролі емоційних станів і можливості їхньої нейтралізації у здоров'язбережувальному освітньому просторі, зазначимо, що, оскільки емоції все-таки можуть відігравати в житті суб'єктів освітнього процесу як позитивну, так і негативну, руйнівну роль, то в здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану вони не мають призводити до дезорганізації поведінки і діяльності споживачів освітніх послуг. Негативна роль емоцій досить довго вважалася

чи не єдиною. Так, деякі французькі психологи висловлювали думку, що емоції інколи порушують цілеспрямовану діяльність, вважали емоцію дезорганізуючою силою, яка веде до порушень пам'яті, навичок, спричиняє заміну складних дій простішими (П. Жані).

Дезорганізуюча роль емоцій, напевно, пов'язана із силою емоційного порушення, де виявляється «закон сили» – за дуже сильного емоційного подразника переходить порушення у позамежне гальмування (І. Павлов). Функціонування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану передбачає лише слабку і середню інтенсивність емоційних зрушень, що сприяє підвищенню ефективності інтелектуальної і перцептивної діяльності. У свою чергу, незважаючи на умови воєнного стану, сильна і дуже сильна інтенсивність, яка знижує освітню діяльність, не має допускатися.

Для функціонування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану також має значення модальність емоції. наприклад, емоція страху може порушити поведінку суб'єктів освітнього процесу, вплинути на досягнення мети освітнього процесу, зумовлюючи у слухачів курсів пасивно-оборонну реакцію (як це спостерігалось на початку російської воєнної агресії – ступор, апатія за сильного страху, відмова від участі в заняттях, виконання завдань). Тобто, спостерігалася як відмова від освітньої діяльності, так і вповільнення темпів оволодіння освітньою діяльністю, що здавалася суб'єктові освітнього процесу небезпечною. Дезорганізуюча роль емоцій спостерігалася й за злості, коли суб'єкт прагнув досягти мети освітнього процесу будь-якою ціною, повторював однотипні дії, які не давали успіху. За сильного хвилювання здобувачу освітніх послуг було важко зосередитися на виконанні завдань, він міг не пам'ятати, що йому слід робити. Однак, з часом слухачі курсів адаптувалися, вивчали роль емоцій і можливості контролю над ними, ставлення до негативних емоцій змінювалося, тому дезорганізуюча роль емоцій однозначною не вважалася.

У проведеному нами вивченні можливостей регулювання емоційних станів споживачів освітніх послуг та створення для них в освітньому просторі закладу неперервної освіти функціонального комфорту (третє завдання дослідження) на базі кафедри філософії і економіки освіти Полтавської академії неперервної освіти імені М.В. Остроградського, для нас важливо було регулювати емоційну сферу споживачів освітніх послуг. Під час проведення круглих столів «Громадянська та соціальна компетентності: формування культури демократії і рефлексивної компетентності» створювалися умови зближення емоційних станів споживачів освітніх послуг. За необхідності регулювався емоційний стан споживачів освітніх послуг: підсилювався, чи послаблювався. Для позначення функціональних станів здобувача освітніх послуг ми застосували поняття «функціональний комфорт» (оптимальний функціональний стан, за якого досягнута відповідність засобів і умов праці в умовах воєнного стану функціональним можливостям суб'єктів освітнього процесу). Оптимальний позитивний функціональний стан сприяв появі внутрішнього задоволення у здобувача освітніх послуг, його позитивного ставлення до освітньої діяльності, а також віддаляв втому, створював умови сприяння тривалій і високоефективній працездатності, не допускаючи шкідливого впливу на їхнє здоров'я. Для оптимального функціонального комфорту властивим було поєднання високих цілей освітньої діяльності з високими показниками решти чинників, які зумовлюють задоволення від інтенсивного освітнього процесу. Важливим було в умовах воєнного стану враховувати відповідність складності навчальних завдань і проєктів інтелектуальному рівню кожного здобувача освітніх послуг. Поява функціонального комфорту навіть в умовах воєнного стану передбачала задоволення від результатів своєї творчої праці, естетичних, технічних, інформаційних характеристик освітнього простору закладу неперервної освіти.

Висновком з проведеного дослідження стосовно пошуку шляхів ефективного регулювання емоційних станів у всіх суб'єктів

здоров'язберезувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану, створення для них функціонального комфорту є такі положення: а) організаторам освітнього процесу слід зважати на значення функцій і ролей емоцій в освітньому просторі та сприяти регулюванню емоційних станів і нейтралізації їхньої деструктивної ролі у здоров'язберезувальному освітньому просторі закладу неперервної освіти; б) сучасні форми реалізації здоров'язберезувального підходу не є новими для дидактики неперервної освіти, а причиною появи здоров'язберезувального підходу є спроба протиставити його знаннево-орієнтованому підходу, як іншій позиції, яка домінувала донедавна в освітньому процесі закладів неперервної освіти; в) орієнтація на знання, вміння й навички є спрощеним уявленням освітнього процесу, акцентом на одному лише компоненті діяльності педагога; г) в умовах воєнного стану за аналогією й створений здоров'язберезувальний освітній простір закладу неперервної освіти також може бути обмеженим, як і знаннево-орієнтований, якщо він зневажатиме спеціальні, професійні, технологічні знання вміння й навички.

### *Література*

1. Гладкова В.І., Лебедик Л.В. Знання про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання майбутнього викладача закладу вищої освіти. *Збірник наукових статей магістрів. Факультет товарознавства, торгівлі та маркетингу. Факультет харчових технологій, готельно-ресторанного та туристичного бізнесу* : у 2 ч. Полтава : ПУЕТ, 2018. Ч. 2. С. 238–243.

2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. : Рад. шк., 1989. 608 с.

3. Лебедик Л. В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 берез. 2020 р.); гол. ред.

В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55–63. URL : <http://slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

4. Лебедик Л. В. Ефективні здоров'язберігаючі технології позашкільної освіти в умовах війни. *Збірник тез Міжнародного науково-практичного симпозиуму «Освіта, наука та культура України в світі: мобільність, глобалізація, інклюзія»*, 23-24 серпня 2022 р.; за заг. ред. З.П. Ленів. Львів, 2022. 391с. С. 150–155.

5. Лебедик Л.В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 берез. 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495–500.

6. Лебедик Л.В. Підготовка майбутніх викладачів вищої школи до проектування дидактичних систем: монографія. Полтава : ПУЕТ, 2020. 623 с. URL : <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/8837>

7. Лебедик Л.В. Підготовка соціальних працівників у системі неперервної освіти до впровадження соціально-педагогічних технологій. *Неперервна освіта як засіб професійного зростання педагога* (м. Тернопіль, Україна, 25 лют. 2022 р.). Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / Редколегія: О.М. Петровський, В.С. Мисик, І.М. Вітенко, О.І. Когут, Ю.Ч. Шайнюк, Т.В. Магера, А. Janowski, Ф.І. Полянський, Г.І. Герасимчук, Н.Б. Стрийвус. Тернопіль: ТОКІППО, 2022. С. 154–158.

8. Лебедик Л. В. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26

березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. 490 с. С. 45–49. <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

9. Лебедик Л. В., Стрельніков В. Ю. Концептуальні засади підготовки викладачів вищої школи до проектування дидактичних систем в умовах магістратури. *Неперервна професійна підготовка фахівців в умовах формування спільного європейського освітнього простору*: монографія / за редакцією С.П. Архипової, О.П. Лещинського. Черкаси : ЧНУ, 2020. С. 43–64. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16918>

10. Лебедик Л. В. Управління якістю здоров'язбережувального середовища в закладах освіти територіальних громад. *Проблеми, досвід та вдосконалення методичної роботи у закладах освіти* : матеріали Усеукр. наук.-практ. конф. (24 листоп. 2021 р., м. Харків) / за заг. ред. Г.Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Петров В.В., 2021. С. 274–280.

11. Лебедик Л. В. Формування громадянської культури особистості через якість демократичного середовища закладу освіти. *Формування громадянської культури в Новій українській школі: традиційні та інноваційні практики*: зб. матеріалів конф. / За заг. ред. Г.Л. Єфремової, С.М. Луценко, Л.П. Івашини. РВВ СОППО, Суми, 2020. С. 296–301. URL : <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/8838>

12. Макаренко А. С. Общие проблемы педагогики. *Избранные произведения* в 3-х т. Т.3. К. : Рад. шк., 1985. 590 с.

13. Стрельніков Віктор, Бухун Андрій. Розвиток громадянської культури фахівців у закладах неперервної освіти. *Українська професійна освіта*. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2021. №9–10. С. 184–192.

14. Стрельніков В. Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей

за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 21–22 берез. 2019 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76–84. URL : [https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2019/04\\_apr/10/10/2019.pdf](https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2019/04_apr/10/10/2019.pdf)

15. Стрельніков В. Ю. Дослідження освітнього середовища : корпоративний імідж навчального закладу. *Імідж сучасного педагога*. 2001. № 2. С. 2–5.

16. Стрельніков В. Ю. Дослідження якості системи акселеративного навчання на основі міжнародних стандартів ISO 9000. *Вища освіта України*. Тематичний вип. “Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору”. Дод. 3, Т. IV (11). 2008. С. 151–158.

17. Стрельніков В. Ю. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. (56) 15. С. 343–347.

18. Стрельніков В. Ю. Ергономічні засади впровадження компетентнісного підходу у післядипломній освіті. *Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти*: збірник наукових статей / За заг. ред. Г.Л. Єфремової. Суми, 2022. С. 90–94. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/18873>

19. Стрельніков В. Застосування вчителем педагогічної діагностики для підвищення якості навчання учнів. *Дидаскал* : часопис : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Забезпечення якості вищої освіти в Україні: сучасний стан і перспективи», 12–13 листоп. 2019 р. Полтава, 2020. № 20. С. 24–27.

20. Стрельніков В. Ю. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник VIII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 берез. 2021 р.); за ред. В.М. Пристинського,



Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 415–420. URL: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

21. Стрельніков В. Ю. Критерії якості освітнього середовища в педагогічній системі М. В. Остроградського. *М.В. Остроградський видатний математик, механік і педагог*. Матеріали міжнар. конф., присвяченої 200-річчю з дня народження М. В. Остроградського, 26-27 верес. 2001 р. Полтава : ПДПУ ім. В.Г. Короленка, 2001. С. 154–156.

22. Стрельніков В. Ю. Організація неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії. *Постметодика*. 2022. №1–2. С. 64–81.

23. Стрельніков В. Ю. Педагогічні аспекти неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 жовт. 2022 р.). К., 2022. С. 86–88. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19466>

24. Стрельніков В.Ю. Підготовка вчителів до виконання функцій тьютора у закладах неперервної освіти. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : мат. VI Міжн. наук.-практ. конф. (Харків, 20-21 трав. 2022 р.) / за ред. Боярської-Хоменко А.В., Попової О.В.; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2022. С. 485–488. <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19209>

25. Стрельніков В. Ю. Підготовка педагогічних працівників у системі неперервної освіти до впровадження технологій прискореного навчання. *Неперервна освіта як засіб професійного зростання педагога (м. Тернопіль, Україна, 25 лютого 2022 р.)*. Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / Редколегія: О.М. Петровський, В.С. Мисик, І.М. Вітенко, О.І. Когут, Ю.Ч. Шайнюк, Т.В. Магера, А. Janowski, Ф.І. Полянський, Г.І. Герасимчук, Н.Б. Стрийвус. Тернопіль: ТОКІППО, 2022. С. 245–250.

26. Стрельніков В. Ю. Показники якості дидактичної системи згідно з вимогами ISO 9001. *Мат. XXXII міжнародної наук.-метод. конф. «Якість вищої освіти : інтерактивні методи спільної навчальної діяльності викладачів і студентів»*, 29-30 берез. 2007 р. Полтава : РВЦ ПУСКУ, 2007. С. 154–155.

27. Стрельніков В.Ю. Проектування інтерактивних технологій навчання дорослих. *Підвищення якості освіти і розвиток професіоналізму в умовах сучасних соціально-економічних змін* : матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Україна-Болгарія, 19-28 верес. 2012 р. Черкаси: ПП Чабаненко, 2012. С. 211–217.

28. Стрельніков В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18–19 берез. 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. С. 94–101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

29. Стрельніков В.Ю. Розвиток екологічної компетентності фахівців соціальної роботи у закладах неперервної освіти. *Науковий журнал Хортицької національної академії. Scientific Journal of Khortytsia National Academy*. Серія: Педагогіка. 2022. 1(6). С. 52–61. [https://doi.org/10.51706/2707-3076\\_35](https://doi.org/10.51706/2707-3076_35)

30. Стрельніков В.Ю. Розвиток творчого потенціалу педагогічних працівників у системі неперервної освіти на ґрунті педагогічної спадщини Григорія Сковороди. *Сучасні рецепції світоглядно-ціннісних орієнтирів Григорія Сковороди* : колективна монографія / за заг. ред. Д.С. Луніна. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 360 с. С. 105–113.

31. Стрельніков В.Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15–21.

32. Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 24–25 груд. 2002 р. Полтава : ПДПУ, 2003. 224 с. С. 20–24.

33. Стрельніков В.Ю. Філософія компетентнісного підходу у неперервній освіті вчителя. *Лише той Учитель, хто живе так, як навчає* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю, присвяченої Всесвітньому дню філософії (Полтава, 17 листоп. 2022 р.) / уклад. : Л. Литвинюк, М. Чиркова. Полтава : ПАНУ, 2023. 298 с. С. 229–234. URL: <http://pano.pl.ua/nml/elektronni-vydannia-poipro>

34. Стрельніков В.Ю. Філософські засади проектування дидактичної системи у неперервній освіті. *Сучасна освіта: методологія, теорія, практика*. V Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) (31 трав. 2022 р.). Дніпро: Акцент ПП. 2022. 211 с. С. 98–107.

35. Стрельніков В.Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23–24 берез. 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520–527.

36. Стрельніков В.Ю. Формування й розвиток громадянської культури фахівців у неперервній освіті. *Формування громадянської культури в новій українській школі: традиційні та інноваційні практики*: зб. наук. ст. / за ред. Г. Л. Єфремової, С. М. Луценко. Суми, 2022. URL: <https://cutt.ly/wJ9OZAJ>

37. Стрельніков В.Ю. Функції емоцій у здоров'язберігаючому навчальному середовищі. *Наукові записки ПОППО*. Вип. 3. Полтава : ПОППО, 2012. С. 30–34.

38. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. *Educational space: post-non-classical perspectives* / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. 128-157. <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>

39. V.Yu. Strelnikov, L.V. Lebedyk, T.V. Hura, S.I. Sysoieva, S.V. Stankevych, E.V. Shapovalova, O.Ye. Avilova. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11 (2). С. 349–351. URL: <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-theenvironmental-management-system.pdf>

#### **4.3. Удосконалення змісту процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на засадах ідей збереження і розвитку здоров'я школярів.**

Одним із важливих чинників збереження здоров'я учнівської молоді України є впровадження в освітньо-виховний процес закладів загальної середньої освіти різноманітних засобів і методів фізичного виховання, заходів фізкультурно-оздоровчої роботи та загартовування організму.

У зв'язку з цим, однією з умов організації діяльності закладу загальної середньої освіти, на нашу думку, має бути використання високого виховного й фізкультурно-оздоровчого потенціалу засобів фізичної культури і спорту.

Заклад загальної середньої освіти є найважливішою ланкою державної турботи, оскільки в ній формуються основи характеру, знань, здоров'я, соціальної активності майбутнього громадянина України. Проте розв'язання цієї проблеми можливе лише за умови, коли заклад освіти, за аргументованими твердженнями вчених [1, 2, 6, 7], забезпечить формування у школярів високого рівня загальної культури і культури здоров'я, зокрема.

Коли мова йдеться про фізичні вправи, спорт для всіх, спорт вищих досягнень і загалом про фізичну культуру, як сферу соціальної діяльності людини, то маємо зауважити на їх значущості для формування здоров'я і здорового способу життя. При цьому, надзвичайно важливим є диференційований підхід до кожного виду фізичної діяльності з урахуванням вікових особливостей, стану рухової підготовленості, стану здоров'я. Наприклад, спорт для всіх, в порівнянні з фізичними вправами, що мають коригуючу або дихальну спрямованість, характеризується певними фізіологічними особливостями, які обов'язково мають бути враховані [3, 4].

Так, у процесі занять спортом, що відрізняються систематичністю і поступовістю фізичних навантажень, вимагають прояву фізичних і морально-вольових якостей, формується високий функціональний резерв організму, стійкість нервових процесів, тобто людина набуває витривалості і високих морально-вольових якостей, які необхідні для успішної реалізації

професійної діяльності у будь-якій сфері. Розв'язання цієї актуальної проблеми, на нашу думку, яка узгоджується з результатами багатьох наукових досліджень, вбачається у зміні парадигми знань про здоров'я людини, формування культури здоров'я як соціально-особистісної цінності у всіх демографічних групах. Учені та фахівці-практики вважають, що найбільш сприятливою демографічною групою для вирішення цієї проблеми є шкільний вік [7, 8, 9].

Формування культури особистості, засвоєння певних її видів відбувається в процесі соціальної практики завдяки безпосереднім контактам із навколишнім середовищем, завдяки надходженню певної інформації, а також завдяки навчання в межах певної освітньої системи. Освітня система в процесі соціальної практики відображає базові закономірності провідних економічних, соціальних, історико-культурних, наукових, виховних, а також фізкультурно-оздоровчих процесів [3, 7, 10]. Виховання, а також підготовка підростаючого покоління до соціальної практики, на нашу думку, має відбуватися на засадах формування у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей як особистісно-соціальної цінності.

Культура здоров'я людини є результатом взаємодії знань, досвіду, навичок, умов; технологій фізичного виховання, спортивної підготовки, загартовування, психорегуляції; раціонального харчування, оптимальних гігієнічних і екологічних чинників, які є основою творчої активності і довголіття. Немає сумніву в тому, що культура здоров'я підростаючого покоління українців формується під впливом освітньо-виховних систем, закладів загальної середньої й професійної освіти. У викладеному аспекті, на думку В. Григоренка, С. Омельченко, В. Пристинського [6, 7] важлива роль належить учителю, в тому числі й учителю фізичної культури. На нашу думку, місія вчителя, перш за все, полягає в ефективній організації процесу навчання, створенні педагогічних і соціальних ситуацій, завдяки яким учні

накопичують досвід (в тому числі руховий), набувають знань в управлінні активністю, зокрема рухової.

Останнім часом спостерігаємо застосування в процесі фізичного виховання, переважно, «точно» створених методів навчання техніці руху. Отже, вчитель навчає навіть надзвичайно простим (елементарним) за структурою рухам, немов би учні зовсім були неспроможні відтворювати рухи. Це призводить до того, що уроки стають нудними, малоефективними, нецікавими, а інтерес до них різко знизився. Отже, маємо, так би мовити, ефект необґрунтованої впевненості в міцності навичок на сприйняття руху, що полягає в припущенні, що одного разу набуті навички застосовуватимуться у подальшому житті незалежно від ставлення людини до фізичної культури, стану фізичного здоров'я [6, 7, 11, 12]. У зв'язку з цим, маємо зауважити, що поведінка людини в житті обумовлена ставленням до навколишнього світу, до стану здоров'я, завдяки якому вона й здатна реалізувати здібності, обдарованість, розвивати талант і потреби, в тому числі й засобами фізичної культури і спорту.

Відтак, вбачається очевидним, що навички на сприйняття руху хоч і сприяють застосуванню їх у житті, але, коли вони не підкріплені відповідно сильними стимулами (цікава рухова активність тощо), швидко зникають. Отже, провідним завданням фізичної культури є формування позитивного ставлення до фізичного стану і розвитку, здоров'я, виховання інтересу й мотивації на засадах цінностей фізичної культури. При такому підході, система цілей трансформується (за умови їх досягнення) в культуру здоров'я людини, формування якої й має відбуватися у здоров'язбережувальному середовищі закладу освіти.

Не менш важливою організаційно-методичною умовою діяльності закладу освіти, яка має реалізувати ідею збереження і розвитку здоров'я школярів, на нашу думку, є домінування мотивованої фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Зважаючи на сучасні тенденції національного виховання і освіти, маємо зауважити, що діяльність закладу загальної середньої освіти має бути спрямована на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної творчо перетворювати дійсність. Отже, й процес фізичного виховання має бути зорієнтований на формування:

- відносин, які б забезпечували реалізацію ідейно-етичних цінностей;
- активних відносин, які б забезпечували взаємодію духовного й фізичного виховання;
- творчих відносин, які б забезпечували перетворення;
- відносин, які б забезпечували самореалізацію (різнобічного розвитку).

Якщо досягнення певного рівня розвитку суспільства обумовлене в перспективі наявністю в ньому активної і творчої молоді, яка самостійно прагне до розвитку своєї особистості, то важливим критерієм, на нашу думку, має бути активність учня щодо засвоєння загальної культури і культури здоров'я, зокрема. Коли йдеться про активність учня, ми маємо на увазі його внутрішню активність, яка виявляється в самостійній і творчій діяльності, самоосвіті, самореалізації в досягненні культури здоров'я.

Процес навчання, виховання і розвиток особистості, на нашу думку, є цілеспрямована взаємодія вчителя і учнів на засадах відповідно підібраних методів і технологій. Відтак, методи навчання і виховання, які використовуються у сфері фізичної культури і спорту, ми б схарактеризували як способи реалізації завдань, в яких учні під керівництвом вчителя здійснюють зміни в розвитку власного організму і його функціях, набувають відповідних компетентностей (знання, уміння і навички), формують позитивне ставлення до рухової активності. Отже, спостерігаємо, так би мовити, створенням певних педагогічних і психологічних умов формування в учнів основ культури здоров'я і здорового способу життя [6, 7].

Вважаємо, що відповідно до рівня намагань та внутрішньої активності учнів завдання, які мають бути реалізовані в процесі фізичного виховання, можемо визначити як:



- завдання, що вимагають зовнішнього управління (наприклад, навчання спортивній техніці й тактиці, корекція постави, реабілітація після травм тощо);

- завдання, які учні можуть виконати самостійно;

- завдання, що вимагають творчості учнів;

- завдання, що вимагають усвідомленого ставлення до особистого здоров'я як індивідуально-соціальної цінності;

- завдання, що формують системну структуру культури здоров'я (знання, навички, уміння, психолого-емоційні, морально-вольові, мотиваційні якості, психорегуляція тощо).

Кожна група означених завдань вимагає певного методичного підходу в їх реалізації. Від так, адекватно визначені й сформульовані завдання, вимагають застосування певних репродуктивних і творчих методів. Відповідно до завдань мають бути підібрані й методи формування структурних компонентів соматичного здоров'я і культури здоров'я школярів у процесі їх фізичного виховання:

Так, у фізичному вихованні знаходить широке впровадження імітаційно-відтворювальний (наслідувальний) метод. Сутність цього методу полягає у точному відтворенні (репродукції) взірця структури руху, який демонструємо і якому навчаємо. У даному випадку, зміст і структура вправи чітко визначені та має лише єдиний алгоритм вирішення, а саме той, який запропонований вчителем. Учень виступає переважно об'єктом дидактичних прийомів, тобто ним управляють зовнішні стимули з навколишнього середовища (головним чином вчитель). Отже, навчання техніці рухових дій проходить за чітко визначеною технологією та алгоритмом. Для досягнення мети навчання, тобто формування навички на сприйняття руху, учень має багаторазово відтворити його структуру.

Реакція на зовнішні дії є найбільш елементарним проявом активності будь-якого живого організму, в тому числі й людини. Внаслідок цих реакцій учень може позитивно змінюватися в межах соматичної структури;

удосконалювати фізичний розвиток, рухові якості, нервово-м'язову працездатність; адаптаційні можливості; оволодіти технікою і тактикою виду спорту (виду рухової активності). Цих позитивних результатів можна досягти навіть всупереч волі учня, проте за умови, що вчитель вмiло користується системою заохочень.

Проте, використання такого стилю взаємодії має й певні негативні наслідки, а саме:

- зниження здатності управління собою, збільшена потреба в зовнішніх імпульсах для підтримки активності;

- відсутність здатності до змін поведінки, навіть якщо обставини значно змінилися;

- пасивність і відсутність ініціативи, несамостійність;

- певна «схематичність» поведінки в ситуаціях сформованої навички, а також ускладнене утворення нових форм поведінки;

- відсутність необхідних умов у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури;

- обмежені можливості у вияві творчих здібностей у сфері фізичного виховання, спортивній підготовці, фізкультурно-оздоровчій діяльності тощо.

Отже, застосовуючи цей метод, можемо вести мову про певні переваги в очікуваних результатах навчання у вигляді засвоєного об'єму знань, а також умінь і навиків на сприйняття руху. При цьому зауважимо, що учень має не тільки знати і уміти, а й бажання та мотивацію до оволодіння технікою рухової дії. Важлива умова ефективності процесу навчання і виховання, формування загальної культури і культури здоров'я – це активізація діяльності, тобто функція активності учня.

На нашу думку, репродуктивні методи навчання певним чином вичерпали свою дидактичну актуальність в умовах нової української школи. Вважаємо, що було би доцільно обмежити їх простими діями і ситуаціями, оскільки мотивуючі дії, які використовує вчитель, можуть виявитися малоефективними.

Більш дієвим, на нашу думку є метод завдань (програмованого навчання), оскільки в результаті відповідних мотивуючих дій, використаних вчителем, учень «відчуває себе» в ситуації завдань, яку можна передати так:

- від внутрішнього мотивування до досягнення певного результату;
- вдосконалення фонду життєво важливих рухових навиків і умінь;
- розвиток адаптаційних можливостей організму адекватно фізичним навантаженням, фізкультурно-оздоровчим факторам;
- формування мотивації до фізичної культури, спортивної підготовки, здорового способу життя, культури здоров'я;
- розвиток творчих можливостей в умовах організованих і самостійних занять.

Впровадження цього методу дає можливість учню проявити більшу самостійність в оволодінні структурою елементарних рухів-завдань за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, які містять відповідні вказівки (інструкції), 3D зображення тощо. Отже, на перший план висуваються самоконтроль і самооцінка, консультування вчителем тощо.

Активізація учнів у процесі фізичного виховання вимагає створення цікавих ситуацій (рухових завдань), які відповідають їхнім схильностям і пріоритетам. При цьому зауважимо, що в молодшому шкільному віці мотивація має проявлятися не стільки як розуміння цілей дії, скільки як усвідомлення значущості власне рухової функції для організму і пов'язаними з нею емоціями.

У даному контексті надзвичайно ефективними є ігрові завдання, сутність яких полягає в наслідуванні «структури, форми, виду» рухів тварин і людей, а також явищ природи (вітру, блискавки, дощу тощо). Отже, «занурюємо» учнів у ситуації завдань за допомогою сюжетів (у іграх) або правил (у спортивних іграх).

Сучасне життя як окремої особи, так і суспільства в цілому складається з низки проблем, вирішення яких вимагає прояву творчого мислення. Отже, головним завданням закладу загальної середньої освіти є підготовка

молодого покоління до життя, тобто до вирішенні суспільних і особистих проблем, у тому числі й засобами фізичної культури і спорту.

На нашу думку, досить дієвими є метод рухової творчої експресії (за допомогою якого вчитель ставить учнів у ситуації-завдання, «наказуючи» передати рухами власні ідеї щодо фізичного удосконалення, культури здоров'я, здорового способу життя), а також проблемний метод (коли вчитель ставить учнів у ситуацію-завдання, з яким вони стикаються вперше і не розуміють способу їх розв'язання). Учні мають самостійно аналізувати ситуацію, створюють програми (алгоритми) її розв'язання, перевіряють правильність на практиці.

Поряд із методами реалізації рухових завдань, в процесі фізичного виховання мають бути впроваджені й методи, які спрямовані на формування компетентностей учнів у галузі фізичної культури і спорту як засобів виховання. У зв'язку з цим, здобувач закладу загальної середньої освіти має володіти високим рівнем загальнонаукової і професійної готовності; має бути соціально активною особистістю, здібною до творчої діяльності, прагнути до самовдосконалення.

Не менш важливою, на нашу думку, є організаційно-педагогічна умова структурування діяльності закладу загальної середньої освіти на ідеях збереження і розвитку здоров'я школярів, яка пов'язана з формуванням високого рівня професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичної культури. Адже, місія вчителя, як «довіреної» особи суспільства у формуванні гармонійно розвиненої особистості, полягає в готовності взяти на себе відповідальність за вирішення такої актуальної проблеми. Підвищення якості, ефективності педагогічної діяльності вчителя багато в чому обумовлено його загальною культурою. Адже культура, як зауважував ще В. Сухомлинський, пронизує всі сфери життя і діяльності людини, є важливим засобом оволодіння соціальним досвідом і раціональним «способом праці». Отже, досягнутим у суспільному житті необхідно вважати тільки те, що увійшло до культури, в побут, у звички. Викладені ознаки

загальної культури повною мірою відповідають концепції культури здоров'я людини, яка формується в процесі системного впливу освітньо-виховного середовища закладу загальної середньої освіти [6, 7, 13, 14].

Особистість учителя фізичної культури, на нашу думку, характеризується багатьма соціально значущими рисами, в тому числі й загальною культурою, що виражається в системі потреб, соціальних якостей, в характері (стилі) діяльності і поведінки; відображає певний рівень розвитку творчих сил і здібностей учителя, який виражений в типах і формах організації життя і діяльності. Культура вчителя включає результати його діяльності, що реалізуються в професійних компетентностях (знаннях, уміннях, навичках, світогляді, рівні етичного, естетичного, фізичного розвитку, способах і формах спілкування тощо). Формування соціальних умінь, як компонентів культури здоров'я людини, має бути одним із основних напрямів діяльності вчителя щодо становлення загальної культури особистості [7, 15, 16].

На нашу думку, культуруутворювальна діяльність вчителя має бути спрямована, перш за все, на формування особистості учня. Адже, особистий прояв культури, засвоєний вчителем, знаходить виявлення в його професійній діяльності, поведінці, відносинах, повсякденному житті. Отже, у культурі особистості вчителя виявляються всі структурні елементи загальної культури: рівень культурного розвитку як особистості; способи досягнення цього рівня; педагогічна діяльність, в якій реалізується очікуваний культурний рівень.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що процес підготовки вчителя в педагогічному закладі вищої освіти має бути орієнтований на розвиток, перш за все, його загальної культури (політичної, наукової, педагогічної, етичної, естетичної, фізичної тощо) у єдності відповідних знань, переконань, навиків, умінь, творчих здібностей, норм поведінки, соціальних відчуттів, які реалізуються у всіх типах і формах його соціальної діяльності і поведінки. Від так, загальна культура особистості вчителя фізичної культури має

передбачати єдність переконань в соціальній значущості професії; потребу в педагогічній діяльності; розвиненому відчуття професійної гордості; працьовитості, працездатності; готовності швидко і якісно вирішувати професійні завдання; передавати власний досвід; та зацікавленості в його розширенні, в досягненні професійної майстерності.

Вважаємо, що важливою складовою загальної культури вчителя фізичної культури є його педагогічна культура, як специфічний прояв загальної культури в умовах педагогічного процесу. Синтезуючи різні елементи свідомості і практичної діяльності, педагогічна культура містить в своїй основі світоглядну, етичну, професійну, інтелектуальну, емоційну, естетичну, фізичну, гігієнічну складові культури. Отже, педагогічна культура є синтезом психолого-педагогічних переконань і майстерності, загального розвитку і професійно-педагогічних якостей, педагогічної етики і системи багатогранних відносин, стилю діяльності і поведінки. Об'єднуючи взаємообумовлені компоненти особи, педагогічна культура збагачує і розвиває кожний з них до вищого рівня.

На нашу думку, в процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури спостерігається невиправдане зміщення цілей фізичного виховання щодо домінування фізичної готовності як розуміння, насамперед, нормативних і контрольних показників. Такий підхід, певним чином, нівелює формування системи світоглядних уявлень, поглядів, переконань на роль фізичного виховання в ставленні гармонійно розвиненої особистості; соціальної і професійної позиції вчителя, що визначає психолого-педагогічну готовність до виховання особистості засобами фізичної культури і спорту; ігнорується формування потребнісно-мотиваційної сфери у фізкультурно-спортивній діяльності, а також логіка перетворення процесу фізичного виховання у процес самовиховання і самовдосконалення учня, що позбавляє його орієнтації на довготривалу успішну перспективу.

Педагогічна практика та наш власний досвід показують, що фізична культура для більшості вчителів ще не стала особистою цінністю, не

знаходить належного віддзеркалення в способі життя та діяльності, не розглядається як чинник педагогічної культури. Наші дослідження підтверджують розуміння того, що класні керівники, перш за все в початковій школі, ще з досить низькою освітньо-виховною ефективністю використовують фізкультурно-спортивну діяльність для згуртованості учнівського колективу, формування позитивних рис і характеру учнів тощо. А пропагандистська діяльність учителів фізичної культури, як правило, малоефективна, оскільки позбавлена методологічного фундаменту – особистої переконаності.

На наше переконання фізична культура особистості вчителя має бути системним і динамічним утворенням, що характеризується певним рівнем фізичного розвитку і освіти, усвідомленням способів досягнення цього рівня, що проявляється в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності. Як інтегрований результат професійної підготовки, фізична культура особистості вчителя знаходить вираження в професійній діяльності, спрямованій як на розв'язання педагогічних задач з формування основ фізичної культури особистості учня, так і на самовдосконалення, фізичну освіту і розвиток. На нашу думку, сукупність знань і форм щоденного ставлення вчителя до педагогічної діяльності, власного здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості, професійної працездатності, здорового способу життя постає в єдності знань, переконань та їх практичному використанні.

Вважаємо, що структура фізичної культури особистості вчителя має передбачати наступне:

- мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на позитивне ставлення до фізичної культури у житті й професійній діяльності та сформовану життєву потребу в ній; систему знань і переконань щодо високого виховного потенціалу засобів фізичної культури і спорту;

- фізична досконалість особистості, що визначає психофізіологічні і фізичні можливості як фундамент перетворювальної діяльності, уміння і навички, необхідні і достатні для цього;

- діяльнісну сутність фізичної культури, що виявляється в широкому спектрі фізкультурно-спортивної активності, саморозвитку, самовихованні, вдосконаленні педагогічної діяльності та досягненні в ній високих результатів.

Про фізичну культуру вчителя неможливо вести мову лише на підставі його фізичного розвитку, ступеню оволодіння руховими уміннями і навичками. У даному контексті надзвичайно важливими є взаємодія духовного й фізичного виховання, зміст думок і відчуттів; ієрархія ціннісних орієнтацій; ступінь розвиненості інтересів та потреб; рівень рухової культури, культури здоров'я; переконання в розумінні соціальних пріоритетів, пов'язаних з професійною і громадською діяльністю, способом життя.

Вважаємо, що певною ознакою соціальної зрілості вчителя є єдність високого рівня активності і світогляду. Їх наочно-практична спрямованість пов'язана з системою ціннісних відносин. Одна з передумов професійної зрілості вчителя, його відповідальності за здоров'я дітей, їхнє фізичне виховання – є ступінь сформованості соціальної позиції, де установки, інтереси, світоглядні критерії і ставлення до соціальних цінностей фізичної культури регулюють його духовну і практичну діяльність. Важливим в даному контексті є практичний рівень, який виявляється в діях, вчинках, світоглядній парадигмі ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Щоб знання і світоглядні цінності у фізичній культурі були зрозумілі і прийняті, необхідно, щоб їх зміст був «пережитий» і «перетворився» на певне соціальне почуття, коли формуються морально-вольові якості, готовність і здатність діяти.

Фізична досконалість учнів передбачає такий ступінь стану здоров'я і фізичної розвиненості, які дозволяють успішно брати участь у корисних для громадськості і бажаних для себе видах діяльності. Тобто, спостерігається взаємодія духовного й фізичного виховання як чинник гармонійно розвиненої особистості. Отже, маємо вести мову про те, що між соціальними,



психологічними і фізичними якостями особистості існує певний взаємозв'язок. Якщо соціальні якості визначають ціннісні орієнтації і зміст суспільної активності, то психологічні – формують її зміст, об'єднують різні компоненти, а фізичні – підсилюють адаптивні можливості і зростання соціальної значущості.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що, якщо мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізична досконалість є потенційними чинниками у формуванні фізичної культури вчителя та його учнів, то фізкультурно-спортивна активність – це актуальний чинник. Адже діяльніша сторона визначає основу змісту фізичної культури, специфічним чинником якої є відносини, які складаються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності між учителем та школярами. Активність учителя в даному контексті розглядаємо як міру і характер участі безпосередньо в заняттях фізичними вправами, спортом; як активність в організаторській, пропагандистській, педагогічній, пізнавальній, суддівській діяльності тощо. Для такої діяльності характерна потреба якнайповніше реалізувати власні здібності, провідна роль творчих мотивів діяльності, зацікавленість у високій якості очікуваного результату, ініціативність і відповідальність.

У процесі формування фізичної культури особистості вчителя та учнів виділяють наступні рівні її розвитку:

- ситуативний рівень – при якому практично відсутнє позитивне ставлення до засвоєння цінностей фізичної культури, прагнення до пізнання і цілеспрямованого використання в житті, педагогічній діяльності; а певне зацікавлення і активність виникають в умовах незвичності, новизни, завдяки ефекту наслідування тощо;

- рівень початкової грамотності – який характеризує засвоєння елементарних компетентностей з фізичної культури (виконання ранкової зарядки, загартовувальних процедур) повсякденно-побутового характеру;

- рівень освіченості – який спирається на пізнання фундаментальних положень фізичної культури, інтерес до предметного змісту фізкультурно-

спортивної діяльності; припускає розширене використання не тільки її індивідуальних і колективних форм, а й впровадження в оточення учнів (організація і проведення фізкультпауз, фізкультхвилинок тощо).

- рівень творчого використання – який відображає високоосвічену свідомість, переконаність і практичну доцільність використання фізичної культури у формуванні гармонійно розвиненої особистості; пізнавальні інтереси, які включені в загальну спрямованість особистості, в систему її життєвих цілей; реалізацію фізичної культури в професійно-особистісних якостях вчителя, його навчально-виховній діяльності, умінні ставити і вирішувати творчі задачі, в різноманітних формах прояву соціальної активності, спрямованої на формування конкретного рівня культури здоров'я.

Відтак, орієнтація на творчий прояв фізичної культури особистості вчителя вимагає збалансованого вирішення освітніх, виховних, оздоровчих й мотиваційних завдань у процесі фізичного виховання школярів; впорядкованої системи дій на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність.

Важливою умовою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності закладу загальної середньої освіти є формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять. Реалізація цієї умови, на нашу думку, вдало забезпечується на засадах виховних принципів, розроблених І. Бехом [2, с. 169-179].

Так, принцип мотивованої діяльності учнів обумовлюється організаційно-педагогічними умовами, в яких актуалізується необхідність підвищення розвивальної ефективності виховання, в тому числі й фізичного виховання, методи якого мають ґрунтуватися переважно на рефлексивно-вольових механізмах, механізмах співпереживання і позитивного емоційного оцінювання, які апелюють насамперед до свідомості та до свідомого, творчого ставлення людини до суспільних норм і цінностей. Такі методи й можна кваліфікувати виховними технологіями особистісної орієнтації.

Принцип цілеспрямованого створення емоційно-збагачених виховних ситуацій, які пов'язують, як правило, із конфліктом, проблемою, де вихованець ставиться в умови вільного морального вибору. Особливості таких ситуацій полягають в тому, що їх розв'язання розраховане лише на активність школяра.

Принцип домінування емоційного досвіду ґрунтується на тому, що лише емоційно пережите знання про моральну норму може спонукати дитину до відповідного вчинку.

Принцип особистісно-розвивального спілкування, полягає в тому, що дитина спочатку має підкоритися мовленевій інструкції дорослого, щоб на подальших етапах розвитку вона могла перетворити цю інтерпсихологічну діяльність у власний внутрішній інтерпсихологічний процес саморегуляції.

Принцип використання співпереживання як психологічного механізму у вихованні особистості полягає в тому, що емоційне ставлення, глибока, всебічна, диференційована і логічно узгоджена інформація формує у суб'єкта співпереживання руховий образ, який емоційно забарвлюється і в результаті цього породжує співпереживання як рушійну силу вчинку.

Сутність принципу аналізу власних вчинків, а також вчинків інших полягає в тому, що виховний потенціал аналізу вчинків значно зростає, якщо процес розглядати як вправу-завдання на розв'язання моральної суперечності щодо вибору певного способу поведінки.

На нашу думку, слухним у розв'язанні завдань закладу освіти щодо реалізації ідей збереження і розвитку здоров'я в процесі фізичного виховання є принцип самовиховання, який має низку послідовних стадій:

- перша стадія – процесуально-ситуативна, коли учень не встановлює зв'язку між вчинками і якостями особистості;

- друга стадія – якісно-ситуативна, коли учень встановлює прямолінійні зв'язки між вчинками і якостями особистості;

- третя стадія – якісно-статична, коли відбувається руйнування прямолінійних формальних зв'язків між вчинками і якостями особистості

(відрив в свідомості суб'єкта внутрішнього світу від безпосередньої практичної поведінки);

- четверта стадія – якісно-динамічна, коли відбувається усвідомлення діалектичних зв'язків між якостями особистості і вчинками (аксіологічний і праксиологічний аспекти поведінки);

- п'ята стадія – якісно-перспективна, коли учень оцінює власну особистість не тільки якостями, які вже склалися, а й за тими, що потенційно можливі у розвитку особистості (враховує власні зусилля і можливості).

Отже, зважаючи на провідні завдання процесу фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти, маємо зауважити, що важливим аспектом їх реалізації є формування таких якостей особистості, як прояв самостійності, наполегливості, ініціативи, прагнення до фізичної і психічної досконалості, внутрішніх мотивів, що безпосередньо пов'язані із діяльністю (інтерес до процесу формування рухових здібностей, фонду життєво важливих рухових навичок і умінь, розвиток нервово-м'язової працездатності, здоров'я; інтерес до пізнання фізичної сфери і закономірності психічного розвитку; інтерес до соціальної сутності фізичної культури і спорту; інтерес до результатів фізичного виховання, фізичної підготовки, фізичного удосконалення).

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що процес фізкультурно-оздоровчої діяльності закладу загальної середньої освіти, спрямованої на розвиток і збереження здоров'я учня, має спонукатися не одним якимось мотивом, а сукупністю суперечливих мотивів, що утворюють мотивацію діяльності. За будь-яким мотивом, що відноситься до мотивації, стоїть визначена потреба, яка й визначає активність учня. Мотивація ж і є процесом перетворення потреби у мотиви, тобто спонуканням до вивчення конкретних розділів, тем, комплексів фізичних вправ, знань, що складають зміст програми з навчального предмету "Фізична культура".

Таким чином, щоб зрозуміти мотиваційну сферу учнів (склад, структуру, динаміку тощо) щодо фізичної культури і спорту необхідно визначити відношення до різних форм прояву рухової діяльності. Тому

навряд чи правильно розглядати формування мотиваційної сфери на підставі аналізу тільки тих відносин, у які вони вступають у процесі занять фізичними вправами. Отже, більш важливим, на нашу думку, є характеристика мотивів, їх структура, пролонгованість різних мотивів і тривалість їх збереження, рівні усвідомленості і, звичайно, детермінанти і фактори розвитку позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

### *Література*

1. Артышевский В.Н. Нетрадиционные источники финансирования сферы физической культуры и спорта в условиях рынка. *Монография*. К. : КГИФК, 2006. 321с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості. Кн 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : наук. видання Либідь, 2003. 280 с.
3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций детей. К. : Здоров'я, 1983. 142 с.
4. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі. *Навчальний посібник* для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Луганськ : Альма-матер, 2005. 112 с.
5. Горащук В.П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу «Культура здоров'я». Луганськ : Альма-матер, 2005. 142 с.
6. Григоренко В.Г. Теоретические и методические аспекты оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры. Одесса: Изд-во ЮУГПУ им. К.Д. Ушинского, 2003. 180 с.
7. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту *Навчально-методичний посібник*; за ред. В.В. Гейтенка, В.М. Пристинського, В.О. Зайцева. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171 с.
8. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. *Підручник*. К. : Кондор-Видавництво, 2017. 542 с.
9. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня. К.: Освіта України, 2021. 160 с.

10. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. К. : Освіта України, 2020. 388 с.
11. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів. К. : Освіта України, 2017. 216 с.
12. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Підручник*. Вид. 2-е, пер. і доп. К. : Освіта України, 2018. 464 с.
13. Організаційно-педагогічні умови забезпечення дистанційного навчання у викладанні фізичної культури і спорту. Творча лабораторія педагога. *Колективна монографія*; за ред. В.М. Пристинського, С.В. Делеске. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 256 с.
14. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання. *Навчальний посібник*. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2017. 420 с.
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). *Навчальний посібник*. URL : [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich11.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf)
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. *Навчально-методичний посібник*. URL: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich13.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf)
17. Макарчук М.Ю., Куценко Т.В., Кравченко В.І. Данилов С.А. Психофізіологія. *Навчальний посібник*. URL : <http://elcat.pnpu.edu.ua>
18. Аніщенко О.В., Яковець Н.І. Сучасні педагогічні технології. *Навч. посібник*. URL : <http://ib.iitta.gov.ua>
19. Пітин М.Н. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>
20. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Монографія*. URL : <http://meduniv.lviv.ua>

#### **4.4. Організаційно-педагогічні умови формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти.**

Стан здоров'я підростаючого покоління є найважливішим показником добробуту суспільства і держави, який не тільки відображає справжню ситуацію, а й дає прогноз на майбутнє.

Вважається, що завдання підвищення якості освіти нерозривно пов'язане з вирішенням проблеми охорони і зміцнення здоров'я учнів, так як тільки здорова особистість може:

- якісно засвоїти знання;
- максимально повно реалізувати їх;
- ефективно адаптуватися в динамічному суспільстві.

Поняття «здоров'я» визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичного дефекту.

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження є аналіз нормативно-правових актів, санітарно-гігієнічних й організаційно-педагогічних умов, які б забезпечували створення в закладі освіти здоров'язбережувального середовища.

Якщо раніше розглядали проблему здоров'я в межах "дуальної позиції" – здоров'я-нездоров'я, то в даний час здоров'я усвідомлюється як фактор соціального життя (життя соціуму). Здоров'я усвідомлюється людиною як проблема, вирішення якої вимагає пильної уваги.

Експерти ВООЗ вважають, що на формування здоров'я впливають наступні фактори:

- спадковість – 20%;
- стан навколишнього середовища – 20%;
- заклади охорони здоров'я – 5-10%;
- індивідуальний спосіб життя – 50-55%.

При цьому внесок факторів шкільного середовища становить 27%, тобто в 2,7 разів більше, ніж чинників охорони здоров'я [1].

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що здоров'язбережувальне освітнє середовище включає наступні компоненти:

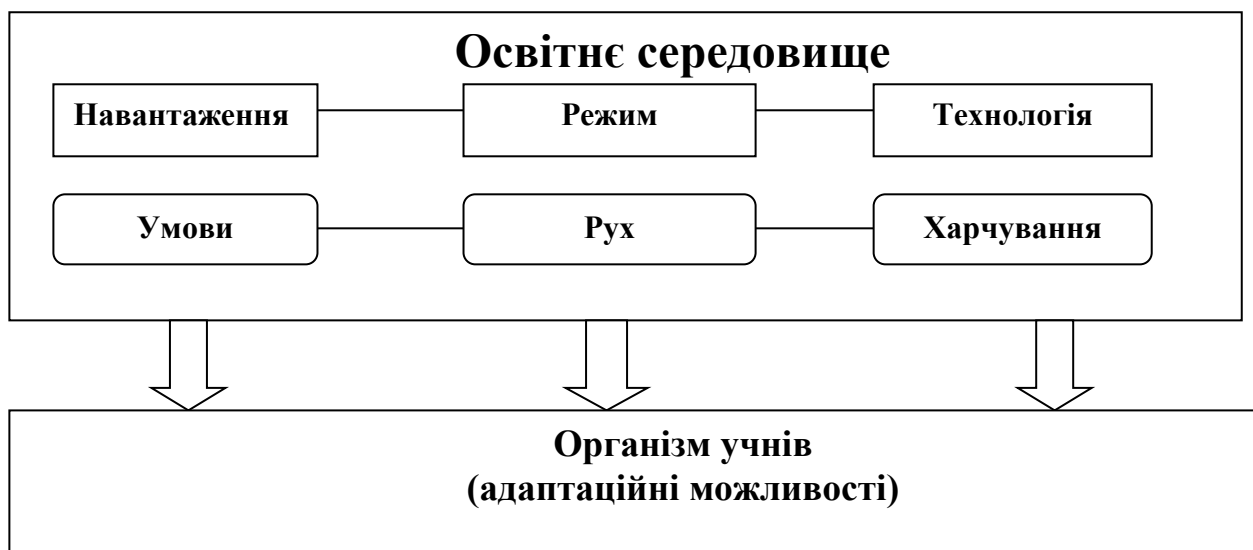
1. оптимізація санітарно-гігієнічних умов навчання;
2. раціональна організація навчального процесу і режиму навчального навантаження;
3. забезпечення повноцінного харчування дітей в освітній установі;
4. удосконалення системи фізичного виховання;
5. забезпечення психологічного комфорту;
6. використання здоров'язбережувальних освітніх технологій;
7. використання програм освіти в сфері здоров'я;
8. інтеграція в навчально-виховний процес оздоровчих заходів;
9. забезпечення сімейного консультування, орієнтованого на зміцнення здоров'я і поліпшення соціальної адаптації дитини;
10. організація заходів щодо зміцненню здоров'я вчителів;
11. формування компетентностей педагогічних кадрів щодо охорони здоров'я дітей;
12. проведення моніторингу здоров'я [3].

Освітнє середовище є системою зовнішніх впливів, яке можна представити у вигляді навчального навантаження, режиму освітнього процесу, технологій навчання, організаційно-педагогічних умов навчання і виховання, рухової активності, організації харчування (рис. 1).

Освітнє середовище впливає на організм дитини і формує її адаптаційні можливості і стан здоров'я. У тих випадках, коли освітнє середовище виявляється оптимальним і сила впливу відповідає адаптаційним можливостям, відбувається сприятливий процес зростання і розвитку дитячого організму. При цьому здатність школяра пристосовуватися до постійно мінливих умов освітнього середовища стає чинником зміцнення його здоров'я. У тих же випадках, коли освітнє середовище не відповідає



адаптаційним можливостям організму, то виникає перенапруження механізмів адаптації [1].



*Рисунок 1 – Компоненти освітнього середовища.*

Освітнє середовище має бути комфортним, що дає можливість прояву дитиною:

- активності в навчальному та освітньому процесі;
- високого рівня мотивації;
- умов, які створюються в колективі однолітків;
- задоволеністю освітнім процесом;
- реалізації індивідуальних можливостей.

Відповідальність за психологічний клімат несуть педагоги і батьки. Так, педагоги відповідають за організацію навчально-виховного процесу, а батьки – мають сприяти створенню позитивного мікросоціального середовища в сім'ї. Грамотно організований моніторинг сформованості здоров'язберезувального середовища закладу освіти дозволяє своєчасно вносити корективи, а отже, оперативно впливати на якість освіти. Основою моніторингу є використання єдиного алгоритму дій фахівцями школи. Так, пропонується наступна послідовність дій:

- 1) збір інформації за встановленими показниками;
- 2) оцінка кожної критеріальної ознаки та зіставлення її з діючими нормативами та регламентами;
- 3) комплексна оцінка кожного показника освітньої середовища на різних етапах навчання;
- 4) використання інтегральної оцінки стану освітнього середовища.

Від того, наскільки навчальна діяльність відповідає віковим, статевим і пізнавальним здібностям дітей, залежить їхнє фізичне і душевне благополуччя. Необхідно вести мову про оптимальну відповідність обсягу навчального матеріалу і темпів навчання реальним можливостям школяра в зоні найближчого розвитку. З прийняттям нового Закону України «Про освіту» розроблено низку нормативно-методичних документів, що регламентують навчальне навантаження школярів [6].

Світовий досвід показує, що тижневе навчальне навантаження в Україні дещо вище ніж в інших країнах. Так, наприклад, для учнів 7 класів у Франції тижневе навчальне навантаження становить 23-25 годин, в США – 26-27 годин, в Японії – 30 годин, а в Україні в середньому – 34 години при 5-денному навчальному тижні. Кількість навчальних тижнів за рік в Україні відстає від зарубіжних показників: в Японії та Китаї – 44; Німеччини, Франції – 39; у США й Канаді – 36; а в Україні – 34. Ускладнення програм і зменшення тривалості навчання в Україні призводять до інтенсифікації шкільної освіти, що провокує підвищення психоемоційної напруженості дітей. Слід зауважити, що навчальна робота школяра складається не тільки з навчальних занять та позанавчальної діяльності в школі, а й виконанні домашніх завдань, додаткових навчальних занять поза школою [5].

Отже, для оцінки тижневого навчального навантаження учнів в закладі загальної середньої освіти виділяють наступні пріоритетні критеріальні ознаки: 1) базове навчальне тижневе навантаження; 2) позанавчальна діяльність; 3) додаткові заняття поза школою; 4) виконання домашніх завдань.

Важливим також є режим освітнього процесу. Під терміном «режим» розуміють повторюваність і розподіл різних видів навчальної діяльності протягом всього освітнього процесу. Організаційною формою, яка визначає режим навчання школярів, є річний календарний план і розклад занять. Як відомо, згідно нового Закону України «Про освіту», освітнім установам надається право самостійно складати режим навчання і виховання учнів, на основі навчального плану і програм [6].

Для оцінки режиму навчання проводять аналіз розпорядку роботи закладу освіти, розкладу уроків і факультативних занять, а також тривалість перерв та канікул [5]. При цьому виділяють низку критеріальних ознак:

1. зміни занять;
2. початок занять;
3. перерва між змінами (за умовою навчання у дві зміни);
4. перерва між основними, факультативними, гуртковими заняттями;
5. тривалість уроку;
6. тривалість перерв;
7. розподіл навчального навантаження протягом дня;
8. розподіл навчального навантаження протягом тижня;
9. тривалість занять з використанням комп'ютера;
10. тривалість канікул [2].

Якість організації освітнього середовища визначається також впровадженням сучасних технологій навчання. Під терміном «технологія навчання» розуміється сукупність форм, методів і засобів навчання, а також стиль спілкування вчителя з учнями для досягнення певних знань, умінь та навичок у відповідності з державним освітнім стандартом. У зв'язку з цим, мають бути забезпечені певні організаційно-педагогічні й санітарно-гігієнічні умови, які б сприяли та гарантували збереження і зміцнення здоров'я учнів, а саме:

- площа основних навчальних приміщень на одного учня;
- забезпеченість обладнанням у відповідності до типологічних особливостей учнів;
- ступінь природного та штучного освітлення;
- повітряно-тепловий режим в приміщеннях в холодний і перехідний час року має бути однаковим і підтримуватися в межах: у класах, кабінетах, лабораторіях – 18-21 градус; у майстернях – 15-17 градусів; у спортивній залі – 15-18 градусів; у кабінеті інформатики – 18-22 градуси;
- санітарний стан основних навчальних приміщень;
- дотримання принципу вікової ізоляції та режиму прибирання приміщень тощо [6].

Надзвичайно важливим чинником здоров'язбережувального середовища закладу освіти, на нашу думку, є рухова активність учнів. Головним критерієм тут є організація уроків фізичної культури, організація фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня (гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки під час уроків, рухливі ігри та розваги на подовжених змінах тощо), позакласні форми фізичного виховання, а також організація загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів [5].

Важливим чинником якісного освітнього середовища є організація харчування школярів. Основними принципами раціонального харчування є:

1. відповідність енергетичної цінності енерговитратам;
2. збалансованість у раціоні замінних і незамінних харчових речовин;
3. різноманітність продуктів, які забезпечують збалансованість раціону;
4. правильна технологічна та кулінарна обробка продуктів, спрямована на збереження харчової цінності та якості страв;
5. облік індивідуальних особливостей харчування дітей з відхиленнями у стані здоров'я;

6. оптимальний режим харчування і наявність обстановки, яка формує навички культури прийому їжі;

7. безпека харчування, що забезпечується дотриманням гігієнічних вимог до організації харчування тощо [5].

Результатами впровадження довгострокового моніторингу якості організації освітнього середовища має бути:

- підвищення академічної успішності;
- відповідність показників освітнього середовища існуючим регламентам та нормам (навчальне навантаження; режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання; рухова активність, харчування);

- позитивна динаміка стану здоров'я учнів (зниження поширеності функціональних відхилень; зменшення кількості часто хворюючих; збільшення кількості учнів, які мають нормальні адаптаційні можливості організму тощо);

- позитивна динаміка психологічного благополуччя кожного учня та шкільного колективу;

- позитивні зміни у формуванні стійкої мотивації учнів до навчання.

Таким чином, створення здоров'язберезувального середовища, а також системи постійно діючого моніторингу в роботі закладу освіти дозволить:

- ❖ проводити комплексну оцінку якості організації освітнього середовища з визначенням пріоритетних чинників ризику, що чинять найбільший вплив на формування здоров'я учнів;

- ❖ проводити спостереження та здійснювати аналіз стану здоров'я учнів з урахуванням вікових особливостей і виділенням періодів підвищеної чутливості до середовища;

- ❖ виділяти «групи педагогічного ризику» школярів, які потребують проведення профілактичних та оздоровчих заходів з урахуванням індивідуальних адаптаційних можливостей організму;

- ❖ встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між станом здоров'я школярів та пріоритетними факторами ризику освітнього середовища для ефективного і цілеспрямованого керування здоров'ям шкільного колективу;
- ❖ науково обґрунтовувати пріоритетні заходи при плануванні і реалізації цільової програми збереження і зміцнення здоров'я учнів закладу загальної середньої освіти.

### *Література*

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Кн. I : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8.
3. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46 (334).
4. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту. *Монографія*. ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”. Слов'янськ, 2022. 315 с.
5. Кириленко С.В., Михайлов О.М., Сергієнко В.П. Школа культури здоров'я: від сьогодення до майбутнього. К.; Чернівці : Букрек, 2012.
6. ЗАКОН УКРАЇНИ «Про освіту» (Прийняття від 05.09.2017. Набрання чинності 28.09.2017).

#### **4.5. Зміни показників фізичної підготовленості в учнів різних типів навчальних закладів в умовах євроінтеграції.**

У сучасному розумінні суті, забезпечення і збереження фізичного здоров'я, а тим більше індивідуального фізичного здоров'я людини, генотипній складовій не приділяється належної уваги. Ось чому практичні рекомендації щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я, особливо в умовах здійснення систематичної активної м'язової діяльності, найчастіше носять універсальний характер і не враховують такі індивідуальні генетично обумовлені особливості людини, як тип статури, група крові, тип вищої нервової діяльності, тип вегетативної нервової регуляції, що переважає, рівень розвитку фізичних якостей, дерматогліфічні особливості, склад м'язових волокон тощо [1].

Останні досягнення сучасної спортивної науки, засновані на даних молекулярної біології, динамічної фізіології, спортивної генетики переконливо доводять, що, наділивши кожную людину руховими здібностями, що забезпечують нормальну життєдіяльність організму, природа проте наділила людей не однаковими можливостями їх проявів і вдосконалення [3].

Пошук оперативних форм організації навчального процесу, адекватних вимогам суспільства привів до виникнення навчальних закладів нового типу – гімназій, ліцеїв. У зв'язку з цим здійснюється перегляд навчальних програм, змінюється їх зміст, збільшується кількість предметів.

Вітчизняна система освіти, незважаючи на намагання реформувати її за європейськими зразками, в основному лише виглядає європейською, але не є такою за суттю. Однією із вагомих причин цього є незадовільний стан освіти. Попри світові тенденції, саме на початку XXI століття інвестиції в освіту для українців перестали бути перспективними. Незалежна Україна, по суті, залишилася без належної концепції вищої освіти: відійшовши від радянських стандартів, європейські вона перейняла лише поверхово, без належної адаптації зарубіжного досвіду.

Згідно з новим Законом України «Про вищу освіту» [1], змінилась централізована система адміністративного контролю за змістом освіти і зменшилось втручання держави в управління навчальними закладами. Водночас держава систематично не виконує своїх зобов'язань щодо фінансового забезпечення освіти, якій доводиться виживати. Незадовільне соціальне забезпечення професорсько-викладацького складу не може не впливати негативно на якість освіти, оскільки працівники змушені витратити час і зусилля на пошук додаткових заробітків.

Інтенсивний процес навчання з одного боку, і зниження рухової активності з другого, негативно впливають на стан здоров'я, знижують рівні фізичної підготовленості і розумової працездатності, що вкрай відбивається на адаптаційних можливостях організму школярів.

У зв'язку з цим очевидна необхідність наукового обґрунтування ефективності підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання в школах нового типу.

Проблема освіти розглядається ученими впродовж всього періоду становлення української школи. Різні аспекти даної проблеми розкриті Г.Л. Апанасенком, В.Г. Ареф'євим, Л.В. Волковим, В.Г. Григоренком, М.М. Линцем, Л.П. Сергієнком, Б.М. Шияном.

Вивчення використовуваних методів і прийомів оптимізації навчального процесу з фізичної культури призводить до висновку про те, що внаслідок складності системи (*мається на увазі навчальний процес*) оптимізаційне завдання виявляється багатокритеріальним, а диференційований підхід, що існує у фізкультурній освіті, вирішує задачі оптимізації за єдиним виділеним критерієм (*тільки навчання руховим діям або тільки розвиток фізичних якостей*) і не передбачає перехід до багатокритеріальних завдань [3, 4, 6, 8].

Такий висновок спонукає до постановки питання про можливість об'єднання підходів і підсумовування їх позитивних якостей.



Мета дослідження – виявити основні зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості в учнів різних типів навчальних закладів.

Організм учнів старшого шкільного віку знаходиться у процесі безперервного росту і розвитку. Дані поглибленого обстеження 15-17-річних учнів загальноосвітньої школи і ліцею дозволили виявити віково-статеві закономірності зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості у даного контингенту учнів.

Аналіз експериментальних даних провели у декілька етапів. Спочатку за статистичними параметрами ( $x$ ,  $\sigma$ ,  $m$ ,  $A$ ,  $E$ ,  $\varepsilon$ ) аналізували показники морфофункціонального розвитку і рухової підготовленості. Далі проведено дослідження взаємозв'язку аналізованих показників. Кінцевий етап передбачав вивчення даних ознак методом багатовимірного статистичного аналізу: використаний метод побудови кореляційних дендрограм.

Показники довжини тіла хлопців з віком неухильно збільшуються. Дана закономірність характерна як для учнів загальноосвітніх шкіл, так і для ліцеїстів. Вікові зміни показників довжини тіла дівчат несуттєві.

Коефіцієнти варіації довжини тіла у віковому діапазоні 15-17 років змінюються від 4,0 до 5,3%, що вказує на однорідність розподілу даних показників.

У хлопців і дівчат коефіцієнти асиметрії у більшості випадків вище за граничні показники, що вказує на асиметричність кривої розподілу показників довжини тіла щодо ординати, яка проходить через вершину.

У школярів обох навчальних закладів виявлено в основному правосторонню асиметрію кривої розподілу результатів ( $A = 0,63-0,81$ ). У хлопців переважно простежується плосковершинність кривої розподілу ( $E = 0,51 \div -0,73$ ), а показники довжини тіла дівчат характеризуються гостровершинністю ( $E = 1,04 \div 1,65$ ).

Показники ваги тіла збільшуються віком. У хлопців загальноосвітньої школи і ліцею даний показник інтенсивно змінюється у віці 16 і 17 років. Коефіцієнти варіації значно перевищують десяти відсотковий рівень. У

обстежуваних виразно простежується асиметричність розподілу даних показників: у хлопців і дівчат в основному правостороння асиметрія ( $A = 0,55-1,02$ ). Показники ексцесу здебільше позитивні, що характеризує гостровершинність розподілу результатів.

Аналіз показників фізичного розвитку учнів загальноосвітньої школи і ліцею показує, що більшість даних характеристик мають логнормальний розподіл.

Показники фізичної підготовленості також змінюються під впливом віку. Учні загальноосвітньої школи мають достовірну перевагу (у порівнянні з учнями ліцею) за показниками стрибка у довжину з місця (3,3 %,  $p < 0,05$ ), метання набивного м'яча (5,8 %,  $p < 0,05$ ), 6-хвилинного бігу (6,8 %,  $p < 0,05$ ), стрибків скакалкою (11,5 %,  $p < 0,05$ ). У дівчат тільки в стрибках у довжину з місця (9,6 %,  $p < 0,05$ ) і у підтягуванні на низькій (23,6%,  $p < 0,05$ ) виявлені суттєві міжгрупові відмінності. Інші характеристики підготовленості змінюються недостовірно.

Нами виявлено і зниження з віком окремих показників підготовленості. У хлопців загальноосвітньої школи це виявляється у стрибках із скакалкою, а в учнів ліцею – у нахилі тулуба вперед. У дівчат дана закономірність простежується у 6-хвилинному бігу, піднятті тулуба, підтягуванні на низькій поперечині, стрибках скакалкою. Дані показники змінилися недостовірно.

Багато аналізованих показників фізичної підготовленості мають асиметричність розподілу результатів, а коефіцієнти ексцесу в основному не потрапляють в граничні значення критерію. Більшість показників фізичної підготовленості варіабельні, особливо у хлопців у нахилі тулуба вперед ( $V = 44,5-51,9\%$ ), підтягуванні на поперечині ( $V = 30,3-31,7\%$ ), стрибках скакалкою ( $V = 29,2-33,0\%$ ). У дівчат найбільш варіабельними слід визнати показники нахилу тулуба вперед ( $V = 48,6-51,0\%$ ) і підтягування на низькій поперечині ( $V = 24,5-32,0\%$ ).

Порівняння показників фізичної підготовленості учнів різних навчальних закладів показує, що по окремих характеристиках розвитку фізичних здібностей простежується перевага учнів загальноосвітньої школи.

Серед досліджуваних загальноосвітньої школи було виявлено 30 дівчат (51,7%) і 28 хлопців (53,8%), віднесених до торакального типу статури, число осіб м'язовим типом статури серед хлопців складає 12 чоловік (23,1%), дівчат – 7 (12,1%). До астеноїдного типу належить 15,4 % хлопців і 20,7% дівчат, а до дигестивного – відповідно 7,7% і 15,5% контингенту. В учнів ліцею у переважній більшості простежується аналогічна закономірність співвідношення контингенту за типами статури, лише спостерігається менша кількість учнів, віднесених до м'язового типу статури.

Аналіз співвідношення контингенту учнів 15-17 років показав, що у більшості обстежуваних хлопців (загальноосвітня школа – 57,7%; ліцей – 49,0%) і дівчат (загальноосвітня школа – 74,1%; ліцей – 68,5%) паспортний вік відповідає біологічному. Друге місце за кількістю контингенту хлопців і дівчат займають випробовувані, паспортний вік яких випереджає біологічний (загальноосвітня школа – 26,9%; ліцей – 27,5%) у дівчат (загальноосвітня школа – 15,6%; ліцей – 18,5%).

Поширеність типів статури вивчали на контингенті досліджуваних, у яких визначали рівень біологічного дозрівання (табл. 1).

У таблиці представлені типи статури, що зустрічається в учнів з різним рівнем біологічного дозрівання.

Для хлопців і дівчат, біологічний вік яких відстає від паспортного, типовий торакальний та астеноїдний типи конституції. Ні в одній віковій групі не виявлено учнів з м'язовим і дигестивним типами, які відстають за рівнем дозрівання організму.

Відповідність паспортного і біологічного віку виявили у школярів всіх типів статури, але частіше у осіб торакального типу (хлопці – 59,0-61,1%; дівчата – 61,1-67,7%). У хлопців, біологічний вік яких випереджав

паспортний, типовий м'язовий тип статури (57,1-75,0%), досить часто зустрічався і дигестивний тип.

Відмічені у хлопців співвідношення між рівнями біологічного дозрівання і типами статури характерними для дівчат. Чітко виражена тенденція до прискороного дозрівання дівчат, особливо м'язового і дигестивного типів.

*Таблиця 1 – Типи статури учнів різних навчальних закладів з різними рівнями біологічного дозрівання.*

Типи навч. закладів	Рівні дозрівання організму	Стат	К-ть учнів	Частка учнів з даним рівнем дозріван. %	Частка учнів з даним рівнем дозрівання залежно від типу статури %			
					Тора-альний	М'язо-вий	Астен-їдний	Диге-тивний
Лицей	Відстає	Х	12	23,5	7	-	5	-
		Д	7	13,0	2	-	5	-
	Відповідає	Х	25	49,0	17	1	3	4
		Д	37	68,5	24	1	7	5
	Випередж.	Х	14	27,5	2	6	1	5
		Д	10	18,5	1	4	1	4
	Всього	Х	51	100,0				
		Д	54	100,0				
ЗЗСО	Відстає	Х	8	15,4	5	-	3	-
		Д	6	10,3	3	-	3	-
	Відповідає	Х	30	57,7	25	2	5	-
		Д	43	74,1	27	2	9	5
	Випередж.	Х	14	26,9	-	10	-	4
		Д	9	15,6	-	5	-	4
	Всього	Х	52	100,0				
		Д	58	100,0				

Таким чином, результати дослідження дозволили виявити, що швидкість вікового дозрівання і тип статури – важливі характеристики фізичного розвитку школярів, які тісно пов'язані в цілісному організмі. На наш погляд, тип статури, що формується, може бути діагностичним тестом для визначення швидкості вікового розвитку. У старшому шкільному віці темпи дозрівання втрачають інформативність, а тип статури, як показник фізичного розвитку, стає одним з провідних індикаторів морфологічної індивідуальності.

Результати дослідження мають перспективу подальшого застосування при розробці навчальних програм з організації фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, а також при навчанні студентів під час педагогічної практики в школі, перепідготовці і підвищенні кваліфікації викладачів фізичної культури, зайнятих в цих галузях.

### *Література*

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоровья, 1983. 79с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. К., 1997. 152 с.
3. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. *Посібник*. К.: Вежа, 1999. 225 с.
4. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К., 1980. 122 с.
5. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. *Пособие* для учителя. К., 1988. 182 с.
6. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук. Харків, 2004. 40 с.
7. Новописьменний С.А. Формування базових компетентностей майбутніх учителів з основ здоров'я у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін. Кіровоград, 2016. 302 с.
8. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. Киев: Вища школа, 2004. 631 с.
9. Сергиенко Л.П. Спортивна генетика: *підручник*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.
10. Фізіологія фізичних вправ: *підручник*; за ред. П.Д. Плахтія, А.І. Босенка, А.В. Макаренка. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.

#### **4.6. Раціон правильного харчування і рухова активність молоді.**

Проблема правильного харчування і досі є однією з найактуальніших особливо у молодому віці, коли завершується підлітковий період, продовжується перебудова організму та починається самостійне життя. Від правильного харчування залежить не тільки загальний фізичний, психічний й інтелектуальний стан людини, а й взагалі вся функціональна діяльність. Навіть виділення гормонів і мікроелементів залежить від їжі та її корисності. «Ми є те що ми їмо», необхідно пам'ятати цю концепцію, адже майже вся діяльність організму складається насамперед з їжі, бо їжа – це енергія. Завдяки правильному харчуванню буде покращуватись стан серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стан печінки, нирок, селезінки та інших органів. Харчування впливає на психоемоційний стан людини, покращуючи діяльність мозку та центральної нервової системи, впливає на розвиток і формування м'язової, кісткової та інших тканин організму. З покращенням та удосконаленням раціону, підвищується загальний стан людини, отже, і її дії у повсякденному житті: професійні справи, стосунки з сім'єю та родичами, підвищується рухова активність.

Багато людей стикаються з проблемами зайвої ваги, або навпаки, занадто малою вагою тіла. Правильне харчування, при виправленні тієї чи іншої проблеми з вагою, грає одну з ключових ролей. В будь-якому разі необхідно наполягти на тому, що корисну їжу слід поєднувати з не менш корисною руховою активністю. Фізична активність при правильному харчуванні буде допомагати ще більше зміцнювати системи організму, всі органи, м'язи, імунітет. Тим паче, що під час рухової діяльності засвоєння мікроелементів отриманих з їжі проходить у більш повному об'ємі, що має більш корисний вплив від правильного харчування.

Отже, проблема правильного харчування є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві і потребує більш широкого розкриття в різноманітних аспектах.

Харчування – це один з найважливіших чинників зовнішнього середовища, що впливає на організм людини впродовж усього життя. Складові компоненти харчових продуктів у процесі метаболізму перетворюються на структурні й функціональні елементи клітин, а також енергію, необхідну для функціонування організму. Саме тому енергетична цінність, кількісний і якісний склад фактичного харчування впливає на фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості організму, імунний статус, стан здоров'я та тривалість життя людини [1].

Правильне харчування – це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. Раціональне харчування – це харчування, яке організовується з урахуванням фізіологічних потреб у харчових речовинах та встановленого режиму харчування. Дієтичне харчування – це харчування осіб з хронічними захворюваннями з метою запобігання їх розвитку або загострення до тих чи інших захворювань з метою профілактики. Лікувальне ж харчування застосовується з лікувальною або профілактичною метою у разі гострих захворювань або загострення хронічних [1, 2].

Людина, яка харчується, дотримуючись правил здорового харчування, має переваги: відсутня зайва вага; зникають хронічні хвороби або ж збільшується період ремісії; гарне самопочуття; висока витривалість, стійкість до стресів; з'являється відчуття контролю над власним тілом [3].

Побудова харчового раціону молодій людині повинна враховувати особливості життєдіяльності її організму:

- підвищений рівень основного обміну (у 1,5 рази вищий, ніж у дорослих);
- великі нервово-психічні навантаження (періоди екзаменів, сесій, потоки різноманітної інформації, що призводить до неврозів, безсоння, головного болю, депресії тощо);
- напруження зорового апарату (робота за комп'ютером, довготривалий перегляд телепередач тощо);

- період статевого дозрівання, акселерацію, заняття спортом, бажання подобатися, підвищену увагу до власної зовнішності (оцінка та прагнення змінювати статуру, впливати на розвиток м'язової системи, стан шкіри, волосся, нігтів тощо).

Раціональне харчування необхідне для підтримання нормальної життєдіяльності організму, високого рівня фізичної та розумової працездатності. Від характеру харчування залежить обмін речовин, функція та структура тканин і органів, опірність організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища, дії мікробів, вірусів, токсичних речовин тощо. Раціональне харчування має певне значення у попередженні атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, цукрового діабету, жовчно- та нирковокам'яної хвороби, гіпертонічної хвороби.

Правильний режим харчування є важливим складником раціонального харчування. Режим передбачає регулярне споживання їжі у певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Дотримання режиму харчування забезпечує ефективну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин. У разі порушення режиму можуть розвиватися захворювання шлунка, кишок тощо.

Отже, маємо дотримуватися наступних принципів харчування:

- енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму;

- хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах (кожен прийом їжі має бути максимально збалансованим);

- раціони харчування повинні складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження;

- оптимальний режим харчування, що забезпечує регулярність (4-5 разів на день) надходження їжі та включення психофізіологічного механізму травлення [4].



Відомо, що виникнення серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлено саме неправильним харчуванням. Крім забезпечення організму поживними речовинами, харчування виконує багато інших важливих функцій. Наприклад, пристосовує організм до певних кліматичних умов, забезпечує імунітет. Отже, саме від культури здоров'я, загалом, і культури харчування, зокрема, значною мірою залежить здоров'я організму людини [5].

В сучасних реаліях першою і найважливішою проблемою системи громадського здоров'я України визначено тягар хронічних неінфекційних захворювань (діабет, рак, серцево-судинні захворювання, хронічні хвороби органів дихання), які зумовлюють понад 2/3 загальної захворюваності та близько 86% смертей. Про це свідчать висока (удвічі вища, ніж у країнах Європейського Союзу) смертність, низька тривалість життя (розрив понад 10 років), найвищі в Європі темпи депопуляції та стрімке старіння.

Впливати на здоров'я можна лише спільними зусиллями держави, громадськості та індивідуальної особистості. Але в широкому розумінні найбільший вклад можна зробити через інвестиції в нього часу, грошей і засобів. Такими засобами слід вважати фізичну активність, спосіб життя, екологію життя та раціональне харчування [6].

Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами:

- забезпечення росту та розвитку молодого покоління;
- формування високого рівня здоров'я;
- відновлення працездатності;
- збільшення тривалості життя;
- поліпшення якості життя;
- зменшення рівня аліментарних захворювань;
- захист від надходження в організм контамінантів;
- прискорення одужання та профілактика рецидивів захворювань [6].

Щоб правильно організувати харчування, необхідно враховувати ступінь й інтенсивність фізичних навантажень. Для більшості людей

величина фізичного навантаження в основному визначається характером праці – розумова чи фізична. До людей фізичної праці можна віднести і тих, хто активно займається спортом на аматорському чи напівпрофесійному рівні.

У людей розумової праці, рухова активність зазвичай невелика. Спостерігається зниження м'язового тону, ожиріння тощо. Активна ж м'язова робота, навпаки, сприяє правильному плину обмінних процесів, поліпшує роботу серцево-судинної і травної систем, підвищує активність травних соків, поліпшує моторику кишечника. Отже, харчування осіб розумової праці має враховувати ці особливості. При малих фізичних навантаженнях необхідно обмежити калорійність раціону, але без збитку для збалансованості і повноцінності харчування. У добовий раціон рекомендується включати 100-115 г білка, 80-90 г жирів і 300-350 г вуглеводів. Не менше 50% від споживаних білків повинні складати білки тваринного походження, причому рекомендується, щоб як мінімум половину з них складала молочні білки; 25% жирів повинні припадати на частку вершкового масла, інше – рослинна олія й інші жири. Рекомендується максимально обмежити кількість цукру і солодоців так, щоб їхня частка в загальній кількості споживаних вуглеводів не перевищувала 15% [7].

Академік О. Уголев стверджує, що для кожної людини необхідний індивідуальний, властивий тільки йому баланс компонентів раціону. При цьому змішаний раціон надає значно більші можливості для пристосування харчування до біохімічної індивідуальності організму, чим суто рослинний або суто м'ясний раціон. Тому для забезпечення нормальної життєдіяльності організму необхідно, щоб організм отримував з їжею ту кількість енергії, яку він витрачає, причому, енергію не за рахунок тільки вуглеводів, чи жирів, чи білків, а необхідне постачання оптимального співвідношення між вказаними нутрієнтами та певна кількість вітамінів і мінеральних речовин.

Енергетична цінність, нутрієнтний склад та збалансованість харчового раціону повинні відповідати енергетичним витратам людини з урахуванням

віку, статі, стану здоров'я і професійної діяльності і мають забезпечити фізіологічні і пластичні функції організму [8].

Основою правильного харчування є співвідношення вуглеводів, білків, жирів, вітамінів та мінералів. У меню харчування мають переважати фрукти, овочі, м'ясо, риба, бобові, каші, молочні продукти, горіхи, зелень. З солодоців дозволяється натуральний мед та варення. Більше вітамінів, амінокислот, менше тваринних жирів і простих вуглеводів – ось основні принципи правильного харчування. Фітнес-харчування передбачає вживання досить великої кількості рідини. Нормою можна вважати 1,5-2 л на день [9].

Захоплення фізичною культурою, загартовування, спільні заняття батьків і дітей фізичним вправами, іграми, прогулянками на природі мають велике виховне значення, допомагають встановленню доброзичливих взаємовідносин, здорового морального мікроклімату в сім'ї. Завдання батьків полягає в тому, щоб використовуючи можливості дитячого організму і психіки розвивати в дітей бажання до збереження і зміцнення здоров'я, здорового способу життя, моральної поведінки. У сім'ях, де батьки турбуються про здоров'я, ведуть здоровий спосіб життя, діти швидко набувають цієї доброї звички. Саме в сім'ї формується розуміння значення фізичної активності, раціонального харчування, дотримання режиму дня, виробляється імунітет проти шкідливих звичок, відбувається залучення дітей до загартовування та вироблення ціннісного ставлення до здоров'я як найвищої цінності [10].

Перш за все, щоб правильно створити раціон треба брати до уваги калорійність продуктів, вміст білків, жирів, вуглеводів, інших поживних речовин та вітамінів. Необхідно складати вміст раціону з урахуванням віку, ваги та зросту. Також на вміст харчового графіку впливають індивідуальні особливості організму, хронічні захворювання та лікарські протипоказання.

У таблиці 1 представлено вміст кількості харчового раціону молоді у двох вікових категоріях (16-19 та 20-29 років), враховуючи середні показники співвідношення ваги та зросту. Кількість харчового раціону розраховано на

умовно здорових людей, людей з особливими потребами, а також з хронічними захворюваннями. Графіки харчування складаються індивідуально за рекомендаціями лікаря. Так, наприклад, кількість харчового раціону, що позначено помаранчевим та червоним кольором також розраховується індивідуально так як в першому випадку людина має занадто низьку вагу, що може призвести до хронічних захворювань та анорексії, а в другому – занадто високу, що може призвести до ожиріння і проблем з дихальною і серцево-судинною системами.

Таблиця 1 – Показники вмісту кількості харчового раціону молоді віком 16-19 та 20-29 років.

Калорійність харчового раціону для вікової категорії 16-19 років											
Вага	Параметри зросту										
	45см	50см	55см	60см	65см	70см	75см	180см	185см	190см	
40 кг	Чол.: 1896Кк 261г. В 71г. Б 63г. Ж	Чол.: 1935Кк 266г. В 73г. Б 65г. Ж	Чол.: 2474Кк 340г. В 93г. Б 82г. Ж	Чол.: 2513Кк 345г. В 94г. Б 84г. Ж	Чол.: 2551Кк 351г. В 96 г. Б 85г. Ж	Чол.: 2590Кк 356г. В 97г. Б 86г. Ж					
	Жін.: 1891Кк 260г. В 71г. Б 63г. Ж	Жін.: 1905Кк 262г. В 71г. Б 63г. Ж	Жін.: 2419Кк 333г. В 91г. Б 81г. Ж	Жін.: 2433Кк 335г. В 91г. Б 81г. Ж	Жін.: 2447Кк 336г. В 92г. Б 82г. Ж	Жін.: 2461Кк 338г. В 92г. Б 82г. Ж					
	Ч: 2002Кк 275г. В 75г. Б 67г. Ж	Ч: 2041Кк 281г. В 77г. Б 68г. Ж	Ч: 2080Кк 286г. В 78г. Б 69г. Ж	Ч: 2619Кк 360г. В 98г. Б 87г. Ж	Ч: 2657Кк 365г. В 100г. Б 89г. Ж	Ч: 2696Кк 371г. В 101г. Б 90г. Ж	Ч: 2735Кк 376г. В 103г. Б 91г. Ж				
	Ж: 1966Кк 270г. В 74г. Б 66г. Ж	Ж: 1980Кк 272г. В 74г. Б 66г. Ж	Ж: 1993Кк 274г. В 75г. Б 66г. Ж	Ж: 2507Кк 345г. В 94г. Б 84г. Ж	Ж: 2521Кк 347г. В 95г. Б 84г. Ж	Ж: 2535Кк 349г. В 95г. Б 85г. Ж	Ж: 2549Кк 351г. В 96г. Б 85г. Ж				
	Ч: 1609Кк 221г. В 60г. Б 54г. Ж	Ч: 2147Кк 295г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 2186Кк 301г. В 82г. Б 73г. Ж	Ч: 2225Кк 306г. В 83г. Б 74г. Ж	Ч: 2764Кк 380г. В 104г. Б 92г. Ж	Ч: 2802Кк 385г. В 105г. Б 93г. Ж	Ч: 2841Кк 391г. В 107г. Б 95г. Ж	Ч: 2880Кк 396г. В 108г. Б 96г. Ж			
	Ж: 1540Кк 212г. В 58г. Б 51г. Ж	Ж: 2054Кк 282г. В 77г. Б 68г. Ж	Ж: 2068Кк 284г. В 78г. Б 69г. Ж	Ж: 2082Кк 286г. В 78г. Б 69г. Ж	Ж: 2596Кк 357г. В 97г. Б 87г. Ж	Ж: 2610Кк 359г. В 97г. Б 87г. Ж	Ж: 2624Кк 361г. В 98г. Б 87г. Ж	Ж: 2638Кк 363г. В 99г. Б 88г. Ж			

55 кг	Ч: 1715Кк 236г. В 64г. Б 57г. Ж Ж: 1614Кк 222г. В 61г. Б 54г. Ж	Ч: 1754Кк 241г. В 66г. Б 58г. Ж Ж: 1628Кк 224г. В 61г. Б 54г. Ж	Ч: 2292Кк 315г. В 86г. Б 76г. Ж Ж: 2142Кк 295г. В 80г. Б 71г. Ж	Ч: 2331Кк 321г. В 87г. Б 78г. Ж Ж: 2156Кк 296г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 2370Кк 326г. В 89г. Б 79г. Ж Ж: 2170Кк 298г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 2909Кк 400г. В 109г. Б 97г. Ж Ж: 2684Кк 369г. В 101г. Б 89г. Ж	Ч: 2947Кк 405г. В 111г. Б 98г. Ж Ж: 2698Кк 371г. В 101г. Б 90г. Ж	Ч: 2986Кк 411г. В 112г. Б 100г. Ж Ж: 2712Кк 373г. В 102г. Б 90г. Ж	Ч: 3025Кк 416г. В 113г. Б 101г. Ж Ж: 2726Кк 375г. В 102г. Б 91г. Ж	
60 кг	Ч: 1821Кк 250г. В 68г. Б 61г. Ж Ж: 1689Кк 232г. В 63г. Б 56г. Ж	Ч: 1860Кк 256г. В 70г. Б 62г. Ж Ж: 1703Кк 234г. В 64г. Б 57г. Ж	Ч: 1898Кк 261г. В 71г. Б 63г. Ж Ж: 1717Кк 236г. В 64г. Б 57г. Ж	Ч: 2437Кк 335г. В 91г. Б 81г. Ж Ж: 2231Кк 307г. В 84г. Б 74г. Ж	Ч: 2476Кк 340г. В 93г. Б 83г. Ж Ж: 2245Кк 309г. В 84г. Б 75г. Ж	Ч: 2515Кк 346г. В 94г. Б 84г. Ж Ж: 2259Кк 311г. В 85г. Б 75г. Ж	Ч: 3053Кк 420г. В 115г. Б 102г. Ж Ж: 2772Кк 381г. В 104г. Б 92г. Ж	Ч: 3092Кк 425г. В 116г. Б 103г. Ж Ж: 2786Кк 383г. В 104г. Б 93г. Ж	Ч: 3131Кк 431г. В 117г. Б 104г. Ж Ж: 2800Кк 385г. В 105г. Б 93г. Ж	Ч: 3170Кк 436г. В 119г. Б 106г. Ж Ж: 2814Кк 387г. В 106г. Б 94г. Ж
65 кг	Ч: 1927Кк 265г. В 72г. Б 64г. Ж Ж: 1763Кк 242г. В 66г. Б 59г. Ж	Ч: 1966Кк 270г. 74г. Б 66г. Ж Ж: 1777Кк 244г. В 67г. Б 59г. Ж	Ч: 2004Кк 276г. В 75г. Б 67г. Ж Ж: 1791Кк 246г. В 67г. Б 60г. Ж	Ч: 2043Кк 281г. В 77г. Б 68г. Ж Ж: 1805Кк 248г. В 68г. Б 60г. Ж	Ч: 2582Кк 355г. В 97г. Б 86г. Ж Ж: 2319Кк 319г. В 87г. Б 77г. Ж	Ч: 2621Кк 360г. В 98г. Б 87г. Ж Ж: 2333Кк 321г. В 87г. Б 78г. Ж	Ч: 2660Кк 366г. В 100г. Б 89г. Ж Ж: 2347Кк 323г. В 88г. Б 78г. Ж	Ч: 3198Кк 440г. В 120г. Б 107г. Ж Ж: 2861Кк 393г. В 107г. Б 95г. Ж	Ч: 3237Кк 445г. В 121г. Б 108г. Ж Ж: 2875Кк 395г. В 108г. Б 96г. Ж	Ч: 3276Кк 450г. В 123г. Б 109г. Ж Ж: 2889Кк 397г. В 108г. Б 96г. Ж
70 кг		Ч: 2072Кк 285г. В 78г. Б 69г. Ж Ж: 1852Кк 255г. В 69г. Б 62г. Ж	Ч: 2111Кк 290г. В 79г. Б 70г. Ж Ж: 1865Кк 257г. В 70г. Б 62г. Ж	Ч: 2150Кк 296г. В 81г. Б 72г. Ж Ж: 1879Кк 258г. В 70г. Б 63г. Ж	Ч: 2188Кк 301г. В 82г. Б 73г. Ж Ж: 1893Кк 260г. В 71г. Б 63г. Ж	Ч: 2727Кк 375г. В 102г. Б 91г. Ж Ж: 2407Кк 331г. В 90г. Б 80г. Ж	Ч: 2766Кк 80г. В 104г. Б 92г. Ж Ж: 2421Кк 333г. В 91г. Б 81г. Ж	Ч: 2805Кк 386г. В 105г. Б 93г. Ж Ж: 2435Кк 335г. В 91г. Б 81г. Ж	Ч: 3343Кк 460г. В 125г. Б 111г. Ж Ж: 2949Кк 406г. В 111г. Б 98г. Ж	Ч: 3382Кк 465г. В 127г. Б 113г. Ж Ж: 2963Кк 407г. В 111г. Б 99г. Ж
75 кг			Ч: 2217Кк 05г. В 83г. Б 74г. Ж Ж: 1940Кк 267г. В 73г. Б 65г. Ж	Ч: 2256Кк 310г. В 85г. Б 75г. Ж Ж: 1954Кк 269г. В 73г. Б 65г. Ж	Ч: 2295Кк 315г. В 86г. Б 76г. Ж Ж: 1968Кк 271г. В 74г. Б 66г. Ж	Ч: 2333Кк 321г. В 88г. Б 78г. Ж Ж: 1982Кк 272г. В 74г. Б 66г. Ж	Ч: 2872Кк 395г. В 108г. Б 96г. Ж Ж: 2496Кк 343г. В 94г. Б 83г. Ж	Ч: 2911Кк 400г. В 109г. Б 97г. Ж Ж: 2510Кк 345г. В 94г. Б 84г. Ж	Ч: 2950Кк 406г. В 111г. Б 98г. Ж Ж: 2524Кк 347г. В 95г. Б 84г. Ж	Ч: 3488Кк 480г. В 131г. Б 116г. Ж Ж: 3038Кк 418г. В 114г. Б 101г. Ж
80 кг				Ч: 2362Кк	Ч: 2401Кк	Ч: 2439Кк	Ч: 2478Кк	Ч: 3017Кк	Ч: 3056Кк	Ч: 3094Кк

				325г. В 89г. Б 79г. Ж Ж: 2028Кк 279г. В 76г. Б 68г. Ж	330г. В 90г. Б 80г. Ж Ж: 2042Кк 281г. В 77г. Б 68г. Ж	335г. В 91г. Б 81г. Ж Ж: 2056Кк 283г. В 77г. Б 69г. Ж	341г. В 93г. Б 83г. Ж Ж: 2070Кк 285г. В 78г. Б 69г. Ж	415г. В 113г. Б 101г. Ж Ж: 2584Кк 355г. В 97г. Б 86г. Ж	420г. В 115г. Б 102г. Ж Ж: 2598Кк 357г. В 97г. Б 87г. Ж	425г. В 116г. Б 103г. Ж Ж: 2612Кк 359г. В 98г. Б 87г. Ж
85 кг					Ч: 2507Кк 345г. В 94г. Б 84г. Ж Ж: 2117Кк 291г. В 79г. Б 71г. Ж	Ч: 2546Кк 350г. В 95г. Б 85г. Ж Ж: 2131Кк 293г. В 80г. Б 71г. Ж	Ч: 2584Кк 355г. В 97г. Б 86г. Ж Ж: 2144Кк 295г. В 80г. Б 71г. Ж	Ч: 2623Кк 361г. В 98г. Б 87г. Ж Ж: 2158Кк 297г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 3162Кк4 5г. В 119г. Б 105г. Ж Ж: 2672Кк 367г. В 100г. Б 89г. Ж	Ч: 3201Кк 440г. В 120г. Б 107г. Ж Ж: 2686Кк 369г. В 101г. Б 90г. Ж
90 кг						Ч: 2652Кк 365г. В 99г. Б 88г. Ж Ж: 2205Кк 303г. В 83г. Б 73г. Ж	Ч: 2691Кк 370г. В 101г. Б 90г. Ж Ж: 2219Кк 305г. В 83г. Б 74г. Ж	Ч: 2729Кк3 75г. В 102г. Б 91г. Ж Ж: 2233Кк 307г. В 84г. Б 74г. Ж	Ч: 2768Кк 381г. В 104г. Б 92г. Ж Ж: 2247Кк 309г. В 84г. Б 75г. Ж	Ч: 3307Кк 455г. В 124г. Б 110г. Ж Ж: 2761Кк 380г. В 104г. Б 92г. Ж
95 кг							Ч: 2797Кк 385г. В 105г. Б 93г. Ж Ж: 2293Кк 315г. В 86г. Б 76г. Ж	Ч: 2835Кк 390г. В 106г. Б 95г. Ж Ж: 2307Кк 317г. В 87г. Б 77г. Ж	Ч: 2874Кк3 5г. В 108г. Б 96г. Ж Ж: 2321Кк 319г. В 87г. Б 77г. Ж	Ч: 2913Кк 401г. В 109г. Б 97г. Ж Ж: 2335Кк 321г. В 88г. Б 78г. Ж
100 кг							Ч: 2942Кк4 04г. В 110г. Б 98г. Ж Ж: 2382Кк 327г. В 89г. Б 79г. Ж	Ч: 2980Кк 410г. В 112г. Б 99г. Ж Ж: 2396Кк 329г. В 90г. Б 80г. Ж	Ч: 3019Кк 415г. В 113г. Б 101г. Ж Ж: 2409Кк 331г. В 90г. Б 80г. Ж	
105 кг								Ч: 3087Кк 424г. В 116г. Б	Ч: 3125Кк 430г. В 117г. Б	

										103г. Ж Ж: 2470Кк 340г. В 93г. Б 82г. Ж	104г. Ж Ж: 2484Кк 342г. В 93г. Б 83г. Ж
110 кг											Ч: 3231Кк 444г. В 121г. Б 108г. Ж Ж 2558Кк 352г. В 96г. Б 85г. Ж

**Калорійність харчового раціону для вікової категорії 20-29 років**

Вага	Параметри зросту										
	45см	50см	55см	60см	65см	70см	75см	180см	185см	190см	
40 кг	Ч: 1812Кк 249г. В 68г. Б 60г. Ж Ж: 1832Кк 252г. В 69г. Б 61г. Ж	Ч: 1851Кк 254г. В 69г. Б 62г. Ж Ж: 1847Кк 254г. В 69г. Б 62г. Ж	Ч: 2389Кк 329г. В 90г. Б 80г. Ж Ж: 2361Кк 325г. В 89г. Б 79г. Ж	Ч: 2428Кк 334г. В 91г. Б 81г. Ж Ж: 2375Кк 327г. В 89г. Б 79г. Ж	Ч: 2467Кк 339г. В 93г. Б 82г. Ж Ж: 2389Кк 328г. В 90г. Б 80г. Ж	Ч: 2506Кк 345г. В 94г. Б 84г. Ж Ж: 2403Кк 330г. В 90г. Б 80г. Ж					
45 кг	Ч: 1918Кк 264г. В 72г. Б 64г. Ж Ж: 1907Кк 262г. В 72г. Б 64г. Ж	Ч: 1957Кк 269г. В 73г. Б 65г. Ж Ж: 1921Кк 264г. В 72г. Б 64г. Ж	Ч: 1996Кк 274г. В 75г. Б 67г. Ж Ж: 1935Кк 266г. В 73г. Б 65г. Ж	Ч: 2534Кк 348г. В 95г. Б 84г. Ж Ж: 2449Кк 337г. В 92г. Б 82г. Ж	Ч: 2573Кк 354г. В 96г. Б 86г. Ж Ж: 2463Кк 339г. В 92г. Б 82г. Ж	Ч: 2612Кк 359г. В 98г. Б 87г. Ж Ж: 2477Кк 341г. В 93г. Б 83г. Ж	Ч: 2651Кк 364г. В 99г. Б 88г. Ж Ж: 2491Кк 343г. В 93г. Б 83г. Ж				
50 кг	Ч: 1524Кк 210г. В 57г. Б 51г. Ж Ж: 1482Кк 204г. В 56г. Б 49г. Ж	Ч: 2063Кк 284г. В 77г. Б 67г. Ж Ж: 1996Кк 274г. В 75г. Б 67г. Ж	Ч: 2102Кк 289г. В 79г. Б 70г. Ж Ж: 2010Кк 276г. В 75г. Б 67г. Ж	Ч: 2141Кк 294г. В 80г. Б 71г. Ж Ж: 2024Кк 278г. В 76г. Б 67г. Ж	Ч: 2679Кк 368г. В 100г. Б 89г. Ж Ж: 2537Кк 349г. В 95г. Б 85г. Ж	Ч: 2718Кк 374г. В 102г. Б 91г. Ж Ж: 2551Кк 351г. В 96г. Б 85г. Ж	Ч: 2757Кк 379г. В 103г. Б 92г. Ж Ж: 2565Кк 353г. В 96г. Б 86г. Ж	Ч: 2796Кк 284г. В 105г. Б 93г. Ж Ж: 2579Кк 355г. В 97г. Б 86г. Ж			
55 кг	Ч: 1630Кк	Ч: 1669Кк	Ч: 2208Кк	Ч: 2247Кк	Ч: 2285Кк	Ч: 2824Кк	Ч: 2863Кк	Ч: 2902Кк	Ч: 2940Кк		

	224г. В 61г. Б 54г. Ж Ж: 1556Кк 214г. В 58г. Б 52г. Ж	230г. В 63г. Б 56г. Ж Ж: 1570Кк 216г. В 59г. Б 52г. Ж	304г. В 83г. Б 74г. Ж Ж: 2084Кк 287г. В 78г. Б 69г. Ж	309г. В 84г. Б 75г. Ж Ж: 2098Кк 288г. В 79г. Б 70г. Ж	314г. В 86г. Б 76г. Ж Ж: 2112Кк 290г. В 79г. Б 70г. Ж	388г. В 106г. Б 94г. Ж Ж: 2626Кк 361г. В 98г. Б 88г. Ж	394г. В 107г. Б 95г. Ж Ж: 2640Кк 363г. В 99г. Б 88г. Ж	399г. В 109г. Б 97г. Ж Ж: 2654Кк 365г. В 100г. Б 88г. Ж	404г. В 110г. Б 98г. Ж Ж: 2668Кк 367г. В 100г. Б 89г. Ж	
60 кг	Ч: 1737Кк 239г. В 65г. Б 58г. Ж Ж: 1630Кк 224г. В 61г. Б 54г.Ж	Ч: 1775Кк 244г. В 67г. Б 59г. Ж Ж: 1644Кк 226г. В 62г. Б 55г. Ж	Ч: 1814Кк 249г. В 68г. Б 60г. Ж Ж: 1658Кк 228г. В 62г. Б 55г. Ж	Ч: 2353Кк 324г. В 88г. Б 78г. Ж Ж: 2172Кк 299г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 2392Кк 329г. В 90г. Б 80г. Ж Ж: 2186Кк 301г. В 82г. Б 73г. Ж	Ч: 2430Кк 334г. В 91г. Б 81г. Ж Ж: 2200Кк 303г. В 83г. Б 73г. Ж	Ч: 2969Кк 408г. В 111г. Б 99г. Ж Ж: 2714Кк 373г. В 102г. Б 90г. Ж	Ч: 3008Кк 414г. В 113г. Б 100г. Ж Ж: 2728Кк 375г. В 102г. Б 91г. Ж	Ч: 3047Кк 419г. В 114г. Б 102г. Ж Ж: 2742Кк 377г. В 103г. Б 91г. Ж	Ч: 3085Кк 424г. В 116г. Б 103г. Ж Ж: 2756Кк 379г. В 103г. Б 92г. Ж
65 кг	Ч: 1843Кк 253г. В 69г. Б 61г. Ж Ж: 1705Кк 234г. В 64г. Б 57г. Ж	Ч: 1882Кк 259г. В 71г. Б 63г. Ж Ж: 1719Кк 236г. В 64г. Б 57г. Ж	Ч: 1920Кк 264г. В 72г. Б 64г. Ж Ж: 1733Кк 238г. В 65г. Б 58г. Ж	Ч: 1959Кк 269г. В 73г. Б 65г. Ж Ж: 1747Кк 240г. В 66г. Б 58г. Ж	Ч: 2498Кк 343г. В 94г. Б 83г. Ж Ж: 2261Кк 311г. В 85г. Б 75г. Ж	Ч: 2537Кк 349г. В 95г. Б 85г. Ж Ж: 2275Кк 313г. В 85г. Б 76г. Ж	Ч: 2575Кк 354г. В 97г. Б 86г. Ж Ж: 2289Кк 315г. В 86г. Б 76г. Ж	Ч: 3114Кк 428г.В 117г. Б 104г. Ж Ж: 2803Кк 385г. В 105г. Б 93г. Ж	Ч: 3153Кк 434г. В 118г. Б 105г. Ж Ж: 2816Кк 387г. В 106г. Б 94г. Ж	Ч: 3192Кк 439г. В 120г. Б 106г. Ж Ж: 2830Кк 389г. В 106г. Б 94г. Ж
70 кг		Ч: 1988Кк 273г. В 75г. Б 66г. Ж Ж: 1793Кк 247г. В 67г. Б 60г. Ж	Ч: 2027Кк 279г. В 76г. Б 68г. Ж Ж: 1807Кк 248г. В 68г. Б 60г. Ж	Ч: 2065Кк 284г. В 77г. Б 69г. Ж Ж: 1821Кк 250г. В 68г. Б 61г. Ж	Ч: 2104Кк 289г. В 79г. Б 70г. Ж Ж: 1835Кк 252г. В 69г. Б 61г. Ж	Ч: 2643Кк 363г. В 99г. Б 88г. Ж Ж: 2349Кк 323г. В 88г. Б 78г. Ж	Ч: 2682Кк 369г. В 101г. Б 89г. Ж Ж: 2363Кк 325г. В 89г. Б 79г. Ж	Ч: 2720Кк 374г. В 102г. Б 91г. Ж Ж: 2377Кк 327г. В 89г. Б 79г. Ж	Ч: 3259Кк 448г. В 122г. Б 109г. Ж Ж: 2891Кк 398г. В 108г. Б 96г. Ж	Ч: 3298Кк 453г. В 124г. В 110г. Ж Ж: 2905Кк 399г. В 109г. Б 97г. Ж
75 кг			Ч: 2133Кк 293г. В 80г. В 71г. Ж Ж: 1882Кк 259г. В 71г. Б 63г. Ж	Ч: 2171Кк 299г. В 81г. Б 72г. Ж Ж: 1896Кк 261г. В 71г. Б 63г. Ж	Ч: 2210Кк 304г. В 83г. Б 74г. Ж Ж: 1909Кк 263г. В 72г. В 64г. Ж	Ч: 2249Кк 309г. В 84г. Б 75г. Ж Ж: 1923Кк 264г. В 72г. Б 64г. Ж	Ч: 2788Кк 383г. В 105г. Б 93г. Ж Ж: 2437Кк 335г. В 91г. Б 81г. Ж	Ч: 2826Кк 389г. В 106г. Б 94г. Ж Ж: 2451Кк 337г. В 92г. Б 82г. Ж	Ч: 2865Кк 394г. В 107г. Б 96г. Ж Ж: 2465Кк 339г. В 92г. Б 82г. Ж	Ч: 3404Кк 468г. В 128г. Б 113г. Ж Ж: 2979Кк 410г. В 112г. Б 99г. Ж
80 кг				Ч: 2278Кк 313г. В 85г. Б	Ч: 2316Кк 319г. В 87г. Б	Ч: 2355Кк 324г. В 88г. Б	Ч: 2394Кк 329г. В 90г. Б	Ч: 2933Кк 403г. В 110г. Б	Ч: 2971Кк 409г. В 111г. Б	Ч: 3010Кк 414г. В 113г. Б



				76г. Ж Ж: 1970Кк 271г. В 74г. Б 66г. Ж	77г. Ж Ж: 1984Кк 273г. В 74г. Б 66г. Ж	79г. Ж Ж: 1998Кк 275г. В 75г. Б 67г. Ж	80г. Ж Ж: 2012Кк 277г. В 75г. Б 67г. Ж	98г. Ж Ж: 2526Кк 347г. В 95г. Б 84г. Ж	99г. Ж Ж: 2540Кк 349г. В 95г. Б 85г. Ж	100г. Ж Ж: 2554Кк 351г. В 96г. Б 85г. Ж
85 кг					Ч: 2423Кк 333г. В 91г. Б 81г. Ж Ж: 2058Кк 283г. В 77г. Б 69г. Ж	Ч: 2461Кк 338г. В 92г. Б 82г. Ж Ж: 2072Кк 285г. В 78г. Б 69г. Ж	Ч: 2500Кк 344г. В 94г. Б 83г. Ж Ж: 2086Кк 287г. В 78г. Б 70г. Ж	Ч: 2539Кк 349г. В 95г. Б 85г. Ж Ж: 2100Кк 289г. В 79г. Б 70г. Ж	Ч: 3078Кк 423г. В 115г. Б 103г. Ж Ж: 2614Кк 359г. В 98г. Б 87г. Ж	Ч: 3116Кк 428г. В 117г. Б 104г. Ж Ж: 2628Кк 361г. В 99г. Б 88г. Ж
90 кг						Ч: 2567Кк 353г. В 96г. Б 86г. Ж Ж: 2147Кк 295г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 2606Кк 358г. В 98г. Б 87г. Ж Ж: 2161Кк 297г. В 81г. Б 72г. Ж	Ч: 2645Кк 364г. В 99г. Б 88г. Ж Ж: 2175Кк 299г. В 82г. Б 72г. Ж	Ч: 2684Кк 369г. В 101г. Б 89г. Ж Ж: 2188Кк 301г. В 82г. Б 73г. Ж	Ч: 3222Кк 443г. В 121г. Б 107г. Ж Ж: 2702Кк 372г. В 101г. Б 90г. Ж
95 кг							Ч: 2712Кк 373г. В 102г. Б 90г. Ж Ж: 2235Кк 307г. В 84г. Б 74г. Ж	Ч: 2751Кк 378г. В 103г. Б 92г. Ж Ж: 2249Кк 309г. В 84г. Б 75г. Ж	Ч: 2790Кк 384г. В 105г. Б 93г. Ж Ж: 2263Кк 311г. В 85г. Б 75г. Ж	Ч: 2829Кк 389г. В 106г. Б 94г. Ж Ж: 2277Кк 313г. В 85г. Б 76г. Ж
100 кг							Ч: 2857Кк 393г. В 107г. Б 95г. Ж Ж: 2323Кк 319г. В 87г. Б 77г. Ж	Ч: 2896Кк 398г. В 109г. Б 97г. Ж Ж: 2337Кк 321г. В 88г. Б 78г. Ж	Ч: 2935Кк 404г. В 110г. Б 98г. Ж Ж: 2351Кк 323г. В 88г. Б 78г. Ж	
105 кг								Ч: 3002Кк 413г. В 113г. Б 100г. Ж Ж:	Ч: 3041Кк 418г. В 114г. Б 101г. Ж Ж:	

									2412Кк 332г. В 90г. Б 80г. Ж	2426Кк 334г. В 91г. Б 81г. Ж
110 кг										Ч: 3147Кк 433г. В 118г. Б 105г. Ж Ж: 2500Кк 344г. В 94г. Б 83г. Ж

*Примітка:* Чол. – показники раціону харчування на день для осіб чоловічої статі; Жін. – показники раціону харчування на день для осіб жіночої статі; Кк – показники кількості кілокалорій; В – показники кількості вуглеводів; Б – показники кількості білків; Ж – показники кількості жирів.

Розрахунки представлено за «формулою калорій» Всесвітньої організації охорони здоров'я та мають загальні (середні) значення для окремої вікової категорії за зростом та масою тіла.

Блакитним кольором у таблиці позначені зони, які відповідають недостатній вазі у співвідношенні зросту з масою тіла у певній віковій категорії; зеленим – які відповідають нормальній вазі; синім – які відповідають надмірній вазі; помаранчевим – які відповідають занадто маленькій вазі (необхідне індивідуальне складання графіку харчування під наглядом лікаря); червоним – які відповідають занадто великій вазі (необхідне індивідуальне складання графіку харчування під наглядом лікаря).

Отже, враховуючи необхідну кількість кілокалорій, доцільно розподіляти продукти харчування на 4-5 прийомів їжі на день. Вважається, що не потрібно робити якихось надзвичайно «точних» (скептичних) розрахунків щодо кількості калорій на день, а достатньо буде триматись у межах плюс-мінус 50 Ккал від рекомендованої норми. У найкращому варіанті повинні бути три основних прийоми їжі та два «перекуси» (до та після обіду). Також необхідно пам'ятати, що на день доцільно вживати не менше 1,5-2,5 л питної води. Такі рідини як чай, кава, сік, солодкі напої,

коктейлі тощо вживаються як окремі речовини і не можуть замінити необхідну норму води на день.

У денний раціон повинні входити найрізноманітніші продукти, з максимально широким вмістом різноманітних вітамінів, мінералів та інших поживних речовин. Рекомендовано кожного тижня змінювати основні продукти харчування для охоплення більшого спектру необхідних організму речовин.

Розпочинати сніданок необхідно мінімум через 30 хвилин після прокидання. Цей час рекомендовано зайняти ранковою гігієною та оздоровчою гімнастикою. Рекомендовано статичні вправи з переходом до динамічних (загальнорозвивальні вправи у полегшеному варіанті; оздоровча дихальна гімнастика; вправи на формування навичок довільного розслаблення м'язів).

У зв'язку з цим зауважуємо на необхідності рухової активності у поєднанні з правильним харчуванням. Рухова активність має займати не менше 0,5-1 години на день, враховуючи ранкову гімнастику та вечірню «заминку», до якої рекомендують включати статичну йогу, вправи на розслаблення м'язів тіла загалом, і м'язів шиї та спини зокрема. Для школярів, студентів та людей з менш активним способом життя у денний час рекомендовано робити перерви на 1-3 хвилини для зняття напруги у м'язах, що сприятиме підвищенню продуктивності навчальної або професійної діяльності.

У разі можливості рекомендовано у вільний час проводити рухливе дозвілля 1-2 години на день 3-4 рази на тиждень (через день). Це рухливі та спортивні ігри, загальнорозвивальні вправи, фітнес, аеробіка, плавання, оздоровча ходьба і біг, вправи на гнучкість тощо.

Важливо пам'ятати, що заключний прийом їжі повинен буде не менше ніж за 2 години до сну, а за 20-30 хвилин до сну рекомендовано приймати теплий душ.

Таким чином, поєднання рухової активності та правильного харчування сприятиме покращенню метаболізму, загального стану організму, підвищенню імунітету, зміцненню фізичного й психічного здоров'я, кращому засвоєнню необхідних вітамінів та мікроелементів, підвищенню працездатності, інтелектуальної активності. Пам'ятаємо, що змінюючи себе, ми впливаємо на оточуючих та спонукаємо до вибору правильного способу життя інших.

### *Література*

1. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. Затверджені Наказом МОЗ України № 1073 від 03.09.2017.

2. Фізіологія харчування: практикум. *Навч. посіб.* за ред. Н.М. Зубар, Ю.В. Руть, М.К. Булгакова. К. : Центр учбової літератури, 2019.

3. Загородній В.В., Ярославська Л.П. Продукти та технологія функціонального харчування. *Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії*. Матеріали I міжн. науково-практ. конф., 2 (1), 130-134.

4. Кузьмінська О.В., Червона М.С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2019.

5. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. *Навчальний посібник*. Суми : Університетська книга, 2021.

6. Основи харчування. *Підручник*; за ред. М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019.

7. Буц А.М. Основи збалансованого харчування студентів. *Навч. посібник*. Харків : УкрДАЗТ, 2019.

8. Основи фізіології та гігієни харчування. *Підручник*. К.: Центр учбової літератури, 2018.

9. Фітнес, харчування та активне довголіття. Матеріали I Міжн. наук.-практ. Інтернетконф. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021.

10. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків. *Посібник для батьків*; за ред. Бойченко Т., Колотій Н. та ін. К., 2020.

#### **4.7. Қазақстан республикасының «Дене Шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету тұжырымдамасы.**

Жұмыс ҚР БҒМ Ғылым Комитетінің гранттық қаржыландыру шеңберінде орындалды (ИРН АР09259450).

Өзектілігі. Қазақстан Республикасында 2017-2018 оқу жылынан бастап мектеп білімінің жаңартылған мазмұны тұжырымдамасы енгізілді [7]. Бүгінгі таңда мұғалімдерге оның элементтерін іске асыру бойынша ұсыныстар ұсынылғанымен [5], біздің ойымызша, осы механизмді іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету әлі де жеткіліксіз жүзеге асырылды. Дене шынықтыру мұғалімдері мен оқушылар үшін іске асырылатын элементтердің ғылыми және әдістемелік тұрғыдан нақты көзқарасы және оларды енгізуден күтілетін нәтижелер қажет. Сондықтан "дене шынықтыру" пәні бойынша мектеп білімінің жаңартылған мазмұнының құрамдас бөліктерін іске асыруды зерттеу негізінде мұнда бар кемшіліктерді анықтап, оның элементтерін олардың оңтайлылығын дәлелдей отырып, ғылыми-әдістемелік қолдауды әзірлеу қажет.

Зерттеудің мақсаты – Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектебінің орта сыныптарында "дене шынықтыру" пәні бойынша мектеп білімінің жаңартылған мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету тұжырымдамасын әзірлеу.

Зерттеу міндеттері. 1. "Дене шынықтыру" пәні бойынша мектеп білімінің жаңартылған мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру проблемаларын белгілеу.

2. Орта сынып оқушыларының физикалық өнімділігі мен физикалық дайындығының бастапқы дәрежесін анықтаңыз.

3. Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігін қалыптастырудың бастапқы дәрежесін, орта сынып оқушыларының уәждемесін, жоспарлау құжаттарын жобалау ерекшеліктерін, "дене шынықтыру" пәні бойынша Критериалды бағалауды анықтау.

4. Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектептерінің орта сыныптарында "дене шынықтыру" пәні бойынша жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді әзірлеу.

Зерттеуді ұйымдастыру және әдістері. Зерттеу 2021-2022 жылдар аралығында үш кезеңде жүргізілді. Бірінші кезеңде (2021 жылғы қаңтар-тамыз) Біз Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектептерінің орта сыныптарында "дене шынықтыру" пәні бойынша жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру проблемаларын белгілеуге тырыстық. Сондай-ақ, орта сынып оқушыларының дене бітімі мен дене дайындығының бастапқы дәрежесі анықталды. Бұл кезеңде ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау [9]; физикалық өнімділікті анықтау әдістемесі [5]; бақылау сынақтары [3] сияқты ғылыми зерттеу әдістері қолданылды. Екінші кезеңде (2021 жылғы қыркүйек-2022 жылғы маусым) дене шынықтыру педагогтарының құзыреттіліктерін қалыптастырудың бастапқы дәрежесі; оқушыларды дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру; дене шынықтыру мұғалімдерінің жоспарлау құжаттарын жобалауы; "дене шынықтыру" пәні бойынша Критериалды бағалау анықталды. Мұнда мұғалімдердің құзыреттілігін анықтау бойынша сауалнамалық сауалнама [1]; Н. Лусканованың әдістемесі [2] мектеп оқушыларының уәждемесін анықтау; деректі материалдарды талдау [4] сияқты әдістер қолданылды. Үшінші кезеңде (2022 жылғы шілде-қазан) Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектептерінің орта сыныптарында "дене шынықтыру" пәні бойынша жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету тұжырымдамасы әзірленді. Бұл кезеңде теориялық модельдеу әдісі қолданылды [8]. Зерттеуге барлығы 30 дене шынықтыру мұғалімі, Ақтөбе қаласындағы орыс тілді (№ 27, 9, 17, 22 ОМ) және қазақ тілді (№ 30, 51, 21, 15 ОМ) мектептердің 150 оқушысы қатысты.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Қазақстан Республикасында "дене шынықтыру" пәні бойынша жаңартылған білім беру

мазмұнын іске асырудың негізгі аспектілері: оқытудағы ұтқырлық, құзыреттер кешенін меңгеру, жоғары оқу орындары мен мектеп бағдарламаларының мәнінің барабарлығына қол жеткізу қажеттілігі, түсінілетін бағдарларды қоюдың барабарлығын және балалардың моторлық белсенділігінің тиісті мазмұнын іске асырмау болып табылады. Мотивациялық, бағдарламалық, әдістемелік, кадрлық сипаттағы қиындықтар көрсетілген. Оқытудың шығармашылық әдістерін жаңарту. Оқушылардың зерттелетін материалдың физикалық жағдайларына әсер ету тәжірибесін игеруі. Мобильді жоспарларды құрудағы оңтайлы үйлестіру; жалпы педагогикалық және екпінді сипаттағы оқыту. Экономикалық, ғылыми-әдістемелік және кадрлық ерекшеліктерді ескере отырып, болашақ мамандарды даярлау қажеттілігі.

Ақтөбе және Орынбор қалаларындағы 5-9 сынып оқушыларының дене бітімі мен дене дайындығының ерекшеліктері бойынша келесі нәтижелер анықталды. Бұл көрсеткіштердің шамасы спортпен шұғылданатын оқушыларда сабаққа қатыспайтындарға қарағанда жоғары екендігі анықталды. Жас жігіттердің негізгі бөлігі орташа және орташа даму тобына жатады, ал қыздардың көп бөлігі төмен және орташа даму топтарына тағайындалды. Оқушыларда шаңғымен жүгіру шамалары арасындағы корреляция коэффициенттерінің жоғарылауы анықталды; 60 м жүгіру; жүгіруден ұзындыққа секіру және PWC<sub>170</sub>.

*1-кестеде – Дене шынықтыру педагогтерінің құзыреттерін қалыптастыру көрсеткіштері (n=125).*

Құзыреттердің атауы	Деңгейлер					
	Жоғары		Орташа		Орташа	
	Саны	%	Саны	%	Саны	%
Сабақтың тақырыбын педагогикалық міндетке аудару білу	25	20	35	28	65	52
Педагогикалық мақсаттар мен міндеттерді қоя білу	29	9,6	28	22,4	68	54,2
Қызметте табысты қамтамасыз ету мүмкіндігі	20	16	84	67,2	21	16,8
Оқыту әдістеріндегі құзыреттілік	15	10	43	34,4	67	53,6



Қызметтің субъективті жағдайларындағы құзыреттілік	14	11,2	46	36,8	65	52
Ақпаратты өз бетінше іздей білу	18	14,4	86	68,8	21	16,8
Білім беру бағдарламасын әзірлеу қабілеті	13	10,4	41	32,8	71	56,8
Әр түрлі педагогикалық жағдайларда шешім қабылдай білу	12	9,6	48	38,4	65	52
Педагогикалық бағалаудағы құзыреттілік	11	8,8	54	43,2	60	48
Субъект-субъект қатынастарын орнатудағы құзыреттілік	10	8	66	52,8	49	39,2
Білім алушының ақпараттық қызметін ұйымдастырудағы құзыреттілік	12	9,6	75	60	38	30,4
Ақыл-ой әрекетінің әдістеріндегі құзыреттілік	11	8,8	56	44,8	58	46,4

1-кестеде көріп отырғанымыздай, дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігін қалыптастыру бойынша келесі заңдылықтар анықталды.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігінің ең төменгі деңгейі жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында оның қызметінің құрамдас бөліктері бойынша байқалды, атап айтқанда мақсаттар мен міндеттер қою; оқыту әдістерін іске асыру; бағдарламаның құрамдас бөліктерін қалыптастыру; оқушыларды бағалау; ақыл-ой қабілеттерін ашу.

2-кестеде жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында дене шынықтыру мұғалімдерінің "дене шынықтыру" пәні бойынша жоспарлау құжаттарын жобалаудағы кемшіліктері келтірілген.

Ұзақ мерзімді жоспарда негізгі қиындық тақырыпқа сәйкес барабар оқу мақсаттарын (күтілетін нәтижелер) тұжырымдау болып табылады. Мысал келтірейік. Талаптарға сәйкес "оқу мақсаттары" бағанында (күтілетін нәтижелер) педагог кодтауды және оған сәйкес оқу мақсатының өзін көрсетуі тиіс. "Қауіпсіздік ережелері", "қысқа қашықтыққа жүгіру" тақырыптары үшін 7.3.4.1 "денсаулықты нығайту үшін әртүрлі физикалық жаттығулар контекстінде тәуекелдерді анықтау" үшін көрсетуге болады. Бірақ іс жүзінде оқу бөлімінің мақсатының жеткіліксіз мазмұны көрсетіледі. Демек, күтілетін нәтиженің өзі дұрыс емес. Бұл факт педагогтардың педагогикалық мақсаттар мен міндеттерді қоя білу қабілетінің төмен құзыреттілігіне сәйкес келеді.

2-кестеде – Жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында "дене шынықтыру" пәні бойынша дене шынықтыру мұғалімдерінің жоспарлау құжаттарын жобалаудағы кемшіліктері.

Жоспарлау құжатының атауы	Жоспарлау құжатының тармағы	Кемшіліктері
Ұзақ мерзімді жоспар	Оқу мақсаттары	Бөлімнің тақырыбына сәйкес оқу мақсаттарын тұжырымдаудың жеткіліксіздігі
Орта мерзімді	Оқытудың тілдік мақсаты	Оқушылардың сөйлеу формасының мазмұнында нақтылық жоқ
	Пәндік лексика және терминология	Қажетті терминдерге қатысты барлық компоненттер ескерілмеген
	Диалог пен жазуға арналған пайдалы сөз тіркестері	Оқушылармен диалог жүргізу үшін жеткілікті жетекші сұрақтар жоқ
	Қысқаша мазмұны	Материалды іске асыру үшін қажетті мазмұн және оның салдары жеткілікті түрде толық ашылмаған
Қысқа мерзімді жоспар	Сабақтың мақсаттары	Ұзақ мерзімді және орта мерзімді жоспарларда қойылған мақсаттардың жеткіліксіздігі
	Жетістік критерийлері	Мұғалімдерге арналған ұсыныстарда сипатталмаған критерийлер жеткіліксіз көрсетілген
	Саралау	Оқушылардың қабілеттеріне сәйкес күтілетін нәтижелер туралы тиісті тұжырым жоқ; оқушыларға арналған жеке тапсырмалар нақты емес.

2-кестеден көріп отырғаныңыздай, жоспарлау құжаттарын жобалауда келесі қайшылықтар бар.

Орта мерзімді жоспарда мұғалімдердің негізгі қиындықтары "оқытудың тілдік мақсаты", "пәндік лексика және терминология", "диалог/жазу үшін пайдалы сөз тіркестері" бөлімдерінен туындайды. Оқытудың тілдік мақсатында, сайып келгенде, оқушылар оқу барысында бағдарламаның белгілі бір бөлімдерін сөйлеу түрінде ұсынуы керек деген

түсінік жоқ. Пәндік лексика мен терминологияда бөлімге сәйкес оның барлық компоненттері ескерілмеген. Диалог үшін пайдалы сөз тіркестерінде ұсынылған бөлімді ашу мақсатында оқушылармен диалог жүргізу үшін қажетті жетекші сұрақтар жеткіліксіз.

Олар сондай-ақ "қысқаша мазмұн" бөлімін жасауда қиындықтарға тап болады. Бұл бөлімде олар жеткілікті түрде толық ашылмайды, біріншіден, оқушылар бағдарлама бөлімін аяқтау аясында не іске асыруы керек, екіншіден, мұның салдары қандай болады.

Қысқа мерзімді жоспарда негізгі кемшіліктер келесі компоненттер бойынша анықталды.

"Сабақтың мақсаттары". Олар ұзақ мерзімді және орта мерзімді жоспарларда қойылған мақсаттарға сәйкес болуы керек. Бірақ біз бұл жерде жеткіліксіздік бар екенін атап өткендіктен, сәйкесінше дәл осы жерде жазылады.

"Жетістік критерийлері". Жоспардың осы тармағында мұғалімнен мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстарда жоқ өлшемдерді өз бетінше әзірлеу талап етілетініне қатысты кемшіліктер анықталды [6]. "Тілдік мақсаттар". Орта мерзімді жоспарда мұғалімдер осы тармақ бойынша қиындықтарға тап болатыны атап өтілді, біз оны қысқа мерзімді жоспарда таптық.

"Дифференциация-оқушыларға көбірек қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай тапсырма беруді жоспарлап отырсыз? ». Мұғалімдерге нақты күтілетін нәтижелерді тұжырымдау қиынға соғады; оқушылардың қабілеттеріне сәйкес жеке тапсырмалар беру.

3-кестеде орта сынып оқушыларының дене шынықтыруға деген ынтасына қатысты сауалнама нәтижелері келтірілген.

Оқушыларды ынталандыру деңгейлері бойынша келесі заңдылықтар анықталды. Респонденттердің Арыстан үлесінде дене шынықтыру сабақтарына теріс көзқарас пен төмен мотивация анықталды.

Респонденттердің үшінші бөлігі дене шынықтыруға оң көзқарасын білдірді. Оқушылардың мотивациясының ең төменгі мәндері оның жақсы және жоғары деңгейлерінде байқалды.

*3-кестеде – Орта сынып оқушыларын дене шынықтырумен айналысуға ынталандыруға қатысты бөлу.*

Мотивация деңгейлері									
Теріс көзқарас 10 ұпайдан төмен		Төмен мотивация 10-14 ұпай		Оң көзқарас 15-19 ұпай		Жақсы мотивация 20-24 ұпай		Мотивацияның ең жоғары деңгейі 25-30 ұпай	
Оқушы лардың Саны	%	Оқушы лардың Саны	%	Оқушы лардың Саны	%	Оқушы лардың Саны	%	Оқушы лардың Саны	%
25	16,6	55	36,6	37	24,6	18	12	15	10

"Дене шынықтыру" пәні бойынша орта сынып оқушыларын критериалды бағалау мәселелері зерттелді. Атап айтқанда: оқытудың қойылған мақсаттарын барабар әзірленген дескрипторлармен өзара байланыстыра алмау; оқытудың қойылған мақсаттарын іріктелген тапсырмалардың мазмұнымен нақты өзара байланыстыру; оқушылардың жұмысын дұрыс бағалау; қазіргі уақытта жиынтық бағалау көзделмегенімен келіспеушілік.

Жоғарыда көрсетілген нәтижелер негізінде Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектептерінің орта сыныптарында "дене шынықтыру" пәні бойынша жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету тұжырымдамасы әзірленді.

### *1. Тұжырымдаманың мақсаты мен міндеттері.*

Қазақстан Республикасының жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету тұжырымдамасының мақсаты педагогтер мен оқушылар қызметінің элементтерін оларды іске асыру кезінде анықталған қиындықтарға сәйкес түзету негізінде жалпы білім беретін мектептерде "дене шынықтыру" пәнін оқытудың жеткілікті сапасын қамтамасыз ету үшін жағдайлар жасау болып табылады.

Тұжырымдаманың міндеттері:

- жаңартылған білім беру мазмұнының элементтеріне қатысты олардың құзыреттілік деңгейін арттыру бағытында педагогтерді даярлауды жетілдіру;
- жоспарлау құжаттарын (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді) дайындау бойынша педагогтердің дағдыларын дамыту;
- білім алушылардың жаңартылған білім беру мазмұнының талаптарын орындауға ықпал ететін дағдылары мен дағдыларын жетілдіру үшін жағдай жасау; олардың дене шынықтыру қабілеттілігі мен дене шынықтыру дайындығының көрсеткіштерін арттыру;
- білім алушылардың дене шынықтырумен айналысуға деген қызығушылығын арттыру

## *2. Дене шынықтыруды оқыту мәселелері.*

Дене шынықтыруды оқыту проблемаларының ішінде дене шынықтыру педагогтерінің құзыреттерінің жеткіліксіз қалыптасуы, жоспарлау құжаттарын жобалау дәрежесінің жеткіліксіздігі (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлар); орта сынып оқушыларының дене шынықтырумен айналысуға тиісті уәждемесінің жеткіліксіздігі; оқушылардың дене шынықтыру даярлығы мен физикалық жұмысқа қабілеттілігі дәрежесінің жеткіліксіздігі мәселелері атап өтілді.

2.1. Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігінің жеткіліксіз қалыптасуы мәселелері.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттерін қалыптастыру бойынша келесі заңдылықтар анықталды. Құзыреттіліктің ең төменгі деңгейі оның "сабақ тақырыбын педагогикалық міндетке аудару білу" (респонденттердің 65%); "педагогикалық мақсаттар мен міндеттерді қоя білу" (54,2%); "оқыту әдістеріндегі құзыреттілік" (53,6%); "қызметтің субъективті жағдайындағы құзыреттілік" (52%) сияқты түрлері бойынша байқалды; "білім беру бағдарламасын әзірлеу қабілеті" (56,8%); "әртүрлі педагогикалық жағдайларда шешім қабылдау қабілеті" (52%); "педагогикалық бағалаудағы құзыреттілік" (48%); "ақыл-ой әрекетіндегі құзыреттілік" (46,4%). Осылайша,

жоғарыда айтылғандардан жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында дене шынықтыру мұғалімдерінің олардың ішіндегі ең маңыздысы бойынша құзыреттіліктерінің қалыптасуы төмен деңгейде деп қорытынды жасауға болады.

2.2. Жоспарлау құжаттарын жобалаудың жеткіліксіз дәрежесі (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді).

Жоспарлау құжаттарын жобалауда келесі қайшылықтар бар.

Ұзақ мерзімді жоспарда негізгі қиындық тақырыпқа сәйкес барабар оқу мақсаттарын (күтілетін нәтижелер) тұжырымдау болып табылады. Мысал келтірейік. Талаптарға сәйкес "оқу мақсаттары" бағанында (күтілетін нәтижелер) педагог кодтауды және оған сәйкес оқу мақсатының өзін көрсетуі тиіс. "Қауіпсіздік ережелері", "қысқа қашықтыққа жүгіру" тақырыптары үшін 7.3.4.1 "денсаулықты нығайту үшін әртүрлі физикалық жаттығулар контекстінде тәуекелдерді анықтау" үшін көрсетуге болады. Бірақ іс жүзінде оқу бөлімінің мақсатының жеткіліксіз мазмұны көрсетіледі. Демек, күтілетін нәтиженің өзі дұрыс емес. Бұл факт педагогтардың педагогикалық мақсаттар мен міндеттерді қоя білу қабілетінің төмен құзыреттілігіне сәйкес келеді.

Орта мерзімді жоспарда мұғалімдердің негізгі қиындықтары "оқытудың тілдік мақсаты", "пәндік лексика және терминология", "диалог/жазу үшін пайдалы сөз тіркестері" бөлімдерінен туындайды. Оқытудың тілдік мақсатында, сайып келгенде, оқушылар оқу барысында бағдарламаның белгілі бір бөлімдерін сөйлеу түрінде ұсынуы керек деген түсінік жоқ. Пәндік лексика мен терминологияда бөлімге сәйкес оның барлық компоненттері ескерілмеген. Диалог үшін пайдалы сөз тіркестерінде ұсынылған бөлімді ашу мақсатында оқушылармен диалог жүргізу үшін қажетті жетекші сұрақтар жеткіліксіз.

Олар сондай-ақ "қысқаша мазмұн" бөлімін жасауда қиындықтарға тап болады. Бұл бөлімде олар жеткілікті түрде толық ашылмайды, біріншіден, оқушылар бағдарлама бөлімін аяқтау аясында не іске асыруы керек, екіншіден, мұның салдары қандай болады.

Қысқа мерзімді жоспарда негізгі кемшіліктер келесі компоненттер бойынша анықталады. "Сабақтың мақсаттары". Олар ұзақ мерзімді және орта мерзімді жоспарларда қойылған мақсаттарға сәйкес болуы керек. Бірақ біз бұл жерде жеткіліксіздік бар екенін атап өткендіктен, сәйкесінше дәл осы жерде жазылады.

"Жетістік критерийлері". Жоспардың осы тармағында мұғалімнен мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстарда жоқ өлшемдерді өз бетінше әзірлеу талап етілетініне қатысты кемшіліктер анықталды. "Тілдік мақсаттар". Орта мерзімді жоспарда мұғалімдер осы тармақ бойынша қиындықтарға тап болатыны атап өтілді, біз оны қысқа мерзімді жоспарда таптық.

"Дифференциация-оқушыларға көбірек қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай тапсырма беруді жоспарлап отырсыз? ». Мұғалімдерге нақты күтілетін нәтижелерді тұжырымдау қиынға соғады; оқушылардың қабілеттеріне сәйкес жеке тапсырмалар беру.

2.3. Орта сынып оқушыларының дене шынықтырумен айналысуға тиісті уәждемесі жоқ.

Оқушыларды ынталандыру деңгейлері бойынша келесі заңдылықтар анықталды. Теріс көзқарасты 25 оқушы білдірді (16,6%). Төмен мотивация 55 оқушыға тән болды (36,6%). 37 респондентте оң көзқарас анықталды (24,6%). 18 оқушы (12%) жақсы мотивация көрсетті. Мотивацияның жоғары деңгейін 15 респондент көрсетті (10%).

Осылайша, респонденттердің Арыстан үлесінде дене шынықтыру сабақтарына теріс көзқарас пен төмен мотивация анықталды.

2.4. Оқушылардың дене дайындығы мен дене өнімділігінің жеткіліксіз дәрежесі.

Ақтөбе және Орынбор қалаларындағы 5-9 сынып оқушыларының дене бітімі мен дене дайындығының ерекшеліктері бойынша нәтижелер алынды. Бұл көрсеткіштердің шамасы спортпен шұғылданатын оқушыларда сабаққа

қатыспайтындарға қарағанда жоғары екендігі анықталды. Жас жігіттердің негізгі бөлігі орташа және орташа даму тобына жатады, ал қыздардың көп бөлігі төмен және орташа даму топтарына тағайындалды. Оқушыларда шаңғымен жүгіру шамалары арасындағы корреляция коэффициенттерінің жоғарылауы анықталды; 60 м жүгіру; жүгіруден ұзындыққа секіру және PWC<sub>170</sub>.

### *3. Дене шынықтыру педагогтарының құзыреттілігін жетілдіру жөніндегі жұмысты жаңарту.*

Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігін жетілдіру бойынша жұмысты жаңарту мақсатында келесі бағыттар бойынша практикалық сипаттағы семинарлар ұйымдастырған жөн:

- сабақ тақырыбын педагогикалық міндетке сауатты аудару;
- педагогикалық мақсат пен міндеттерді дұрыс қою;
- оқыту әдістерін тиімді таңдау;
- оқыту әдістерін дұрыс таңдау;
- білім алушылардың жеке жеке сипаттамаларын есепке алу кезінде әдістерді дұрыс таңдау;
- білім беру бағдарламасын әзірлеу;
- әртүрлі педагогикалық жағдайларда шешім қабылдау;
- педагогикалық бағалаудың дұрыстығы;
- шешілетін міндетке барабар зияткерлік операцияларды пайдалануды ұйымдастыру.

### *4. Жоспарлау құжаттарын (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді) жол жобалау бойынша жұмысты жаңарту.*

Жоспарлау құжаттарын (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді) жол жобалау бойынша жұмысты жаңарту мақсатында мынадай тақырыптар бойынша семинарлар ұйымдастыру қажет:

- ұзақ мерзімді жоспарды дайындау (тақырыпқа сәйкес барабар оқу мақсаттарын (күтілетін нәтижелерді) тұжырымдау);



- орта мерзімді жоспарды дайындау ("оқытудың тілдік мақсаты ", "пәндік лексика және терминология", "диалог/жазу үшін пайдалы сөз тіркестері"; "қысқаша мазмұны" бөлімдері);

- қысқа мерзімді жоспарды дайындау ("сабақтың мақсаттары"; "жетістік критерийлері"; "саралау – оқушыларға көбірек қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз, жоғары қабілетті оқушыларға қандай міндет қоясыз?») .

*5. Орта сынып оқушыларын дене шынықтырумен айналысуға ынталандыруды жетілдіру жөніндегі жұмысты жаңарту.*

Орта сынып оқушыларының дене шынықтыру сабағына деген ынтасын жетілдіру үшін келесі жұмыстарды жүргізу қажет:

- дене шынықтыру саласының жақсы бейімділігі бар оқушыларды оқытуды, кәсіптік бағдарлауды, қолдауды дараландыру үшін жағдайлар жасау;

- оқушылардың дене шынықтыру сипатындағы түрлі іс-шараларға қатысуы үшін жағдай жасау;

- жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында" дене шынықтыру " пәні бойынша оқу материалының ұсынылған мазмұнын креативті түсіну және түсіну үшін жағдай жасау;

- дене шынықтыру құндылықтарын игеру мақсатында үйде және оқу күні режимінде дербес дене шынықтыру сабақтарына жағдай жасау.

*6. Оқушылардың дене дайындығы мен дене шынықтыру қабілетін арттыру бойынша жұмысты жаңарту.*

Оқушылардың дене шынықтыру дайындығы мен дене шынықтыру қабілетін арттыру жөніндегі жұмысты жаңарту мақсатында:

- "дене шынықтыру" пәні бойынша олардың мотор тығыздығын арттыру бағытында сабақтар өткізуді жандандыру;

- оқушылардың физикалық қасиеттерін жан-жақты дамытуға мүмкіндік беретін оқытудың белсенді әдістерін (айналмалы жаттығулар) енгізу;

- дене дайындығы мен физикалық жұмыс қабілеттілігінің өзіндік нәтижелерін өзін-өзі бақылау;

- "президенттік тесттер" нормативтерін орындауға ұмтылу;
- аэробты режимде орындалатын ұзақтығы 15-20 минуттан кем емес циклдік жаттығуларды қолдану.

Тұжырымдаманы іске Асыру. Осы тұжырымдаманы іске асыру жаңартылған мазмұн жағдайында "дене шынықтыру" оқу пәнін жаңғыртуды қамтамасыз етеді және Қазақстанда дене шынықтыру білімін дамыту тетіктерін әзірлеуге және сынақтан өткізуге ықпал ететін болады.

Осы тұжырымдаманы іске асырудың жоспарланатын тетігі.

"Өрлеу" Ұлттық біліктілікті арттыру орталығы бағдарламаларының, республикалық, өңірлік және облыстық бюджеттер қаражаты есебінен қаржыландырылатын жекелеген білім беру ұйымдарының нысаналы ұлттық және өңірлік бағдарламалары мен даму бағдарламаларының жүзеге асырылатын іс-шараларына тиісті міндеттерді енгізу.

Осылайша, жоғарыда айтылғандардың негізінде келесі қорытынды жасауға болады.

1. "Дене шынықтыру" пәні бойынша мектеп білімінің жаңартылған мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру проблемаларының ішінде мыналар бөлінді: мотивациялық, бағдарламалық, әдістемелік, кадрлық сипаттағы қиындықтар. Оқытудың шығармашылық әдістерін жаңарту. Оқушылардың зерттелетін материалдың физикалық жағдайларына әсер ету тәжірибесін игеруі. Мобильді жоспарларды құрудағы оңтайлы үйлестіру; жалпы педагогикалық және екпінді сипаттағы оқыту.

2. Дене шынықтыру және дене шынықтыру бойынша жас жігіттердің негізгі бөлігі орташа және орташа даму деңгейінен төмен топқа жатады, ал қыздардың көп бөлігі төмен және орташа даму топтарына бөлінді. Оқушыларда шаңғымен жүгіру шамалары арасындағы корреляция коэффициенттерінің жоғарылауы анықталды; 60 м жүгіру; жүгіруден ұзындыққа секіру және PWC<sub>170</sub>.

3. Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігінің ең төменгі деңгейі жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында оның қызметінің құрамдас

бөліктері бойынша, атап айтқанда мақсаттар мен миссияларды белгілеу; оқыту әдістерін іске асыру; бағдарламаның құрамдас бөліктерін әзірлеу; оқушыларды бағалау; ақыл-ой қабілеттерін іске асыру бойынша байқалды.

4. Жоспарлау құжаттарын жобалауда келесі қиындықтар анықталды. Ұзақ мерзімді жоспарда: тақырыпқа сәйкес барабар оқу мақсаттарын (күтілетін нәтижелер) тұжырымдауда. Орта мерзімді жоспарда: "оқытудың тілдік мақсаты", "пәндік лексика және терминология", "диалог/жазу үшін пайдалы сөз тіркестері" кіші бөлімдерінде. Қысқа мерзімді жоспарда: "Сабақтың мақсаттары"; "қол жеткізу критерийлері"; "тілдік мақсаттар" кіші бөлімдерінде.

5. Оқушыларды ынталандыру деңгейлері бойынша келесі заңдылықтар анықталды. Респонденттердің Арыстан үлесінде дене шынықтыру сабақтарына теріс көзқарас пен төмен мотивация анықталды. Респонденттердің үшінші бөлігі дене шынықтыруға оң көзқарасын білдірді. Оқушылардың мотивациясының ең төменгі мәндері оның жақсы және жоғары деңгейлерінде байқалды.

6. Критериалды бағалау проблемаларының ішінде мыналар анықталды: қойылған оқу мақсаттарын барабар әзірленген дескрипторлармен өзара байланыстыра алмау; қойылған оқу мақсаттарын таңдалған тапсырмалардың мазмұнымен нақты өзара байланыстыру; оқушылардың жұмысын дұрыс бағалау.

7. Қазақстан Республикасының жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету тұжырымдамасы әзірленді. Ол жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруда анықталған кемшіліктерді жетілдіруге бағытталған.

#### *Әдебиеттер тізімі*

1. Педагогтің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру деңгейін анықтау сауалнамасы <https://rsrc-evpatoriya./wp-content/uploads/2018/03/Anketa-Opredelenie-urovnya-sformirovannosti-professionalnyh-kompetentsij-pedagoga.pdf>

2. Оқушылардың дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру деңгейін бағалауға арналған сауалнама

[https://studme.org/315133/pedagogika/anketa\\_otsenki\\_urovnya\\_motivatsii\\_shkolnikov\\_zanyatiyam\\_fizicheskoy\\_kulturoy\\_luskanova](https://studme.org/315133/pedagogika/anketa_otsenki_urovnya_motivatsii_shkolnikov_zanyatiyam_fizicheskoy_kulturoy_luskanova)

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Дене шынықтыру мен спорттағы ғылыми-әдістемелік қызметтің негіздері: студенттерге арналған оқу құралы. жоғары. оқу. мекемелер. Басылым. "Академия" орталығы, 2002. 264.

[http://qweewq.8888/moodle37/pluginfile.php/2292/mod\\_resource/content/1/107116102\\_Zheleznyak.pdf](http://qweewq.8888/moodle37/pluginfile.php/2292/mod_resource/content/1/107116102_Zheleznyak.pdf)

4. Әлеуметтанулық зерттеуді қалай жүргізу керек / ред.М.К. Горшкова, Ф Шереги, 1985. 223. [https://www.studmed./gorshkov-m-k-sheregi-f-e-red-kak-provesti-sociologicheskoe-issledovanie\\_19e54e5d5cf.html](https://www.studmed./gorshkov-m-k-sheregi-f-e-red-kak-provesti-sociologicheskoe-issledovanie_19e54e5d5cf.html)

5. Моканов К. Физикалық өнімділікті бағалау. Әдістер мен тесттер <https://medbe./materials/sportivnaya-reabilitatsiya/otsenka-fizicheskoy-rabotosposobnosti-metody-i-testy/>

6. Білім беру мазмұнын жаңарту шеңберінде "Дене шынықтыру" пәнін (5-9 сыныптар) зерделеу бойынша әдістемелік ұсынымдар. Астана: Ы. Алтынсарин атындағы КЕАҚ, 2018. 89.

7. 2017-2018 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінде білім беру процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: нұсқаулық-әдістемелік хат. Астана: ұлттық білім академиясы. И. Алтынсарин, 2019. 370. <https://reftop./metodicheskoe-pisemo-2017-2018-uchebnij-god.html?page=2>

8 Рахматуллин Р.Ю., Якупова Г.С. Ғылымдағы модельдеу әдісі. Мәтін: тікелей. Жас ғалым. 2016. № 21(125). 1048-1050. URL : <https://moluch./archive/125/34529>

9 Сәбитов Р.А. Ғылыми зерттеулердің негіздері. Оқу құралы, 2002. <http://www.dissers./metodicheskoe-ukazaniya/a4.php>

## **Розділ 5.**

### **Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання, фізичної реабілітації**

#### **5.1. Методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій в поліпшенні мовлення дітей дошкільного віку.**

Загальновідомий тісний зв'язок між моторикою дитини та її мовленнєвим розвитком. Саме моторні прояви, рухова активність малюка формують основу майбутньої вищої нервової діяльності дитини. Особливу увагу слід приділяти етапу засвоєння дитиною повзання (приблизно з 4 до 9 місяців) перехресним способом, коли синхронно рухаються протилежні верхня і нижня кінцівка (наприклад, права рука і ліва нога і навпаки). Саме різні варіанти повзання по-пластунському, на низьких, середніх і високих карачках стимулюють дозрівання нейронного субстрату головного мозку і позитивним чином впливають на утворення міжпівкульних нейронних шляхів. Таким чином будуються умови для стимулювання лівої півкулі головного мозку, що відповідає за психічний розвиток дитини, зокрема – її мовленнєвий розвиток. За твердженням Г. Домана, якщо у відповідний період часу дитина не встигла за якихось причин засвоїти повзання перехресним способом, це можна надолужити в дошкільному віці значно пізніше.

З таким підходом погоджується А. Семенович, засновниця методу заміщуючого онтогенезу, яка рекомендує в розробках з нейро-психологічної корекції дитини з психофізичним дизонтогенезом використовувати повзання накарачках, а також вправи з м'ячем.

Цікаві розробки знаходимо у Кольцової М.М., яка досліджувала вплив рухового аналізатора на мозкову діяльність дитини. Вчена довела, що своєчасна і повноцінна предметно-практична діяльність дітей, розвиток дрібної моторики в значному ступені поліпшує якість мовленнєвого розвитку дітей і скорочує терміни його становлення.

Цікавою представляється також метод «Біоенергопластика» – поєднання рухів органів артикуляційного апарату з рухами кистей і пальців рук [5]. Тобто, до класичних артикуляційних вправ додаються відповідні одночасні рухи кистей. В цілому біоенергопластика оптимізує психологічну базу мови, поліпшує моторні можливості, позитивно впливає на звуковимову дитини. Синхронізація артикуляції з кистьовими рухами підвищує ефективність корекційного заняття і дозволяє досить швидко відмовитись від зорових орієнтирів у вигляді дзеркала. Це, в свою чергу, спонукає дитину керуватися при мовленні своїми тактильно-кінестетичними відчуттями, що відповідає більш високому рівню мовленнєвого розвитку. Сама назва методу може бути розшифрована так: вивільнити біологічну енергію тіла людини за допомогою пластичних рухів руками. Саме повільні, пластичні, виразні рухи кистями і руками в цілому допоможуть педагогу (логопеду) нормалізувати м'язовий тонус, зняти зайве напруження, подолати синкінезії, розвивати необхідне відчуття напруження і розслаблення тощо.

Слід зазначити, що такий методичний підхід має під собою потужну філогенетичну базу. Всім відомо, що під час говоріння людина майже завжди жестикулює, тобто супроводжує своє мовлення рухами руками (кистями), підключаючи до цього голову, шию, плечовий пояс і навіть тулуб. Таким чином вона робить своє мовлення більш потужним, емоційно насиченим, інформативним. Можна вести мову про природну, позитивну мовну синкінезію м'язів в процесі мовлення: артикуляційний апарат – рухи головою – рухи шиєю – рухи плечовим поясом – рухи верхніми кінцівками – рухи тулубом. Виникає думка цілеспрямовано моделювати такі позитивні мовні синкінезії, гармонійно доповнюючи артикуляційні рухи рухами всього тіла та кінцівками.

Свої пошуки в подібному напрямі використання біоенергії тіла завдяки її звільненню через плавні, пластичні рухи в горизонтальному положенні з поступовою вертикалізацією тіла за еволюційною логікою протягом трьох десятиліть робить Єфименко М.М. з колегами [1], яким було створено

технологію *«горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)»*. Принциповою відмінністю технології є те, що в ній не тільки рухи руками, а всі рухи тілом та кінцівками виконуються плавно, повільно, в стилі кішки, використовуючи цілющі феномени цілісного хвильового руху. Підсилює ефективність пропонованої технології те, що всі рухи, починаючи з лежання, виконуються в строгій еволюційній послідовності і повторюють логіку раннього онтогенезу дитини. В цьому випадку енергія рухається за давно їй відомими нейронними шляхами, що значно прискорює всі мозкові процеси і підвищує їх результативність. В цьому потужному напрямі автором було передбачено такий особливий вид – корекційний пластик-шоу, в завдання якого входить профілактика та корекція рухових порушень. При вправляннях і періодично інструктор та діти використовували звуковий та мовленнєвий супровід образних рухів, навіть декларували віршики, але спеціальні артикуляційні вправи не використовувались.

Таким чином, пошуки використання можливостей моторики дитини для поліпшення її мовленнєвого розвитку ведуться достатньо довго. В логопедії вони були згруповані навколо розширення можливостей ручних дій, дрібної моторики кистей і пальців. Але, при цьому, нами не було знайдено досліджень використання глобальних основних рухів для покращення мовленнєвого розвитку дітей. Це і обумовило актуальність створення методики синхронізації рухово-мовленнєвих координацій та її презентації.

Отже, метою є обґрунтування інноваційної методики синхронізації рухово-мовленнєвих координацій (СРМК).

Поставлена мета була досягнута завдяки вирішенню таких завдань:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми використання можливостей рухової сфери дітей в поліпшенні (корекції) їхнього мовленнєвого розвитку.
2. Сформулювати концептуальні положення, на яких буде базуватися нова авторська методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій.

3. Презентувати основні положення інноваційної методики синхронізації рухово-мовленнєвих координацій.

Розглянемо фундаментальні положення, які було покладено в основу використання потенційних можливостей рухової сфери дітей в поліпшенні їхнього психічного стану і, зокрема, мовленнєвого розвитку. Канадський нейропсихолог Пенфілд представив науковому загалу свого знаменитого гомункулуса, тобто умовного маленького чоловічка, який символізував проєкцію тіла людини в корі головного мозку (рис. 1).

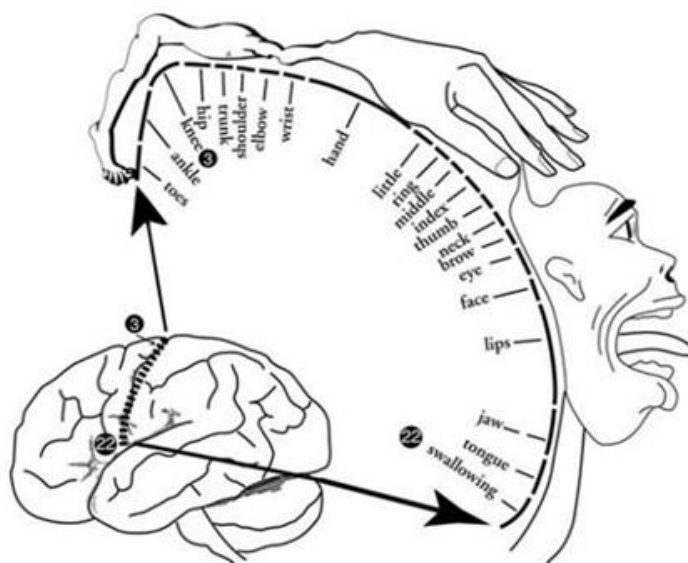


Рисунок 1 – Гомункулус головного мозку: схема рухових проєкцій (за W. Penfield).

Перш за все, кидається в очі дуже широке представництво в корі головного мозку таких анатомічних утворень, як обличчя (очі, губи, нижня щелепа) – з одного боку і рука (особливо кисть, пальці) – з іншого. Якщо брати до уваги моторний аспект проблеми, то вибудовується пріоритет верхніх кінцівок, ручної предметно-практичної діяльності, формування кистьових функцій в стимулюванні головного мозку дитини (перше концептуальне положення). Саме на цьому аспекті базується парціальна програма М. Єфименка «Казкова фізкультура». В ній всі заняття розпочинаються за еволюційним методом, тобто з положення лежачи, з повзання, сидіння і лише потім діти під керівництвом педагога



вертикалізують своє тіло до положень стоячи, до ходьби, лазіння, бігу та стрибків. Зрозуміло, що коли заняття починається з лежаче-горизонтованих положень тулуба першими навантажуються руки (кисті) і так продовжується до тих пір, поки дитина не переходе до засвоєння сидячого положення з вільними від опори на підлогу руками. Тобто, слід признати, що саме маніпулювання руками, формування кистьових функцій має бути головним в будь-яких методиках стимулювання мовленнєвого розвитку дитини засобами фізичного виховання.

*Друге концептуальне положення:* проєкційні зони обличчя (артикуляційного апарату) дуже близько розташовані в корі головного мозку з проєкційними зонами кисті, тому їхній нейронний взаємовплив потенційно може бути вельми потужним. Назвемо це умовним «малим мостом», тобто мостом між двома близько розташованими проєкційними зонами кори головного мозку. Цю анатомічну особливість і використали в своїх методиках спочатку М. Кольцова, а потім і І. Куріс, авторка використання можливостей біоенергопластики в логопедії. Таким чином вчені побудували «малі мости», синхронізували діяльність артикуляційного апарату (мала координаційна мережа) і ручну діяльність (середня координаційна мережа), посилили об'єднання нейронних утворень двох близько розташованих ділянок мозку.

Але для стимуляції загального психічного розвитку дитини слід генерувати сигнали з більш широких ділянок мозку, тобто задіювати тулуб та інші біоланки тіла (велику координаційну мережу). Топографічно найбільш віддаленою від проєкційних зон обличчя є проєкційна зона ноги (стопа). Якщо генерувати збудження між цими далеко розташованими ділянками – площа генерації стимулюючих імпульсів буде значно більшою, а тому і загальне стимулювання вищої нервової діяльності більш дієвим. Умовно назвемо це будівництвом «великого мосту», якого ще не було створено. В цьому випадку доречно говорити про синергетизм – тобто сумісну діяльність м'язових груп. Таким чином з'явилась загальна ідея **координації всіх**

**координацій: артикуляції, дворучної функції і основних рухів в стимулюючий синергетичний локомоторний комплекс.** Ця координація може базуватися на синхронізації всіх перерахованих координацій. Синхронізація – це особливий механізм, що забезпечує цілісність якогось ресурсу в умовах, коли він використовується кількома процесами у випадковому порядку.

*Третє концептуальне положення:* ділянка проекції ноги (стопи) анатомічно розташована ближче всіх проекційних зон до мозолистого тіла (сплетіння нервових волокон головному мозку), яке об'єднує праву і ліву півкулі і завдяки якому будуються і підтримуються нейронні зв'язки між великими напівсферами. І хоча поки це тільки гіпотеза, але саме близьке розташування проекційної ділянки ноги до мозолистого тіла та її збудження відповідними вправами можуть створювати ефект *нейронної індукції*, аналогічної тій, що виникає при проходженні електричного струму по близько розташованих дротах (електромагнітній індукції). Цілеспрямоване збудження ділянки ноги біля мозолистого тіла може підвищувати електричну напругу в нейронних мережах мозолистого тіла і досягати більшого ефекту збудження мовленнєвих структур лівої півкулі. Саме стимуляція правою півкулею, що відповідає за соматіку, лівої півкулі, що відповідає за психічний розвиток, і лежить в основі поліпшення мовленнєвого розвитку дитини засобами адаптивного фізичного виховання.

На основі вище наведених концептуальних положень можна сформулювати загальний *метод удосконалення локомоторних синергій (ЛМС)*, застосування якого дозволить значно підсилити можливості окремих координаційних систем. Нагадаємо формулу синергії:  $1 \times 1 \times 1 = 111$ . Синергія (від грец. *συνεργία* – (грец. *σύν*) разом; (грец. *ἔργον*) той, що діє, дія) – це сумарний ефект, який полягає у тому, що при взаємодії двох або більше факторів їхня дія суттєво переважає ефект кожного окремого компонента у вигляді їхньої суми. На це вказував ще Арістотель, стверджуючи, що ціле завжди більше просто суми своїх частин!

Сьогодні логопсихосинергетичний підхід в діагностиці та компенсації мовленнєвих порушень стає вельми актуальним. Поєднання психології та логопедії відкриває нові можливості для вирішення цієї проблеми [3, 4]. Але він може стати ще більш дієвим, якщо додати в синергетичне об'єднання моторну сферу дитини, її рухову активність. Частково подібний підхід вже використовується в окремих методиках, наприклад гімнастиці мозку П. Деннісона, коли для тренування можливостей обох напівсфер головного мозку пропонується одночасне виконання рухів руками і ногами як в парах і трійках, так і в групових вправляннях. В ручних маніпуляціях додається предмет: м'ячик, кубик, або мішочок з піском. А потім, поступово до цього додаються елементи збереження загального балансу тіла. Спочатку вправи можна робити під рахунок ведучого, або музику, але поступово треба досягати синхронізації за допомогою тактильно-кінестетичних відчуттів та умовного внутрішнього метроному.

Ще одним прикладом використання можливостей локомоторних синергій є *біоенергопластика І.В. Куріс* – поєднання рухів артикуляційного апарату з рухами кистей. Таке синергетичне поєднання можливостей цих двох координаційних систем помітно підвищує нейронний статус головного мозку і сприяє поліпшенню мовленнєвого розвитку дитини [5].

За твердженням А.В. Ястребової і О.І. Лазаренко, якщо поєднати рухи тіла, а також спільні рухи руки й апарату артикуляції, можна досягнути значного корекційного ефекту. По-перше, це буде сприяти розвитку загальної координації та дрібної моторики, що позитивним чином впливає на розвиток мовлення дитини. По-друге, якщо ці рухи стануть пластичними, розкріпаченими і вільними – це допоможе активізувати природний розподіл біологічної енергії в організмі. Це, в свою чергу, благотворно впливає на активізацію мовленнєвої діяльності дітей та їх інтелектуальних проявів.

Подібний підхід протягом багатьох років практикувався в нашому Центрі реабілітації рухом (м. Одеса). Розвиваючи цю ідею далі, нами була

розроблена інноваційна методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій, яка буде представлена нижче.

*Методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій (СРМК)* – це методика, яка побудована на сумісній діяльності (синхронізації) трьох типів координацій: артикуляційної, дворучної і глобальної (основних рухів) з метою стимулювання загального психічного благополуччя і корекції мовленнєвого розвитку дитини. Оскільки ключовою складовою методики є синхронізація, зупинимось на видах синхронізацій в залежності від рівня складності.

*Співпадаючий* вид синхронізації – самий простий, примітивний, з якого завжди слід починати всі вправи за методикою СРМК. Він простежується у примітивних тварин і у дітей в період раннього онтогенезу. Суть його полягає в тому, що дитина повинна робити при вправлянні одночасні рухи тулубом, кінцівками та язиком (нижньою щелепою) в одному напрямку і з одного боку. Це мають бути однобічні рухи верхніми та нижніми кінцівками (наприклад рух вперед роблять права рука і права нога). Або, при повертанні тулуба вліво, слід випрямити ліву верхню кінцівку и здвинути нижню щелепу максимально вліво. Сюди також відносяться двобічні одночасні вправи верхніми або нижніми кінцівками, коли вперед спочатку рухаються дві руки, а потім подібний рух виконують дві ноги. При цьому подібні рухи синхронізуються з рухами голови, язика або нижньої щелепи і виконуються в одному напрямку, співпадають.

*Перехресний* – вже більш зрілий і складний вид синхронізації, який потребує задіювання більш високих і складних рівнів управління рухами. Це – базовий, природний варіант нормальної координації людини. В його основі лежать крослатеральні рухи верхніх і нижніх кінцівок, а також артикуляційного апарату. Більшість тварин і практично всі люди пересуваються у просторі на поверхні землі (повзання, пересування навпочіпки, ходьба, біг, багатоскоки) саме за допомогою крослатеральних рухів, коли уперед синхронно мають рухатись права рука і ліва нога, а потім

– навпаки: ліва рука і права нога. Сюди треба додати перехресну координацію верхньої кінцівки та голови, язика або нижньої щелепи. Так, при повзанні при виведенні уперед правої руки розслаблений язик треба рухати в лівий кут рота і навпаки. Такий тип координацій напряду впливає на формування міжпівкульних нейронних зв'язків між правою та лівою напівсферами головного мозку. Це дозволяє створювати фундамент для вищої нервової діяльності дитини.

*Парадоксальний* – найскладніший вид синхронізацій, бо ним передбачається сформованість ефективного варіативного потенціалу координаційних можливостей. Тобто, цей рівень відповідає за синхронізацію нестандартних, незвичних, неприродних рухів тулубом, верхніми і нижніми кінцівками та артикуляційним апаратом. Відпрацювання синхронізацій на парадоксальному рівні сприяє сформуванню значного потенціалу можливостей головного мозку для адекватної компенсації та корекції порушень психофізичного розвитку дитини. Сформовані таким чином більш досконалі нейронні мережі дозволять без зайвих енергетичних зусиль долати наслідки дізонтотенезу, які будуть мати місце у дітей з девіантними варіантами розвитку.

Перед тим, як реалізовувати саму методику СРМК, має сенс зробити підготовчу роботу і пропрацювати з дитиною окремі координаційні системи, які будуть надалі синергетично задіяні в авторській методиці. Йдучи за логікою філогенезу і онтогенетичними особливостями розвитку дитини, починати підготовчу роботу треба з розвитку та удосконалення координації в *основних рухах*: лежанні, повзанні, пересуваннях сидячи, стоянні, ходьбі, лазінні, бігу, стрибках. Це – найбільш древній, первинний вид координацій, який має стати фундаментом для більш молодих за часом філогенетичних нейронних утворень. Після досягнення необхідного рівня координації в глобальних (основних) рухах, слід переходити до розвитку та удосконалення більш складних координацій, наприклад – дворучних. Ця координація тісно пов'язана з предметно-практичною діяльністю дитини і потребує виконання

доволі тонких, складних і узгоджених рухів кистями та пальцями, зокрема при маніпулюванні з предметами.

Самим молодим у філогенетичному плані видом координацій слід признати артикуляційну координацію, яка виникла у людини розумної при появи у неї мовлення. Після сформування загальної глобальної координації тулуба та кінцівок, а також дворучної предметно-практичної координації, можна переходити до удосконалення *координації артикуляційної*. Цей методичний прийом ми назвали «прямим філогенетичним шляхом», бо він в своїй основі повторює логіку еволюції людини від давніх видів рухових координацій – до відносно молодих. Зрозумілим стає, що вже при використанні самої методики синхронізації рухово-мовленнєвих координацій треба використати протилежний методичний прийом, названий нами «зворотнім філогенетичним шляхом». Ним передбачається, що відпрацювання синергетичних відносин між різними рівнями рухових і мовленнєвих координацій, будуть відбуватися в протилежній філогенезу логіці. Тобто, спочатку треба відпрацювати синхронізацію артикуляційної та дворучної координації, потім перейти до тренування синхронізації дворучної і глобальної, і лише наприкінці поєднати це в унікальну синергію артикуляційної, дворучної і глобальної координації, добиваючись їхньої синхронізації.

Зрозуміло, що починати повноцінно реалізовувати методику синхронізації рухово-мовленнєвих координацій треба з вправ, в основі яких покладено співпадаючий вид синхронізацій, як самий простий і тому доступний для дітей. Це відноситься як для здорових дітей, так і для дітей з особливими освітніми потребами. Вправи цього рівня синхронізацій потребують задіявання відносно примітивних управлінських структур, проте саме вони будують основу для більш зрілих і досконалих рівнів побудови рухів (за М.О. Бернштейном). Особливо важливо пройти цей початковий рівень дітям з достатньо важкими ураженнями центральної нервової системи, які в наслідок порушень опорно-рухового апарату не мали змоги своєчасно

повноцінно сформувати ці управлінські рівні рухів. Поки вони не будуть сформовані – не має сенсу практикувати вправи з більш складних видів синхронізацій.

Після цього початкового етапу необхідно виходити на рівень засвоєння перехресного виду координацій, в основі якого лежить виконання крослатеральних рухів протилежними верхніми та нижніми кінцівками. Головним чином подібні рухи формуються при засвоєнні дітьми рухів повзання перехресним способом. Сюди входить повзання по-пластунському, на низьких карачках, середніх карачках і високих карачках, біг на високих карачках. Саме пересування на чотирьох за допомогою повзання потребує ефективної взаємодії верхніх і нижніх кінцівок, в основі яких лежать координації між лівою та правою півкулями головного мозку.

Тільки після побудови ефективних рухів на двох попередніх рівнях слід переходити до засвоєння вправ з парадоксального виду синхронізації. В цьому випадку будуть задіюватися можливості тих нейронних міжпівкульних мереж, які було сформовано раніше двома попередніми відносно примітивними видами синхронізацій. На цій основі мають бути сформовані пластичні, варіативні нейронні шляхи, що дозволять вирішувати більш складні рухові завдання.

Наведемо приклади вправ з трьох рівнів синхронізації рухово-мовленнєвих координацій.

Приклад вправи для однойменного рівня синхронізації: з вихідного положення лежачи на спині в позі «ембріону», руки охоплюють гомілки розгойдування вперед – назад. При цьому при русі уперед долоні мають легко сунутися вниз до ступнів, а при розгойдуванні назад – навпаки, до колін. Артикуляційний супровід: відповідне чергування положення язика: класти розслаблений язик на нижню губу а потім напружений – на верхню.

Приклад вправи для перехресного рівня синхронізації: з вихідного положення лежачи на спині в позі «ембріону» випрямляти в гору протилежні кінцівки (праву руку і ліву ногу і навпаки). При цьому, випрямляючи руку,

треба синхронно випрямити на ній всі пальці і розвести їх. Артикуляційний супровід: при випрямленні руки та пальців треба висунути далеко вперед напружений язик. При поверненні у вихідне положення язик треба сховати і розслабити.

Приклад вправ з парадоксального рівня синхронізацій: з вихідного положення лежачи на спині в позі «ембріону» виконувати одночасні колові рухи верхніми і нижніми кінцівками: ногами – вперед, а руками – назад. Артикуляційний супровід: язиком робити колові рухи по губах, немов би облизуючи їх: спочатку в один бік, а потім – в протилежний.

Виконане дослідження дозволили зробити такі висновки.

1. Нейрофізіологічні особливості кори головного мозку, представництво моторних проекції в них, близькість розташування моторних ділянок руки (кисті) та обличчя (артикуляційного апарату) вказують на нейронну єдність моторних і мовленнєвих центрів та на їхній потужний взаємовплив.

2. Потенційні можливості використання моторики вже достатньо давно фрагментарно використовуються в нейропсихології, корекційній педагогіці та логопедії (гімнастика мозку П. Деннісона; біоенергопластика І.В. Куріс, розробки А.В. Ястребової, О.І. Лазаренко тощо), але ми не знайшли методик використання основних рухів в синергетичному підході до корекції порушень мовлення у дітей.

3. На основі нейрофізіологічних особливостей рухових проекцій в корі головного мозку і позитивного світового досвіду використання потенційних можливостей моторики в корекції мовленнєвого розвитку, нами було розроблено інноваційну методику синхронізації рухово-мовленнєвих координацій (СРМК), використання якої має розширити можливості корекційних педагогів і збільшити ефективність формування мовлення у дошкільників.

Перспективи досліджень в цьому напрямі лежать в руслі вивчення можливостей звукового та мовленнєвого супроводу синергетичних рухово-



мовленнєвих координацій та додаткового кистьового маніпулювання з предметами.

### *Література*

1. Єфименко М.М., Єфименко Ю.В. Парціальна програма з фізкультурно-корекційної роботи в закладах дошкільної освіти за авторською естетико-оздоровчою ситемою «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)». Вінниця : Твори. 2020. 56 с.

2. Ефименко Н.Н. Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: основные направления коррекционной работы / Н.Н. Ефименко, Т.Н. Измайлова. Центр развития личности, 2007. Вып. 1. 48 с.

3. Рібцун Ю.В. Використання логопсихосинергетичного підходу у задоволенні особливих мовленнєвих потреб. *Veda a perspectivu*. № 1(8). 2022. С. 164–175.

4. Рібцун Ю. В. Реалізація логопсихосинергетичного підходу у формуванні праксичних функцій у дітей із заїканням. *Наукові записки міжнародного гуманітарного університету*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 36. С. 220–224.

5. Шуда О.В. Використання біоенергопластики в системі корекційної роботи з розвитку мовної моторики у дітей-логопатів. Шостка : ДНЗ № 9 «Десняночка», 2014.

## **5.2. Біомеханічні основи побудови фізичних вправ під час навчання їх техніки на уроках фізичної культури та навчально-тренувальному процесі.**

Фізичні вправи педагогікою фізичного виховання та спорту розглядаються як основні засоби фізичного виховання. Проте незважаючи на це, понятійний апарат і змістовність методики їх розробки та використання на сьогодні потребують детальнішого висвітлення.

Оскільки фізичні вправи як специфічні засоби відрізняються від усіх інших педагогічних засобів і вправ, що застосовуються традиційно в загальній педагогіці, слід визнати доцільним більш детальний розгляд деяких закономірностей. Варто зазначити, що для педагогів мають великий інтерес якраз ті відмінні особливості фізичних вправ, які в сукупності і виявляють їх специфіку як засобів фізичного виховання. При цьому велике значення має розгляд фізичної вправи в єдності з тими умовами (зовнішніми і внутрішніми факторами), які насамперед визначають їх закономірності.

Одним із фундаментальних факторів навколишнього середовища є механічний рух матеріальної системи тіла людини. Досить часто в спортивно-педагогічній практиці поняття "рух" і "фізична вправа" використовують як тотожні. Зрештою це не так.

Рухова функція – одна з найважливіших функцій організму людини. Під рухом при цьому ми розуміємо різні зміни в організмі, його внутрішні і зовнішні взаємодії, а також зміну його стану. Механічним рухом людини можна вважати зміну положення її тіла (або окремих його частин) відносно інших тіл (вибраних систем відліку за перебігом часу).

Якщо при розгляді деяких рухів тіло людини і його розміри не мають суттєвого значення, то з метою спрощення завдання ними можна знехтувати. В таких випадках при вивченні рухів тіло людини геометрично заміняють так званою матеріальною точкою.

Коли ж при аналізі рухів розмірами тіла людини знехтувати неможливо, оскільки тоді зникає зміст вирішуваної задачі, тіло людини

можна розглядати як систему матеріальних точок. При цьому допускається ще одне спрощення: тіло людини умовно вважається абсолютно твердим, тобто форми і розміри його окремих ділянок залишаються без змін при рухах (відстань між матеріальними точками ділянки або частини тіла постійні).

Для того, щоб оцінити окремі рухи, треба зіставити їх між собою, позначаючи їх біомеханічні характеристики. Розрізняють біокінематичні та біодинамічні характеристики рухів тіла людини [2].

Біокінематичні характеристики включають: системи відліку відстані і часу; просторові характеристики (координати точки, тіла, системи тіл, траєкторії точок); часові характеристики (момент часу, тривалість руху, темп і ритм рухів); просторово-часові характеристики (швидкість та прискорення точок і тіла).

Біодинамічні характеристики рухів людини включають інерційні характеристики (маса тіла, момент інерції); силові характеристики (сили, моменти сил, імпульс сили та імпульс моментів сил); енергетичні характеристики (робота сил, потужність, механічна енергія тіла кінетична і потенційна) [4].

Кожна людина наділена цілком конкретним комплексом рухових можливостей. Вони залежать від віку, статі, способу життя тощо.

Рухові можливості – це передумови, які склалися в організмі в процесі його філогенезу і онтогенезу до виконання рухів з відповідними біомеханічними характеристиками. Оцінка рухових можливостей людини в процесі занять фізичною культурою надзвичайно важлива, наприклад, при орієнтації учнів на вибір виду спорту, при визначенні результативності відповідного курсу знань. Однак оволодіння тими чи іншими руховими можливостями відтак не гарантує людині їх безумовну реалізацію.

Рухові можливості кожної людини можна визначити також за її руховою активністю. При цьому під руховою активністю розуміють біологічно детермінований рівень прояву рухових можливостей, обумовлений генотипними і фенотипними особливостями організму людини.

У процесі фізичного виховання перед учнями висуваються відповідні рухові завдання, які обов'язково повинні бути вирішені, оскільки лише так можна досягти відповідних цілей занять.

Рухове завдання – це соціально і біологічно обумовлена необхідність для відповідних рухів з заданими біомеханічними характеристиками, які стимулюють людину до активізації розумової і рухової діяльності та дозволяють досягти відповідних цілей в процесі фізичного виховання. Між руховим завданням і руховими можливостями учнів виникають відповідні діалектичні протиріччя. Рухова сила фізичного виховання як педагогічного процесу виникає при вирішенні таких протиріч. Виходячи з цього, педагогу-тренеру необхідно таким чином формулювати рухові завдання перед учнями, щоб вони могли їх реально вирішити, маючи для цього відповідні рухові можливості.

Те чи інше рухове завдання звичайно вирішується шляхом соціально-організованих рухових дій учнів.

Рухові дії – це виявлення рухової активності людини, свідоме і цілеспрямоване на рішення якого-небудь конкретного рухового завдання.

Основним засобом вирішення діалектичних протиріч між руховими можливостями учнів і поставленими перед ними руховими завданнями є фізичні вправи.

Фізичні вправи можна охарактеризувати як комплекс рухових дій, спрямованих на вирішення відповідних завдань фізичного виховання, виконаних при суровій рекомендації біомеханічних характеристик рухів, зовнішніх умов і стану організму людини.

Оскільки кожна окрема фізична вправа в процесі використання може вирішувати тільки відносно вузькі завдання, то за різних умов її можна включити до складу відповідного комплексу аналогічних вправ.

Комплекс фізичних вправ являє собою систему взаємозв'язаних вправ, об'єднаних спільністю рішень завдань і досягненням цілей на відповідному етапі фізичного виховання людини. Також, як і кожна окремо взята фізична

вправа, той чи інший комплекс повинен мати чітко виявлену цільову спрямованість, узгоджену з руховими можливостями і вимогами відповідного контингенту учнів і періодом навчального та навчально-тренувального процесу [10].

Однією з найважливіших цілей кожного етапу фізичного виховання є надбання учнями відповідних рухових умінь і навиків.

Руховий навик являє собою автоматизований компонент рухової дії, в якому усвідомлюється тільки ті сенсорні проекції, які забезпечують його свідому і програмну частини.

Рухові уміння формуються на основі вироблених раніше навиків представляють собою відповідний достатньо високий рівень підготовленості учнів до ефективного рішення поставлених рухових задач.

Достатньо очевидно, що серед таких специфічних понять, як рухи, рухові можливості людини, її рухова активність, рухові завдання, рухові дії, рухові навиків, рухові уміння, поняттю "фізична вправа" відводиться найважливіше ключове місце [3].

Фізичні вправи і теоретично, і практично, ніби зв'язують усі ці фактори і поняття процесу фізичного виховання між собою. З одного боку, вони органічно включають в себе деякі з цих понять, з другого – знаходяться з ними в складних причинно-наслідкових зв'язках. Так, зокрема, «рух» може використовуватися як самостійне поняття, яке характеризує стан організму людини. "Рух" також входить до складу кожної фізичної вправи як засіб фізичного виховання, з допомогою якого організм людини може бути доведений до того стану, який оцінюється як рух.

Тому фізична вправа залежно від обставин її реалізації може розглядатись і як ціль, і як засіб фізичного виховання. А це ускладнює класифікацію вправ у фізичному вихованні.

Тим більш очевидно, що фізична вправа представляє великий інтерес для спеціалістів, педагогів, тренерів, перш за все, як засіб вирішення головних завдань педагогічного процесу. З цієї точки зору в основу

класифікації фізичних вправ повинні бути закладені принципи, регламентуючи рамки цільового призначення фізичних вправ в педагогічному процесі як специфічних засобів фізичного виховання.

З урахуванням цього положення можна виділити чотири основних класи фізичних вправ: 1) оздоровчі; 2) тренувальні; 3) змагальні; 4) показові.

Основне призначення оздоровчих фізичних вправ підтримка оптимального рівня стану здоров'я учнів або підготовка їх до відповідно заданого рівня фізичного розвитку. Клас оздоровчих вправ поділяється на чотири види: 1) закріплюючі; 2) лікувальні; 3) розвиваючі; 4) контрольньо-оздоровчі. Власне закріплюючі фізичні вправи забезпечують підтримку відповідного рівня функцій організму учнів і можуть застосовуватися в різних умовах в різних умовах з профілактичною метою. Лікувальні вправи орієнтовані на підтримку лікувальних дій, на ті чи інші системи або організм в цілому при різноманітних захворюваннях людини і можуть бути використані як лікувальний засіб або як засіб відновлення організму після перенесених терапевтичних, хірургічних та інших лікувальних заходів. Розвиваючі фізичні вправи направлені на підвищення рівня функціональних можливостей будь-якої окремої системи або організму людини в цілому і завжди застосовується в тому випадку, якщо потрібна корекція будь-яких недоліків фізичного розвитку людини або підвищення рівня функціональних можливостей організму при підготовці учнів до трудової та професійної діяльності служби в Збройних Силах, де необхідні обов'язкові досягнення відповідного рівня функціональних можливостей організму. В усіх випадках при використанні оздоровчих вправ на відповідних етапах процесу фізичного виховання обов'язково застосовуються контрольньо-оздоровчі фізичні вправи з метою отримання оперативної, технічної і підсумкової інформації про рух рішення завдань у даному конкретному процесі фізичного виховання.

Основне призначення тренувально-фізичних вправ – підготовка учнів до ефективного вирішення змагальних завдань, показу найвищих (рекордних) результатів, виведення організму на визначений найвищий

рівень фізичного розвитку, досягнення високого рівня рухових можливостей.

Клас тренувальних вправ включає такі види: 1) зразкові; 2) підготовчі; 3) контрольно-тренувальні. Зразкові фізичні вправи застосовуються для доведення до свідомості учнів кінцевих цілей того чи іншого етапу, тренувального процесу і будуються звичайно як індивідуальні статистичні та ідеальні еталонні моделі будь-яких важливих елементів змагальних вправ. Зразкові вправи в тій чи іншій формі можуть представлятися учнями як рухові завдання. Підготовчі фізичні вправи використовуються для успішного вирішення різних проміжних завдань тренувального процесу і можуть бути зорієнтовані на розвиток певних рухових можливостей, на формування в учнів відповідних рухових навичок, які дозволяють послідовно вирішувати проміжні завдання для досягнення основної мети тренувального процесу – успішної підготовки до змагань (досягненню рекордних показників в обраному виді спорту). Контрольно-тренувальні фізичні вправи застосовуються для забезпечення ефективного оперативного, поточного та підсумкового педагогічного контролю за ходом тренувального процесу і дозволяють оцінити рівень засвоєння учнями необхідних рухових навичок, розвитку рухових можливостей, визначити ступінь підготовленості до змагань, оцінити якість тренувального процесу.

Загальні фізичні вправи в сукупності представляють собою техніку кожного конкретного виду спорту. Основна мета їх використання у фізичному вихованні – досягнення високих та рекордних спортивних результатів.

Самі по собі високі та рекордні результати вправ представляють не тільки теоретичну (наукову, пізнавальну) цінність для людства, але прямо чи опосередковано ніби вказують на ту грань, за якою проходить межа адаптаційних варіацій виявлення моторних можливостей людини. За скупими цифрами рекордів, як правило, ховаються ті високі показники стану організму людини, яких досягає той чи інший спортсмен при застосуванні в своїй підготовці спеціальних тренувальних фізичних вправ.

Здатність до виконання тих чи інших змагальних вправ є своєрідним виміром не тільки рухових, але й багатьох інших (наприклад, психологічних) можливостей сучасної людини.

З іншого боку самі змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі тих екстремальних умов, у які може потрапити організм людини в звичайному, але разом з тим різнобічному житті суспільства. Тому такі вправи можуть служити своєрідною пробою сил, випробуванням життєвих можливостей та резервів організму.

Змагальні фізичні вправи необхідно класифікувати відповідно до видів спорту, в яких вони використовуються для вирішення рухових завдань і, як наслідок, досягнення високих і рекордних результатів.

Розрізняють три основних види змагальних фізичних вправ:

1) вправи, робочий ефект яких досягається переважно за рахунок реалізації визначної біокінематичної структури рухів (художня та спортивна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання тощо);

2) вправи, робочий ефект яких досягається переважно за рахунок реалізації певної, визначної біодинамічної структури рухів (гімнастика, атлетизм, легка атлетика тощо);

3) вправи, в яких важливим є тільки сам по собі їх кінцевий робочий ефект, а не спосіб його досягнення (спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол, хокей тощо).

До вищевказаного можна додати, що такий розподіл вправ надто умовний, оскільки практично в усіх видах спорту зустрічаються рухові задачі, у вирішенні яких спортсмени можуть використовувати всі три перераховані види фізичних вправ. Проте наявне й інше – приведені елементи класифікації змагальних вправ хоч і умовні, але надзвичайно важливі для орієнтування всієї стратегії спеціальної змагальної підготовки в різних видах спорту. Показові фізичні вправи застосовуються звичайно для демонстрації широким масам населення тих рухових можливостей, яких можна досягти в заняттях фізичною культурою і спортом. Показ таких вправ



найчастіше всього носить агітаційний, виховний характер і використовується для залучення молоді та інших вікових груп населення в ряди фізкультурників і спортсменів. Показові вправи, як правило, демонструються в комплексі з іншими виховними заходами, супроводжуються художнім оформленням, мають великий естетичний вплив на глядачів.

Біомеханічна структура системи кожної фізичної вправи є своєрідним стрижнем, на якому базується і розвивається решта його структурних елементів. Тому її виявлення, а в інших випадках і прогнозування, відтворювання, синтез, програмування набувають великого практичного значення в процесі фізичного виховання.

Що ж входить в це поняття? Який його зміст? Відповіді на такі запитання можуть бути знайдені в розкритті сутності самого поняття "структура".

Структура – це не тільки побудова і форма організації тієї чи іншої системи. Це, перш за все, закономірність взаємозв'язку між елементами, які забезпечують їх інтеграцію в єдине ціле – систему.

Якщо говорити про біомеханічну структуру фізичних вправ, то в першу чергу необхідно відповісти на запитання, що ж собою являють самі їх елементи, які їх біомеханічні особливості та характеристики. Основним елементом кожної фізичної вправи є елементарний вільний суглобний рух, або ж елементарний рух всього тіла людини, виконаний у відповідний момент відносно зовнішніх систем відліку під дією визначеної системи сил.

Матеріальним субстратом (предметом, речовинною системою) руху є тіло людини, його руховий апарат. Процес руху цього матеріального субстрату, як він і сам, описується біомеханічними характеристиками, об'єктивно відображуючим природні (фізичні, біологічні тощо) властивості.

Як уже зазначалося вище, той чи інший рух тільки тоді можна вважати відомим, якщо відомі його біокінематичні та біодинамічні характеристики. Таким чином, можна зазначити, що для описування елементів біомеханічної структури фізичної вправи слід користуватися біокінематичними та

біодинамічними характеристиками. Із цього випливає, що біомеханічна структура вправ – закономірність зв'язків між елементарними суглобними рухами людини та рухом центру маси його тіла відносно до об'єктів зовнішнього середовища при виконанні тих чи інших рухових дій, необхідних для вирішення поставлених рухових завдань. Власне, закономірності вказаних рухів у цьому випадку повинні бути виражені якоюсь формальною, граничною, знаковою, машиною тощо, відображаючою об'єктивні уявлення про їх біокінематичні та біодинамічні характеристики. Тут також доречно говорити про метрологічний рівень уявлення (опису) фізичної вправи і про використання такого опису в процесі фізичного виховання. В деяких випадках достатньо мати чіткий опис якісних характеристик біомеханічної структури вправ на словесному рівні. В інших випадках необхідно дати графічне уявлення про структуру вправ. Іноді виникає потреба в складанні вправ, відображаючих згадані вище закономірності.

Зараз у зв'язку з ускладненням завдань фізичного виховання спеціалісти все частіше звертаються до методів комп'ютерного програмування та моделювання рухів людини і фізичних вправ. У всіх випадках вибір того чи іншого варіанта уявлення біомеханічної структури перш за все визначається завданнями використання кожної конкретної вправи в процесі фізичного виховання. Кожний варіант такого опису по-своєму хороший. І в той же час кожному варіанту притаманні тільки його недоліки.

Діалектика пізнання вправ така, що на сучасному рівні знань не існує абсолютно повного, всебічного і в той же час об'єктивного варіанта опису біомеханічної структури фізичної вправи. Це пояснюється, як вже зазначалося, його надмірною складністю та багатомірністю, однак не виключає того, що існують якісь принципово нерозв'язані обмеження в його пізнанні. Таке положення пояснюється перш за все темпом науково-технічного перетворення та розвитком обумовленої методології пізнання,

темпами удосконалення біомеханічних методів дослідження рухів людини.

На початковому етапі пізнання рухів людини переважали геометричні уявлення про рухи. Відсутність апаратних засобів виміру компенсувалася прямим спостереженням зовнішніх геометричних виявів рухів людини.

Винахід фотографії та кінозйомки внесли в оцінку рухів елементи кінематики (час, швидкість, прискорювання). В цей період почали складатися уявлення про фазову структуру рухів. Спеціалісти могли спостерігати безпосередньо на кіноекрані чи на кінограмі фазову послідовність розвороту чи змінюваності у часі елементів кожної системи рухів. Таке уявлення здавалось абсолютно об'єктивним. Власне таким воно і було, але частково, тільки з геометричних позицій.

Не зважаючи на подальші успіхи біомеханіки, такі уявлення на довгий час вкоренилися в практиці фізичного виховання. Існують вони серед багатьох спеціалістів і до сьогодні. Почасти – це обумовлено відомою інертністю мислення, почасти – ще порівняно малою доступністю широкої практики сучасних біомеханічних методів дослідження. Спостерігаються також випадки, коли спеціалісти одержують достатній об'єм інформації про елементи біомеханічної структури, проте традиційних уявлень про фазовий склад як основний фактор інтеграції елементів не можуть об'єктивно оцінити фізичну вправу як біомеханічну систему – засіб педагогічної та фізичної взаємодії на організм людини. Успіхи в розвитку методів біомеханічного аналізу фізичних вправ, використання апаратних інструментальних комплексів дозволяє одночасно реєструвати значну кількість тільки біокінематичних, але й біодинамічних характеристик. Серед сучасних досліджень були розкриті об'єктивні закономірності взаємозв'язку різних характеристик в системі кожної вправи. Це стимулювало розвиток методів біомеханічного моделювання рухів людини, моделювання фізичних вправ.

Одним із варіантів найбільш ефективних моделей фізичних вправ можуть бути так звані моноцільові багаторівневі (ієрархічні) моделі їх біомеханічної структури. На відміну від традиційних уявлень про

біомеханічну структуру як набір фаз рухів, такі ієрархічні моделі структурної організації вправ дозволяють одержати системну, дійсно цілісну картину єдності всіх їх елементів. Причому основним критерієм, визначаючим системність, їх спільність, єдність елементів кожної вправи, є їх загальна цільова спрямованість, підпорядкування єдиній меті. Тим більше, що цілком визначена мета переглядається як в усіх активних рухах людини, так і, звичайно, в усіх рухових діях та фізичних вправах.

При побудові кожного достатньо складного в координаційному відношенні руху, рухової дії, фізичної вправи людина обдуманно реалізує тільки мету (яка при вивченні може бути виражена біомеханічно кількісними характеристиками).

Всі інші елементи біомеханічної структури реалізуються ніби автоматично, деякі – під дією м'язових сил, інші – під дією гравітації, інерції, реактивних та інших сил.

Якщо уявити таку рухову дію чи вправу як біомеханічну модель, то можна відобразити її графічно у вигляді своєрідної піраміди (чи Дерева), на вершині якої знаходиться головна (генеральна) мета, на яку спрямовані всі елементи, досягнення чи недосягнення якої означає: вирішення чи не вирішення відповідно до рухового завдання.

А як же фази вправи? Адже вони можуть бути виявлені кожним спостерігачем при прямому візуальному контролі. Яке місце вони займають у цій піраміді? Геометрична зміна подій, звичайно ж, має місце в кожній вправі. Однак, залежно від характеру та призначення вправ, визначається і значення фазового складу в процесі досягнення її основної мети, в результаті чого відбувається вирішення рухового завдання. Власне, у багатьох випадках, наприклад, в окремих вправах художньої гімнастики та фігурного катання фазовий склад (чи його геометричні компоненти) може бути поставлений на вершину багатоярусної піраміди – графічної моделі біомеханічної структури.

Із сказаного видно, фазовий склад слід розглядати як один із елементів системи фізичної вправи. Ті елементи, які не формують генеральну ціль (ГЦ) вправ, розташовуються рівнем нижче, залежно від ступеня їх "внеску" в процесі досягнення ГЦ. Фактично кожний із них може розглядатися як елемент самостійної, проміжної цілі (підцілі), досягнення якої при реалізації вправ хоч і важливе, але не завжди обов'язкове (можна припустити, що до ГЦ можна прийти іншим шляхом, через інші підцілі).

Близькість рівня розміщення визначного елемента в графічній піраміді ("дереві цілей") тієї чи іншої вправи до рівня підвищення його ГЦ визначається ступенем (вагомим значенням) внеску кожного елемента в процесі досягнення ГЦ.

Яким чином визначається цей вагомий внесок елементів у загальний процес вирішення рухового завдання вправ? На сьогодні для цього використовується ряд способів. Кожний із них базується, перш за все, на результатах виміру можливо більшого числа біомеханічних характеристик вправ. ГЦ потім може бути визначена математично чи дослідним шляхом. Далі, з використанням відповідних методів математичного аналізу – кореляційного (парного, приватного, численного), регресивного (покроковий, численній регресії), факторного (методу основних компонентів), латентного та кластерного аналізу тощо, виробляється так звана декомпозиція ГЦ, тобто виділення окремих елементів - рухів тією чи іншою мірою, що забезпечують реалізацію ГЦ.

Звичайно ж, і процес визначення ГЦ, і процес її декомпозиції вирішується не тільки математичним шляхом. Математичні методи застосовуються до одержаного в результаті виміру рухів масиву даних таким чином, щоб не перевернути біомеханічну думку розглядуваної вправи. При цьому враховується також не тільки суто фізичні параметри рухів, але й вагомність конкретної вправи, як педагогічного засобу [9].

Як показує дослід моделювання фізичних вправ, більшість із них можна віднести до моноцільових, багаторівневих, біомеханічних структур.

Відтак майже всі вправи мають у своїй біомеханічній структурі одну-єдину ціль (вирішують також одну основну рухову задачу). Явно, що в першу чергу якраз тому їх можна вважати педагогічними засобами переважно моноцільової взаємодії. Звичайно, таке уявлення надто умовне. Не можна ігнорувати всі інші (менш значні) цілі, які реалізуються в процесі виконання кожної вправи. І все ж таки результативна ефективність взаємодії кожної вправи, в основному, визначається характером того впливу на організм людини, яке обумовлене реалізуючим при цьому ключовим його елементом, який входить до складу генеральної цілі. Це дозволяє розглядати кожну вправу як засіб цільової вибіркової взаємодії на організм. Таке положення виключає можливість утворення так званих загальноорієнтованих вправ (фізичних), оскільки взаємодія кожної конкретної вправи не може бути загальною, воно завжди є конкретним, цілеспрямованим. Те, що педагогу-тренеру, на жаль, не завжди відома моноціль вправи, зовсім не означає, що у нього її нема. Більше того, якщо така ціль не визначена раніше, ефект застосування вправи може бути найнеочікуванішим. Залежно від характеру його моноцільної кожна фізична вправа класифікується як елементарна, проста комплексна та складна.

Елементарна вправа передбачає рухову дію, призначення якої – вирішення рухового завдання, що може бути досягнуте односуглобним рухом з реалізацією одного – трьох ступенів волі. Прості вправи призначені для вирішення рухового завдання, яке забезпечується рухами двох чи більше суглобів одного біокінематичного ланцюга (наприклад, верхньої чи нижньої кінцівки). При виконанні комплексних вправ вирішення рухового завдання забезпечується шляхом реалізації рухів одночасно в декількох біокінематичних ланцюгах рухового апарату. Нарешті, в складних фізичних вправах моноціль досягається шляхом активного переміщення центру маси всього тіла людини у просторі відносно яких-небудь зовнішніх систем відліку.

Зазначені типи фізичних вправ можуть бути представлені в кожному класі (відповідно, серед оздоровчих, тренувальних, змагальних та показових вправ) та в усіх видах вправ. Залежно від моноцїлі та рухових завдань, вирішуваних засобами фізичного виховання, в кожному окремому випадку підбирається режим виконання вправ, який також може відрізнятися біомеханічними параметрами, рухами, що до нього входять, і мати оздоровчу, тренувальну, змагальну та показову направленість.

Сукупність фізичних вправ, що дозволяють вирішувати важливі рухові завдання в кожному конкретному виді спорту, спеціалісти об'єднують в специфічне поняття, характерне для сучасного розвитку фізичного виховання – спортивну техніку. Техніка фізичних вправ – складне, збірне найменування різноманітних за своєю біомеханічною структурою, рухових дій, цілі яких орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів.

Фізичні вправи є основним предметом пізнання та освоєння в навчальному та тренувальному процесі.

Навчання фізичним вправам як педагогічний процес характеризується змістовною та процесуальною сторонами діяльності. До змісту діяльності входять: цілі, функції, орієнтація, дидактичні принципи, методи, характеристики моторики майбутніх спортсменів. Процесуальна сторона включає: організаційне керівництво, види роботи (діяльності), засоби, форми діяльності, ефективність процесу. Цілі поділяються на загальні та приватні. Вони можуть мати різні функції в педагогічному процесі: теоретичну, практичну, власне виховну, оздоровчу, розвиваючу тощо. Оскільки кожна фізична вправа багатомірна, то і цілі, які досягаються при її виконанні, можуть носити багатомірний характер [8].

Напрямки занять з навчання фізичним вправам можуть бути найрізноманітнішими, наприклад: на досягнення визначного рівня фізичного розвитку; на досягнення визначного спортивного результату; на формування трудових, виробничих навиків; на підготовку до обраного виду трудової чи якої-небудь іншої діяльності, зокрема, на освоєння техніки водіння

автомобіля, керування космічним апаратом тощо.

Безперечно, що кожне заняття, кожне тренування має і відповідні виховні направлення. Вони також можуть мати різну орієнтацію – наприклад, на виховання характеру учнів, підвищення їх психологічної стійкості до тих чи інших факторів середовища. Принципами навчання при цьому прийнято вважати вихідні керівні положення, які визначають хід викладання та навчання у відповідності з цілями виховання і закономірностями процесу навчання рухам. До таких педагогічних принципів, зокрема, можна віднести: виховний характер навчання; науковість, систематичність, доступність навчання: почуттєве пізнання в навчанні (наочність та використання наочності); свідомість та активність у навчанні; міцність знань, формуючих навички та уміння, а також індивідуалізація навчання тощо. Метод навчання в широкому понятті розуміється як спосіб реалізації педагогічних принципів. Це спосіб діяльності вчителя фізичної культури, тренера та адекватна цьому способу рухова діяльність учнів та спортсменів, яка дозволяє оволодіти заданими навичками рухів.

Метод навчання – це визначена форма теоретичного та практичного оволодіння спортивними рухами, виходячи із фізичного й духовного виховання і розвитку особистості фізкультурника, спортсмена.

Структура методу являє сукупність взаємозв'язаних сторін пізнавальної навчальної діяльності: гносеологічних, соціальних, психологічних, біомеханічних. Зміст методу повинен зберігати діалектичну єдність цих сторін. Причому такий метод тільки тоді стає педагогічним, коли визначено місце, значення та можливості кожного із компонентів у реалізації розвиваючої, освітньої та виховної функції навчання [4].

Той чи інший метод навчання завжди повинен бути зв'язаний із змістом навчального матеріалу. В фізичному вихованні, як специфічному розділі педагогіки, центральною ланкою змісту є рух. Тому знання законів руху людини – обов'язкова умова для розробки того чи іншого методу навчання. Кожний етап пізнання рухів, кожний новий рівень цього пізнання



повинен завжди супроводжуватися утворенням нових методів навчання.

Організаційне керівництво процесом навчання фізичним вправам – це обов'язок вчителя фізичної культури, педагога-тренера. Він є організатором усіх сторін навчання, яке включає, зокрема, такі елементи цього процесу, як види робіт, засоби, форми роботи. В свою чергу види робіт включають оцінку вихідного рівня моторики учнів, їх індивідуальних особливостей, біомеханічний аналіз вивчаючих рухів, розробку рухових завдань, безпосереднє проведення навчальних занять, педагогічний контроль тощо.

До важливих засобів фізичного виховання слід віднести: 1) фізичні вправи; 2) природні сили природи; 3) технічні засоби навчання; 4) методико-біологічні засоби оздоровлення.

Основними формами роботи вчителя фізичної культури, педагога-тренера та підлеглих є урок, заняття, тренування, самопідготовка, самостійні заняття. Форми організації процесу фізичного виховання можуть бути найрізноманітнішими. Найбільш активною формою є урок фізичної культури або спортивне тренування.

Під спортивним тренуванням розуміється спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання, який характеризується особливою орієнтацією (напрямок) на підготовку спортсменів для досягнення високих (рекордних) результатів в обраному виді спорту [5].

Ефективність процесу навчання фізичним вправам – одне із важливих методологічних понять, об'єктивно характеризуючих цей процес. Разом з тим, це складне комплексне поняття. Часто ефективність навчання визначається за кінцевим результатом спортсмена. Це неправильно. Кінцевий результат є інтегральним показником усіх складових тренувального процесу, не тільки безпосередньо самого тренування, але й конкретних змагань, які в свою чергу представляють собою складні явища з багатьма невідомими. Тому для педагога та підлеглого важливо одержати конкретні показники ефективності використання конкретних педагогічних засобів. Допомогти педагогу в цьому випадку може тільки відповідний педагогічний контроль.

Для правильної побудови та ефективної організації навчання в цілому важливе значення має пізнання закономірностей, які розкривають внутрішні сторони та зв'язки всіх факторів, визначаючих його розвиток як педагогічний процес. Мабуть, це найскладніша проблема вивчення фізичного виховання.

Багато важливих закономірностей вже відомі спеціалістам, інші знаходяться в стадії дослідження. Проте можна перерахувати деякі з них:

- усвідомлення широкими народними масами в необхідності досягнення рівня фізичного розвитку;
- всебічне зростання ролі спеціально організованого педагогічного процесу – фізичного виховання на кожному етапі розвитку фізичної культури людства;
- підсилення зв'язку педагогічної діяльності тренера з вирішенням основних практичних завдань: виховання гармонічно розвинених членів суспільства;
- необхідність більш повного дослідження логіки процесу фізичного виховання з логікою соціального та біологічного розвитку людини як об'єкта педагогічного управління.

Біомеханічна структура системи кожної фізичної вправи є своєрідним стрижнем, на якому ґрунтується й розвивається решта його структурних елементів. Структура – це не тільки побудова та форма організації тієї чи іншої системи [7]. Це закономірність взаємозв'язку між елементами, які забезпечують їх інтеграцію в єдине ціле – систему. Основним елементом кожної фізичної вправи є елементарний вільний суглобний рух, або ж елементарний рух усього тіла людини, виконаний у відповідний момент відносно зовнішніх систем відліку під дією системи сил. Той чи інший рух тільки тоді можна вважати відомим, якщо відомі його біокінематичні та біодинамічні (інерційні, силові, енергетичні) характеристики. Отже, можна зазначити, що для описування елементів біомеханічної структури фізичної вправи слід користуватися біокінематичними та біодинамічними характеристиками. Тобто біомеханічна структура вправ – закономірність

зв'язків між елементарними суглобними рухами людини й рухом центру маси тіла відносно об'єктів зовнішнього середовища при виконанні тих чи інших рухових дій, необхідних для виконання поставлених рухових завдань.

У зв'язку з ускладненням завдань фізичного виховання спеціалісти все частіше звертаються до методів комп'ютерного програмування та моделювання рухів людини й фізичних вправ. На сучасному рівні знань не існує абсолютно повного, усебічного та водночас об'єктивного варіанта опису біомеханічної структури фізичної вправи. Це пояснюється його надмірною складністю й багатомірністю, однак не виключає того, що існують якісь принципово нерозв'язані обмеження в його пізнанні. Таке становище пояснюється темпом науково-технічного перетворення й розвитком обумовленої методології пізнання, темпами вдосконалення біомеханічних методів дослідження рухів людини.

На початковому етапі пізнання рухів людини переважали геометричні уявлення про рухи. Винахід фотографії та кінозйомки внесли в оцінку рухів елементи кінематики (час, швидкість, прискорювання). У цей період складались уявлення про фазову структуру рухів [2]. Спеціалісти могли спостерігати безпосередньо на кіноекрані чи на кінограмі фазову послідовність розвороту чи змінюваності в часі елементів кожної системи рухів [1]. Таке уявлення здавалось абсолютно об'єктивним, незважаючи на подальші успіхи біомеханіки, вони на довгий час укоренилися в практиці фізичного виховання й існують серед багатьох спеціалістів і до сьогодні. Це пояснюється обумовленою інертністю мислення й ще порівняно малою доступністю практики сучасних біомеханічних методів дослідження.

Простежено також випадки, коли спеціалісти одержують достатній об'єм інформації про елементи біомеханічної структури, проте традиційних уявлень про фазовий склад як основний фактор інтеграції елементів не мають і не можуть об'єктивно оцінити фізичну вправу як біомеханічну систему – засіб педагогічної та фізичної взаємодії на організм людини.

Успіхи в розвитку методів біомеханічного аналізу фізичних вправ, використання апаратурних інструментальних комплексів дають змогу одночасно реєструвати значну кількість не тільки біокінематичних, але й біодинамічних характеристик. Серед сучасних досліджень розкрито об'єктивні закономірності взаємозв'язку різних характеристик у системі кожної вправи [8]. Це стимулювало розвиток методів біомеханічного моделювання рухів людини, моделювання фізичних вправ [3]. Сукупність фізичних вправ, що дають змогу виконувати важливі рухові завдання в кожному конкретному виді спорту, спеціалісти об'єднують у специфічне поняття, характерне для сучасного розвитку фізичного виховання – спортивну техніку.

Техніка спортивних вправ – складне, збірне найменування різноманітних за своєю біомеханічною структурою, рухових дій, цілі яких орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів [5]. Фізичні вправи – основний предмет пізнання та освоєння в навчально-тренувальному процесі й характеризуються змістовною та процесуальною сторонами діяльності. До змісту діяльності входять цілі, функції, орієнтація, дидактичні принципи, методи, характеристики моторики майбутніх спортсменів. Процесуальна сторона включає організаційне керівництво, види роботи, засоби, форми діяльності, ефективність процесу.

Багато важливих закономірностей уже відомі спеціалістам, інші перебувають у стадії дослідження. Проте вже сьогодні можна перерахувати деякі з них: усвідомлення широкими народними масами необхідності досягнення рівня фізичного розвитку; усебічне зростання ролі спеціально організованого педагогічного процесу фізичного виховання на кожному етапі розвитку фізичної культури людства; підсилення зв'язку педагогічної діяльності тренера з виконанням основних практичних завдань виховання гармонійно розвинених членів суспільства; необхідність більш повного дослідження логіки процесу фізичного виховання з логікою соціального й біологічного розвитку людини як об'єкта педагогічного управління.

Самостійним науковим напрямом, який склався на кінець XIX ст. і досяг видатних результатів, є біометрія, що вивчає планування та обробку результатів комплексних експериментів та спостережень за біологічними об'єктами. Нині біометрія – це наука про закони (засоби) фізичного вимірювання живих об'єктів (людини) і про способи обробки результатів цього вимірювання. До основних завдань біометрії під час вивчення рухів як частини загальної біометрії можна віднести створення передумов дослідження та розробки законів, керуючись котрими, можна вимірювати рухи й інші параметри організму людини; створення методів вимірювання; отримання об'єктивної інформації для її застосування в практиці біомеханічного аналізу. Виходячи з цього, можна розглядати три основні частини біометрії: теорію вимірювань, методи вимірювань, методи обробки результатів вимірювань. Мета вимірювання в біомеханіці – отримання кількісної та якісної інформації про фізичні (механічні) властивості організму людини й про окремі його елементи, про її рухи та рухові дії. Об'єкт вимірювання в біомеханіці – людина як біологічна система, її руховий апарат, внутрішні та зовнішні фізичні взаємодії організму людини за різних умов її життєдіяльності [8].

У біомеханіці, окрім точності і єдності вимірювання фізичних величин, вимірюванню підлягають також біологічні, психологічні, педагогічні, соціальні показники, що характеризують рухову діяльність людини [9]. Для цього розроблено спеціальні методи й засоби вимірювань, результати котрих можуть об'єктивно характеризувати ступінь підготовленості людини до розв'язання певних рухових завдань.

Управління процесом професійної рухової підготовки людини включає збір інформації про її організм, про середовище, у якому вона живе, здійснює рухи; аналіз отриманої інформації; прийняття рішень про стратегію її рухової підготовки, складання програм і планів підготовки, їх реалізацію; контроль та внесення необхідних корекцій у документи планування й складання перспективних програм та планів. Мета управління системами

рухів людини – це переведення їх у ході професійної підготовки в такий стан, при якому результат рухової діяльності покращується.

На певних етапах рухової підготовки перед спортсменами можуть постати й більш локальні завдання, а саме: підвищення техніко-тактичної майстерності, рівня виявлення вольових і рухових якостей, переведення організму з одного функціонального стану в інший, що здійснюється за допомогою спеціальних тренувальних впливів [4]. У професійній руховій підготовці до них слід віднести застосування різних засобів, наприклад фізичних вправ, а також використання різних інших чинників та впливів. Ефективність управління процесом рухової підготовки визначається ще й тим, наскільки реальні зміни рухів спортсмена відповідають запланованим і дають змогу розв'язувати поставлені рухові завдання.

#### *Література*

1. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз : [навчальний посібник, 2-ге вид.]. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 242 с.
2. Архипов О.А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. *Монографія*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. 520 с.
3. Куртова Г.Ю. Біомеханічні знання у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*  
<http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09pguppt.pdf>
4. Лапутін А.М. Практична біомеханіка. Київ: Наук. світ., 2000. 296 с.
5. Лапутін А.М. Біомеханіка фізичних вправ. К. : Здоров'я, 1986. 585 с.
6. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1999. 320с.
7. Методичні вказівки з навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «Біомеханічні основи техніки волейболу» (для практичних і самостійних занять студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова; уклад. О.Л. Морозовський. Харків : ХНУМГ, 2016. 34 с.

8. Носко М.О. Основи у підготовці фахівця з фізичного виховання / М.О. Носко, І.А. Бріжата, С.В. Гаркуша. К. : МП Леся, 2012. 236 с.

9. Носко М. Біомеханічні основи побудови фізичних вправ : Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХХП, 2001. № 1. 3-8.

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

### **5.3. Психолого-педагогічної основи фізичної підготовки підлітків.**

Ще за часів античності зароджувались ідеї генетичного підходу до психіки людини. Усе почалося із давньогрецького науковця Арістотеля, який визначив основу індивідуального розвитку людської психіки. Він убачав постійне повторення етапів родової еволюції органічного світу та розглядав процес її розвитку як перетворення природних можливостей людини у дійсність. Арістотель говорив, що людина стає тим, ким вона сама себе створила своїми діями, вчинками.

Постійним пошуком розвитку цієї ідеї у навчанні та вихованні молодого покоління займалися інші відомі педагоги.

Ж. Руссо писав, що педагоги підходять до дитини як до маленької дорослої людини, ігноруючи те, якою вона є, перш ніж стане дорослою. Насправді ж це істота зі своїми потребами, інтересами, особливостями сприймання, розуміння навколишнього світу і свого дійового ставлення до нього. Щоб виховувати дітей, треба за ними спостерігати. Так з'явилась ідея дитячої психології, з якої Руссо зробив хибний висновок: виховання повинно йти за дитиною, тобто за потребами, інтересами і прагненнями. Це дало початок буржуазній теорії так званого «вільного виховання».

Ж. Піаже стверджував, що психіка людини є активною і динамічною, її характерні організації інформації та вроджені структури обробки. Під час свого розвитку дитина діє активно, коли на неї впливає зовнішнє середовище. Наприклад, інтелект – результат дій під час адаптації до вимог зовнішнього середовища. Найголовніше в адаптації – процес рівноваги (відповідності) між реальністю та її психічним відображенням, між зовнішнім середовищем і власними структурами мислення. Ж. Піаже писав, що в адаптації складається з двох взаємодоповнюючих процесів: асиміляції – включенню нової інформації в уже існуючі структури та акомодатії – зміні цих структур відповідно до вимог зовнішнього середовища.



Незважаючи на безперервний розвиток вікової психології, тільки в другій половині XIX століття вона почала складатися як спеціальна галузь психологічної науки.

Український психолог та педагог П. Блонський уважав, що характер вікових періодів розвитку людини зумовлений історично. Внаслідок плину історії змінюються загальні соціальні умови розвитку особистості, зміст та методи навчання, що, відповідно, впливає на зміни вікових етапів розвитку. Це дає підстави розглядати фізичний та психологічний вік окремо. Фізичний характеризує час життя дитини у днях, місяцях, роках, що минули з моменту її народження. Психологічний розкриває досягнутий на цей момент часу рівень психологічного розвитку. Наприклад, п'ятирічна за фізичним віком дитина може досягнути рівня розвитку шести чи семирічної. Буває й навпаки, коли за психологічним розвитком дитина відстає від свого фізичного віку.

Л. Виготський розглядав вік як відносно відокремлений період, роль якого визначається місцем у загальному циклі розвитку. Перехід від однієї вікової стадії до іншої викликає появу нових психічних утворень, зміну ходу розвитку особистості.

І. Сеченов приділяв особливу увагу розвитку у дітей відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, мовлення, емоцій і вольових дій. Він доводив, що спадкова нервова організація дитини несе в собі тільки можливості їх розвитку. Учений вважав, що новонароджена дитина не вміє ні слухати, ні дивитися, ні сприймати дотиком, але вона вчиться всьому цьому на власному досвіді й досвіді людства. Руховий аналізатор відіграє особливо важливу роль у пізнанні дитиною предметного світу, він включається і в самопізнання дитини, оволодіння нею мовленням, вироблення вмінь і навичок. Науковець сформулював можливі фізіологічні механізми розвитку дитини (синтезу, процесів аналізу, формування здатності стримувати себе, абстрагування й узагальнення у дітей).

Український педагог К. Ушинський у монографії «Людина як предмет виховання», що є початком у світі досвіду педагогічної антропології,

переконливо доводить значення психології у цілісному пізнанні людини – це необхідно для наукового обґрунтування мистецтва її виховання. Він вважав, що психологія – головна діяльність виховання, яка реалізується в сфері психофізичних і психічних явищ. У першому та другому томах Ушинський пише про розвиток психіки у дітей, про проблему співвідношення спадковості й суспільних умов життя в онтогенезі людської психіки, доказує необхідність виховання як соціального процесу, за допомогою якого історичні надбання людства (знання, мова, знаряддя праці тощо) засвоюються підростаючим поколінням. У монографії автор детально розкриває питання розвитку у дітей пам'яті, мислення, уяви, емоцій, інтересів, формування у них навичок і звичок, позитивних вольових якостей і характеру (зокрема, працьовитості). Ушинський став першим українським педагогом з питань дитячої психології. «Дайте дитині трохи порухатися, – відзначав К. Ушинський, – і вона обдарує вас знову десятьма хвилинами уваги, а десять хвилин живої уваги дадуть вам у результаті більше тижня напівсонних занять» [4].

Видатний чеський педагог Я.А. Коменський – засновник педагогічної теорії та дидактики, великий реформатор у своїй науковій роботі «Велика дидактика» відображає педагогічні погляди на освіту й освітній процес в цілому, особливості розробленої цілісної системи шкіл відповідно до вікової періодизації, розкриває основні категорії педагогіки, виділяє найважливіші принципи навчання, відбиває його зміст на кожному ступені освіти, обґрунтовує класно-урочну систему, особливості виховного процесу, роботи вчителя, принцип «природовідповідності» навчання, наполягає на потребі вивчати природу дітей і молоді, їх вікові особливості [3].

Щоб виховати здорову дитину, потрібні спільні дії з нею та її батьками. Дорослі повинні відчувати потребу піклуватися про свою дитину, щоб їй було емоційно тепло й комфортно. Це взаємозалежний договір між дорослими та дитиною.

Протягом усього життя кожна людина у світі проходить ряд вікових періодів, що тривають певний час. У психології вік визначається як динамічний, постійно змінюється протягом усього життя, що забезпечує реалізацію ліній психічного розвитку особистості. Щоб правильно вибудувати управління процесами розвитку, було зроблено багато спроб упорядкувати періоди людського існування. Першим фактором, що визначає вік, є уявлення про соціальну ситуацію розвитку, під якою розуміється «абсолютно своєрідне, специфічне для даного віку, виключно неповторне відношення між дитиною і навколишньою його дійсністю, насамперед соціальною». Сучасні дослідники продовжують шукати безперечну періодизацію вікового розвитку [2].

Періодизація включає в себе комплекс ознак: стать, розміри і масу тіла й органів, окостеніння скелету, прорізування зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевого дозрівання, м'язову силу.

На даний момент вважається, що періодизація базується на виділенні вікових особливостей, які відповідають певному періоду фізичного розвитку індивіда. Вікові особливості – це більш характерні особливості фізичного, психічного і соціального розвитку людини в будь-який із вікових періодів. Це особливості в будові, функціях окремих систем і органів, які змінюються у зв'язку із заняттями фізичною культурою і спортом. У психічній сфері настають відповідні вікові зміни, зумовлені тісним зв'язком біологічного і духовного розвитку людини. Усі педагоги, тренери, лікарі роботу з фізичного виховання з дітьми будують з урахуванням вікових особливостей.

Антрополог В. Бунаков запропонував детальну схему періодизації онтогенезу людини та ділення його на три стадії: прогресивну, стабільну і регресивну. У прогресивній стадії – подовжній зріст тіла, припинення якого означає кінець стадії; у стабільній стадії – збільшення жирового шару, наростання ваги, стабільний рівень функціональних показників; у регресивній стадії - падіння ваги тіла, зниження функціональних показників, зміни покривів, постави, швидкості рухів.

У таблиці 1 наведено фізіологічні та педагогічні ознаки, які характеризують періодизацію дитячого віку.

Таблиця 1 – Періодизація дитячого віку.

Фізіологічна	Педагогічна
Пренатальний період	Дитинство (1 рік життя)
Новонароджена дитина: 1 – 10-й день	Переддошкільний вік (від 1 до 3 років)
Немовля (грудний вік): 10 днів – 1 рік	Дошкільний вік (від 3 до 6 років)
Раннє дитинства (переддошкільний вік): від 1 до 3 років	Молодший дошкільний вік (3-4 роки)
Перше дитинство (дошкільний вік): 4-6 (7) років	Середній дошкільний вік (4-5 років) Старший дошкільний вік (5-6 років)
Друге дитинство: 8-12 років для хлопців, 8-11 років для дівчат	Молодший шкільний вік (6-10 років)
Підлітковий вік: 13-16 років для хлопців, 12-15 років для дівчат	Середній шкільний вік (10-15 років)
Юнацький вік: 17-21 (24) років для юнаків, 16-20 років для дівчат	Старший шкільний вік (15-18 років)

*Новонароджені* мають безмежні можливості, тому для свого розвитку потребують постійно спілкування; на зовнішні подразники відповідають лише безумовними рефlekсами глобального характеру; умовні рефлекси формуються слабо.

*Грудний вік.* Формування умовних рефлексі, у тому числі на слово (2 місяця), початок сенсорної мови (7-8 місяців), вимова перших слів, тобто початок моторної мови (10-11 місяців): в 12 місяці дитина може вимовляти 10-12 слів; формування потреби в спілкуванні, зачатків інтелектуальної діяльності, мислення, тенденції до цілеспрямованої діяльності.

*Раннє дитинство* (1-3 роки). Розвиток предметної діяльності, ігрова діяльність, продуктивні види діяльності (малювання, ліплення,

конструювання); продовження розвитку потреби в спілку-наглядно-дієвого мислення; початок формування особливості.

*Перше дитинство* (3-7 років). Формування умовних рефлексів на складні подразники; розвиток другої сигнальної системи; бурхливий (3-5 років) і стриманий (6-7 років) прояв емоцій; словесний мислення; поява можливості систематичного навчання за програмою; основний вид діяльності – ігри; сюжетно-рольові ігри; розвиток довільної пам'яті, уваги, мови і мислення; формування зачатків пам'яті; формування особливості, ієрархії потреб; формування вольових якостей.

*Друге дитинство* (7-12 років). Стриманість емоцій; поведінка контрольована і осмислена; поступово росте розумова працездатність, знижується втомлюваність; головна форма діяльності – навчальна; в 7-8 років переважає наглядно-дієвого мислення, в 8-9 років формується абстрактне мислення; стійкі умовні рефлекси формуються швидко.

*Підлітковий або пубертатний період* (дівчата 12-15 років; хлопчики 13-16 років). Зниження усіх форм внутрішнього гальмування; процеси збудження переважають над процесами гальмування; багато зайвих рухів; знижений контроль над емоціями, пам'яттю, сприйняттям, увагою; розумова працездатність знижена; психічна невірноваженість; формування теоретичний (абстрактно-логічний) тип мислення.

*Юнацький вік* (16-21 рік). Після завершення статевого дозрівання різко зростає розумова і фізична працездатність; зростає контроль над емоціями, відновлюються процеси гальмування; відбувається диференціація між функціями правої та лівої півкуль.

Гармонійний розвиток людини взагалі та її психічна (емоційна, інтелектуальна) і соціальна активність зокрема неможливі без фізичної активності.

Для педагогіки школи найбільший інтерес представляє періодизація, що охоплює життя і розвиток людини шкільного віку [1].

Основне завдання сучасної освіти – підвищувати рівень фізичної підготовленості і зміцнювати здоров'я школярів. Щоб було відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, потрібно привчати дітей з малого віку займатися фізичною культурою і спортом – це гарний фундамент для інтелектуального розвитку людини. Для цього необхідно правильно і систематично виконувати фізичні вправи та намагатися досягти фізичного вдосконалення, позбутися вроджених, або набутих фізичних недоліків.

Батьки повинні допомагати своїм дітям займатися спортом, але, на жаль, вони ще не досить ґрунтовно розуміють оздоровчого значення фізичної культури і спорту, не приділяють належної уваги фізичному вихованню дітей. Тому завдання освітнього закладу, особливо вчителів фізичної культури і тренерів, вести роз'яснюючу роботу, доводячи вплив фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей.

Доведено, що діти з підвищеним руховим режимом, тобто вони активно займаються фізичною культурою і спортом, краще за однолітків встигають у навчанні. У них підвищується стійкість до простудних захворювань.

Слабке здоров'я і відставання у фізичному розвитку багато дослідників зазначають як один з можливих факторів «розумової слабкості». Головна причина даної ситуації – гіподинамія. У стані рухової активності погіршується обмін речовин та сприйняття інформації, яка надходить у мозок з м'язових рецепторів, що призводить до порушення регулюючої функції мозку і відбивається на роботі всіх внутрішніх органів. Отже, розвиток опорно-рухового апарату, запобігання порушень постави, стимулювання функції серцево-судинної та дихальної систем служить необхідною умовою для нормального росту й розвитку (у тому числі розумового) дитячого організму.

Рівень фізичної підготовленості об'єктивно відображає морфо-функціональний стан організму: серцево-судинної, м'язової, дихальної систем, що визначає потенціал здоров'я та розвиток фізичних якостей: сили,

витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Під фізичною підготовкою прийнято розуміти процес, в ході якого можна досягти того чи іншого рівня фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість, за допомогою якої виявляється рівень досягнутої працездатності, впливає на ефективність цільової діяльності, на яку була орієнтована підготовка. Підготовленість є результатом фізичної підготовки.

Середній шкільний вік визначається тим, що збільшується зріст на 4-7 см на рік. Найбільш інтенсивний темп зростання хлопчиків відбувається в 13-14 років – на рік на 7-9 см, а у дівчат – у 11-12 років у середньому – на 7 см. У цьому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється зростання у висоту хребців. У підлітковому віці хребетний стовп значно рухливіший. Але може уповільнюватися зростання трубчастих кісток в довжину через надмірні м'язові навантаження, які прискорюють процес окостеніння. Підлітки інтенсивно набирають масу тіла щорічно на 3-6 кг, тобто швидкими темпами розвивається м'язова система за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. М'язова маса наростає у хлопчиків в 13-14 років, а у дівчат – в 11-12 років [5].

Підлітковий період не чітко встановлений, у кожного підлітка він індивідуальний. У цьому віці дитина стикається з внутрішніми конфліктами із самим собою та оточуючим середовищем. Підліток виховує почуття особистості, становлення свого «Я», розвиває власну активну діяльність індивіда. У цьому віковому періоді у підлітків закладаються основи свідомої поведінки, загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних напрямлень. У дітей з'являється прагнення знайти своє місце серед однолітків. У підлітків оцінка однолітка важливіша, ніж у дорослих. Вони намагаються утвердитись у колективі, прагнуть жити за своїми ідеалам, правилами. Усе це може створювати конфліктні ситуації з батьками. Підлітки прагнуть самостійності, іноді виникають кризи, конфлікти, труднощі адаптації до соціального середовища і у взаєминах з однолітками. У цей

період формується почуття дорослості, розвивається самосвідомість. Найчастіше, у підлітків немає часу на обдумування своїх вчинків, вони швидко переходять до дій, ризикують і вважають це за рішучість. Вони цінують у людях мужність, сміливість, рішучість, ініціативу і самі прагнуть виявляти ці якості у своїх вчинках.

У підлітків спостерігається різниця статевого дозрівання. У дівчат на 1-2 роки раніше, ніж у хлопців настає цей процес. У підлітковому віці спостерігаються різні функціональні можливості, тому що в одному класі навчаються діти з різним ступенем статевого дозрівання. У цьому віці набуває особливої актуальності проблема індивідуального навчання в умовах колективних форм виховання [5].

У підлітковому віці лівий і правий відділи серця розвиваються нерівномірно, що знижує адаптаційні можливості серцево-судинної системи учнів. У цьому віці серцево-судинна система схильна до порушень серцевого ритму – аритмій. Найчастіше це прискорене серцебиття (тахікардія) або, навпаки, уповільнене (брадикардія). Зазвичай ці ознаки більш виражені у підлітків, які не схильні до спорту або, навпаки, віддають йому надмірно багато сил. У розвитку центральної нервової системи особливо помітно виступає незавершеність формування механізмів, що регулюють і координують функції серця і судин. У підлітків система кровообігу реагує на навантаження менш економічно.

Дитячий та підлітковий організм реагує на динамічне фізичне навантаження підвищенням частоти серцевих скорочень, збільшенням максимального артеріального тиску (ударного обсягу). На економічність роботи серця, збільшення його резервних можливостей, підвищення працездатності і витривалості впливає тренуваність. Це можна спостерігати у реакціях тренуваних підлітків у порівнянні з нетренуваними однолітками.

Високий темп розвитку дихальної системи починається у період статевого дозрівання. З 11-14 років обсяг легенів збільшується майже в два рази у хлопців – з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років); у дівчат з 1900 мл



(12 років) до 2500 мл (15 років). Збільшується життєва ємність легень, підвищується хвилинний об'єм дихання та укріплюється кістково-м'язовий апарат дихальної системи.

Дихальна система – сукупність органів, що беруть участь в процесі газообміну між організмом і зовнішнім середовищем. Якщо серце являє собою насос, що перекачує кров і забезпечує її доставку до всіх тканин, то легені – головний орган дихальної системи, який насичує кров киснем.

При постійному виконання фізичних вправ укріплюється апарат дихальної системи та збільшуються показники зовнішнього дихання (життєва ємність легенів і максимальна вентиляція легенів). У цій системі відбуваються морфологічні перебудови організму, що благотворно впливає на функцію легеневого дихання. У підлітків виявлено тісний взаємозв'язок між параметрами зовнішнього дихання і показниками фізичного розвитку.

Дослідники встановили, що чим більше здатність організму засвоювати кисень, тим вище фізична працездатність людини. У дітей, які займаються спортом, збільшується кількість альвеол у легенях і альвеолярних ходів. Тим самим у них удосконалюється дихальний апарат і підвищується його анатомічний і функціональний резерви на шляху до поліпшення здоров'я.

### *Література*

1. Книжка молодого вчителя фізичної культури. Тернопіль: видавництво «Підручники і посібники», 2014. С. 14-15.
2. Огляд історії виникнення та становлення вікової психології [https://studopedia.com.ua/1\\_386488\\_oglyad-istorii-viniknen...ovoi-psihologii.html](https://studopedia.com.ua/1_386488_oglyad-istorii-viniknen...ovoi-psihologii.html)
3. Історія вікової психології <https://narodna-osvita.com.ua/237-storya-vkovoyi-psihologyi.html?>
4. Етапи онтогенезу <https://works.doklad./view/kUMcHVeg0Wc.html>
5. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку <http://um.co.ua/8/8-2/8-20466.html>

#### **5.4. Особливості навчання і тренування юних баскетболістів як цілеспрямований педагогічний процес.**

Високі результати в баскетболі ґрунтуються на вихованні, навчанні і підвищенні функціональних можливостей організму, що складає взаємопов'язані сторони спортивного тренування.

Вважаємо також, що важливою умовою для систематичних занять будь-яким видом спорту, зокрема, і баскетболом, є мотивація спортивної діяльності.

Мотиви занять спортом мають передусім виражений соціальний характер, тобто прагнення за допомогою спорту підготуватись до активної трудової і громадської діяльності. Діяльність юного спортсмена визначається його відношенням до спортивної групи, до колективу, в якому він тренується. Завдання тренера полягають в тому, щоб спонукати і розвинути ці спрямування спортсменів, які проявляються в процесі виховання спортивної працьовитості, подолання труднощів на шляху до спортивних досягнень.

На думку авторитетних авторів технічній і тактичній підготовці необхідно приділяти велику увагу, як на початковому етапі, так і на етапі спортивного вдосконалення [2, 3, 7, 8, 10].

Основним засобом підготовки юних баскетболістів є фізичні вправи, згруповані за їх значимістю. Такий підхід дає можливість з різноманіття вправ вибрати саме ті, які на певному етапі підготовки дозволяють правильно побудувати навчально-тренувальний процес.

Вправи поділяються на основні та допоміжні. Основні вправи являють собою вправи на техніку і тактику та саму гру в баскетбол. Допоміжні вправи допомагають опануванню основних вправ, різносторонній підготовці. Вони розділяються загальнорозвивальні і спеціальні. Загальнорозвивальні вправи використовуються для підвищення рівня фізичної підготовленості. До них відносяться рухливі ігри, а також вправи з інших видів спорту (легка атлетика, важка атлетика, акробатика, лижний спорт, футбол тощо). Спеціальні вправи покликані прискорити навчання технічним прийомам і

тактичним діям, та опанувати ігрові навички. Їх поділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає в розвитку спеціальних фізичних здібностей, що створюють передумови для опанування прийомів гри, і підвідні, спрямовані на опанування структури технічних прийомів. Технічна підготовка здійснюється за допомогою вправ в техніці окремих прийомів і їх поєднань.

Для тактичної підготовки застосовуються вправи за індивідуальною тактикою, вправи у взаємодії двох і трьох гравців, вправи у взаємодії в цілому, а також навчальні товариські зустрічі та змагальні ігри.

Переважає більшість авторів вважають, що для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу важливе значення має вибір методів тренування, що визначаються педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, умовами проведення занять, станом і підготовленістю юних спортсменів [1, 2, 4, 5, 10].

Виходячи з мети і завдань заняття для розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовки в тренуванні юних баскетболістів застосовуються наступні методи: повторний, інтервальний, змінний, ігровий змагальний, ідеомоторний.

Навчання спрямоване на оволодіння руховими навичками, що створює основу вдосконалення здатності координувати рухи для поліпшення техніки і тактики, виховання точності рухів. Раціональна техніка сприяє не лише економному і оптимальному використанню фізичних здібностей, а й раціональнішій організації гри в нападі і захисті, так як техніка є засобом ведення гри. Тому вивчення і вдосконалення техніки необхідно проводити з урахуванням тактики їх застосування.

На думку В. Корягіна, В. Боженара, О. Блавт, В. Пристинського та ін. [2, 3, 7, 8, 10] сучасна тактика баскетболу є складним процесом взаємодії гравців як в нападі, так і в захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості баскетболістів, а також

від міри освоєння ними індивідуальних, групових і командних тактичних взаємодій в нападі і захисті.

Тактика нападу включає індивідуальні тактичні дії, групові і командні взаємодій як в нападі так і в захисті. У нападі баскетболісти проводять значну частину часу без м'яча. Від ефективності індивідуальних тактичних дій без м'яча залежить результативність і швидкого прориву, і позиційного нападу.

Баскетболіст, що бере участь в атаці без м'яча, не повинен стояти на місці. Він зобов'язаний рухатися, взаємодіяти з партнерами, щоб змусити суперника безперервно працювати, позбавити його можливості допомогти партнерові. Слід уникати безцільних пересувань, але обманні рухи, що складаються із зупинок, ривків, фінтів, зазвичай тримають в напрузі захисника і запобігають груповому відбору м'яча. Гравець без м'яча повинен уміло пересуватися і при цьому погоджувати свої рухи з рухами гравця з м'ячом і діями інших гравців без м'яча. Нападаючий повинен грамотно ставити заслони і вміти навести свого опікуна на заслін, правильно розрахувати вихід з-під заслону. Баскетболіст, що бере участь в атаці, повинен прагнути поставити суперника в таке положення, з якого йому важко протидіяти нападаючому відкриватися на передачу, що виводить для кидка. Важливим моментом в індивідуальних тактичних діях нападаючого є уміння зайняти правильну позицію для боротьби за м'яч, що відскочив після невдалого кидка, розраховувати свій відхід в захист.

Зазвичай гравець, що володіє м'ячом, проявляє більше активності, ніж гравець без м'яча. Щоб навчити юних баскетболістів активно діяти в грі без м'яча, необхідно в кожній вправі, де навіть відпрацьовуються прийоми техніки гри, особливу увагу звертати на його індивідуальні тактичні дії: правильний і своєчасний вибір місця, а також дії, що ускладнюють контроль за м'ячем захисника і підопічним.

На думку В. Корягіна, Є. Приступи, О. Вацеби [3, 5, 7] при тренуванні індивідуальних тактичних дій тренер повинен мобілізувати винахідливість,

знання, знайти індивідуальний підхід до кожного юного баскетболіста. У кожному тренуванні, в кожній вправі він повинен звертати увагу на індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча. При розборі або установці на гру потрібно показати шлях переміщення гравців, що не володіють м'ячем, пояснити значення тих або інших дій, намалювати на дошці шлях свого переміщення по майданчику. Тренер повинен виділяти і заохочувати тих юних баскетболістів, які постійно демонструють бажання і вміння правильно переміщатись при грі в нападі без м'яча.

Важливу роль в баскетболі грають дії баскетболіста, що володіє м'ячем. Його дії багато в чому визначаються розташуванням і діями партнерів і захисників, місцем на майданчику. У нападі індивідуальні тактичні дії полягають в раціональному застосуванні фінтів з м'ячем, передачі, веденні і кидках м'яча в кошик під час взаємодії з партнерами, при швидкому прориві та позиційному нападі. Відповідним чином повинні підбиратися і вправи. Вони повинні сприяти виробленню умінь у юних баскетболістів в кожній конкретній ситуації виконувати необхідний прийом техніки гри : фінт, передачу, ведення або кидок.

Групові тактичні взаємодії в нападі – це такі тактичні дії, без яких важко уявити собі гру. З групових взаємодій складається командна тактика гри в нападі і захисті. Для групових тактичних взаємодій найбільш характерними є дії двох і трьох гравців. Взаємодії за участю двох гравців можуть проводитися гравцями задньої лінії, нападаючими і центровими. Комбінації за участю трьох нападаючих можуть проводитися гравцями задньої і передньої ліній.

При організації швидкого прориву гравці завжди повинні прагнути до створення чисельної переваги 2 проти 1, 3 проти 1, 3 проти 2 тощо. Проте в позиційному нападі, де створити чисельну перевагу не так просто, ефективними взаємодіями є двоє проти двох або троє проти трьох. Цим ситуаціям, де успішно тренуються й індивідуальні тактичні дії, повинно бути

відведено час в тренуваннях на один щит, або обмежених частинах майданчика.

До найбільш простих способів взаємодій двох гравців відноситься "передай м'яч і вийди". У цій комбінації гравець передає м'яч партнерові, робить фінт в один бік, а ривок в інший, не у напрямку до щита. Якщо захисник зміщується у бік передачі м'яча або повертає голову у напрямі передачі, то прохід нападаючого може бути швидким, без фінтів. Але завдання при цьому вирішується одне і те ж саме – звільнитися від захисника і отримати передачу м'яча від партнера.

Успішність групових і командних взаємодій юних баскетболістів в нападі, багато в чому залежить від уміння правильно і ефективно застосувати заслони. Гравець за допомогою заслону затримує просування захисника за своїм підопічним, змушує його рухатися по довшому шляху або здійснювати зміну гравцями з партнером, що дає на певний час перевагу нападаючим.

Командні тактичні взаємодії в нападі спрямовані на те, щоб створити оптимальні умови одному з гравців для атаки. Це можливо за допомогою різноманітних систем гри.

У баскетболі розрізняють швидкий прорив і позиційний напад. Швидкий прорив – це ефективна система нападу, суть якої полягає в тому, що гравці нападу прагнуть за мінімальний час добитись чисельної переваги над суперником і добитись взяття кошика. Успішне завершення атаки швидким проривом приносить команді не лише результат, а й певну психологічну перевагу. Не завжди команді вдається завершити атаку швидким проривом. Якщо захисники встигли організувати оборону, то команда нападу повинна вирішувати завдання взяття кошику завдяки позиційного нападу. При позиційному нападі команді необхідно здійснити розстановку гравців на певні позиції, провести взаємодії, характер яких залежить від системи захисту суперника і попереднього вибору командної системи нападу та провести атаку. Розігруючи комбінації в нападі, команда має передбачати можливість їх розвитку у разі прийняття контрзаходів.

Засновник баскетболу Джеймс Нейсміт свого часу якось сказав, що у баскетбол грати легко, але добре грати – важко. У сучасному баскетболі найважче грати в захисті. Команда, яка добре опановує захисні дії і уміло застосовує їх в процесі гри, завжди має певні переваги перед суперником.

Активний захист повинен стати головним засобом боротьби за ініціативу в грі. На думку Р. Мозоли, В. Боженара, В. Корягіна, О. Вацеби, Є. Приступи, В. Пристинського, Т. Пристинської [3, 5, 10] активний захист – це фундамент прогресу баскетболу. Акцент тренера на гру в захисті допомагає навіть команді середнього класу грати добре.

Незалежно від того, яку систему захисту застосовує команда, в грі завжди мають місце ситуації, при яких гравець однієї команди протидіє гравцеві іншої команди. Добре відпрацьовані індивідуальні тактичні дії баскетболіста в захисті – це основа для групових і командних взаємодій.

Індивідуальні тактичні дії в захисті здійснюються проти гравця, що не володіє м'ячем, і проти гравця, що володіє м'ячем. Баскетболіст, який протидіє гравцю, що не володіє м'ячем, повинен контролювати його дії і не випускати з уваги гравця з м'ячем. Якщо захисник діє проти гравця, що не володіє м'ячем, то він повинен в першу чергу нейтралізувати його, тобто не давати можливості отримати м'яч, а при необхідності і допомогти партнерові. Розташовуватись захисник повинен поблизу лінії можливої передачі так, щоб встигнути за суперником, розвернутися до нього спиною і не втрачати контакту. Він також має бути готовим переключитися на гравця, що виходить з-під заслону, взяти участь в груповому відборі м'яча або підстрахувати партнерів, які беруть участь в груповому відборі, відтягуватися в центр трисекундної зони і там заважати нападаючим грати під кошиком, коли м'яч знаходиться на дальній стороні майданчика, бути готовим до перехоплення.

Захисник, як правило, розташовується між нападаючим, якого він опікає, і кошиком. Однак, при опіці центрального гравця в районі 3-3,5 м від кошика і деяких інших моментах це не раціонально. Тут доцільно

захисникові знаходитися між гравцем з м'ячем і своїм підопічним. При правильній підстраховці це дає ефект при грі в захисті.

Особливе значення має правильно організована опіка і підстраховка центрального, що грає без м'яча. Проти нападаючого з м'ячем захисник зобов'язаний грати активно, боротися за м'яч, але в той же час допомагати і взаємодіяти з партнерами.

Нападаючий з м'ячем може передати м'яч партнерові, використовувати ведення або кинути м'яч в кошик. Тому захисник, діючи проти гравця з м'ячем, повинен не допустити передачу м'яча в небезпечному напрямі, не дати можливості пройти суперникові з веденням за спину, особливо поблизу щита, утруднити йому прицільний кидок в кошик. Усі дії захисника, що грає проти гравця з м'ячем, мають бути спрямовані на те, щоб змусити його зробити помилку або відібрати у нього м'яч.

Розташування і дії захисника, діючого проти гравця, що володіє м'ячем, багато в чому залежать від того, в якому місці майданчика знаходиться цей гравець. Чим ближче до щита розташовується нападник (особливо снайпер), тим щільніше його слід опікати. Для цього захисник піднімає одну руку вгору-вперед для того, щоб запобігти кидку м'яча в кошик. Якщо нападаючий готується до кидка, захисник повинен почекати, доки атакуючий почне кидок і тільки після цього робить стрибок для накривання.

При грі в захисті проти суперника, що володіє м'ячем, потрібно враховувати, чи закінчив той ведення, або ще не починав. Якщо нападник закінчив ведення, то захисник повинен активно протидіяти йому. Якщо нападник ще не починав ведення, то слід остерігатись, щоб він не обійшов захисника за допомогою ведення. Якщо захисник не розуміє як діятиме опікуваний гравець, то він повинен знаходитися від нього на відстані витягнутої руки, поки не проаналізує його гру.

Індивідуальна тактика протидії «дриблеру» повинна бути такою: погляд має бути спрямований на тулуб, але необхідно стежити й за ногами. Захисник повинен випереджати нападника, який веде м'яч, та змусити вести



м'яч в "слабку" сторону або убік, який страхують партнери, не дати йому можливості набрати швидкість, відтіснити до бокової лінії в кут майданчика або до середньої лінії, зупинити і змусити зробити поспішну передачу. Дриблера слід постійно атакувати, створюючи ситуацію один проти двох. Особливо щільно необхідно опікати нападника, коли він входить в зону, звідки можна виконати кидок в кошик. Якщо після закінчення ведення нападник виконує кидок у русі, або в стрибку, праворуч від щита, захисник повинен накрити м'яч правою рукою, якщо ліворуч – то лівою. Це дає можливість відтіснити нападника від щита (блокувати), поки не буде видно напрям відскоку м'яча. Дриблеру не слід давати можливість пройти по лицьовій, а якщо це вдається, то слід активно переслідувати, відтісняючи за щит, а потім атакувати удвох.

Вдало засвоєні тактичні дії гравців команди складають базу для командної тактики захисту. Важливим елементом взаємодій баскетболістів у захисті є підстраховка, оскільки в сучасному баскетболі нападник з м'ячем, як правило, обіграє захисника один на один. Тому на тренуванні з юними баскетболістами слід відпрацьовувати моменти, в яких партнери допомагають один одному, особливо гравцеві, якого обходять на веденні.

Одним з основних моментів взаємодії захисників є протидія заслонам. Гравці команди, що захищається, повинні в першу чергу докласти усі зусилля для того, щоб ускладнити суперникові постановку заслонів, особливо поблизу щита. Якщо суперникові вдається здійснити заслони, тоді захисники здійснюють переключення («обмін» гравцями) або «прослизування» з відступом партнера. Якщо суперник вдало застосував заслін і захисники не встигають за підопічними, то їм слід переключитися, тобто помінятися підопічними. Краще, якщо обидва захисники передбачують цю ситуацію і вчасно «переключаються». В крайньому випадку сигнал повинен подати захисник, що опікає нападаючого, на якого проводиться наведення.

Особливе місце при навчанні групових взаємодій в захисті повинна займати боротьба за відскоки. Важливим є індивідуальна техніка та

індивідуальна тактика (правильне розташування ніг, поворот на одній нозі для блокування, вибір місця тощо), але все таки успіх боротьби за відскоки визначатиметься умінням взаємодіяти з партнерами. Тому після засвоєння техніки блокування, індивідуальної тактики потрібно вдосконалювати боротьбу за відскоки м'яча в захисті 2 проти 2, 3 проти 3. Вправи для тренування взаємодій гравців при боротьбі за відскоки можуть ускладнюватися, змінюватися за характером виконання, проте в тренуванні, і особливо високорослих гравців, боротьба за відскоки м'яча в захисті повинна займати особливе місце.

Протидія гравцеві з м'ячем, що закінчив ведення, є ефективним захисним засобом. Його можна здійснити в будь-якому місці майданчика, але особливо цей прийом доцільний біля бокової, лицьової і середньої лінії. Беручи участь в груповому відборі, захисники повинні агресивно атакувати, прагнучі не допускати персональних помилок. Захисники не повинні прагнути відібрати м'яч за всяку ціну. Необхідно поставити нападника в такі умови, при яких він сам зробить помилку. Слід врахувати, що при груповому відборі у нападників з'являється можливість розіграти "зайвого" гравця. Тому захисники, що не беруть участі безпосередньо в груповому відборі, повинні здійснювати дії, пов'язані з підстраховкою і перехопленням м'яча.

Командні тактичні взаємодії в захисті спрямовані на запобігання взяттю свого кошику усіма гравцями команди. Командний захист має бути організований проти швидкого прориву і позиційного нападу. Команда також повинна вміти організувати захисні дії при вкиданні м'яча із-за бокової і лицьової лінії, пробитті штрафних кидків тощо. Щоб ефективно боротися з суперником, захисники мають знати свої обов'язки в системі командного захисту і дії своїх партнерів.

Вибір системи захисту, її варіантів, повинен визначатися з урахуванням якісного складу гравців своєї команди і суперника, способів гри в нападі, здібності суперників, зрозуміти різні способи і варіанти захисту, кількості

захисних варіантів, доступних гравцям захисту, а також рахунку гри, часу, що залишився до закінчення гри.

Важливим, на нашу думку, є особистий захист, якому необхідно навчати юних баскетболістів. Принцип особистого захисту полягає в тому, що кожен захисник опікає певного нападника. Гравець, що застосовує особисту систему захисту, повинен добре володіти усіма способами переміщень, вміти вибирати місце на майданчику по відношенню до м'яча і суперника, постійно тримати в полі зору м'яч і суперника, бути готовим допомогти партнерові.

При зонній системі захисту баскетболіст відповідає не за конкретного гравця нападу, а за певну ділянку майданчика і суперника, який там знаходиться. Вибір системи зонного захисту визначається тими ж чинниками, що і особиста система захисту. У грі застосовуються багато варіантів зонного захисту. Найбільш характерні з них – це 2–1–2, 2–2–1, 1–2–2, 3–2, 1–3–1, 2–3. При виборі варіанту зонного захисту необхідно враховувати сильні і слабкі сторони гравців своєї команди і команди суперника, але при усіх її варіантах високорослих гравців слід розташовувати ближче до свого щита.

Важливе місце у грі займає пресинг з різними його варіантами. Основною концепцією сучасного пресингу залишається не лише прагнення до відбору м'яча (хоча це і не виключається), а й стримування суперника, примусу його зробити помилку, особливо при передачі. Найдоцільніше застосовувати пресинг при відставанні в рахунку наприкінці гри, проти слабо підготовленої фізично або недостатньо досвідченої команди; проти команди, яка частіше застосовує позиційний напад, або проти команди, що має високорослих (не досить мобільних) гравців. За допомогою пресингу можна вести наступальну гру, різко підвищити її темп, змусити суперника відмовитися від наміченого плану проведення гри. Жорсткий пресинг створює значні труднощі в застосуванні заздалегідь розучених комбінацій, створює команді сприятливі умови для контратак.

Використання захисту пресингом пред'являє особливі вимоги до гравців: команда повинна мати "довгу" лаву запасних, добре володіти цією системою захисту, мати швидких, рухливих і технічних гравців. Існують два варіанти пресингу: особистий і зонний. Особистий пресинг зазвичай починають двома способами. При першому способі кожен захисник опікає найближчого до нього нападника, при другому – захисник знаходить свого підопічного і опікає його. При особистому пресингу, суперник може за наявності технічних гравців, використовувати для його подолання ведення м'яча, а також заслони. Тому при особистому пресингу, важливо уміти направляти дриблера в потрібному напрямі, організувати груповий відбір м'яча, уміти протидіяти заслонам. Особистий пресинг може здійснюватись по всьому майданчику, двох-третинах або половині майданчика. Зонний пресинг припускає використання основних принципів зонної системи захисту, але на двох-третинах або половині майданчика. Позиції і пересування гравців в захисті визначаються обраним варіантом зонного пресингу, розташуванням нападників і м'яча. Позитивною стороною зонного пресингу є те, що зводяться нанівець заслони і ведення м'яча, посилюється роль і можливості для групового відбору м'яча, перехоплень м'яча при передачах, особливо довгих. При зонному пресингу легше компенсувати невідповідності зросту захисників і нападників, можна ефективно використовувати перехоплення м'яча для організації швидкого прориву. При використанні зонного пресингу необхідно не допускати відриву однієї лінії зонного пресингу від іншої, обачливо використовувати вибивання м'яча з рук суперника, оскільки це призводить до численних непотрібних фолів; змусити суперника направляти м'яч у вигідне для оборони місце на майданчику.

Окрім особистого і зонного систем захисту в сучасному баскетболі застосовують і змішану систему захисту, яка полягає в поєднанні як особистої, так і зонної системи. Змішана система захисту застосовується, якщо у складі команди суперника є гравці різного класу і лідери нападу. За наявності в команді нападу гравця-снайпера можливий варіант захисту –

один особисто, чотири зоною. Можливі й інші варіанти залежно від складу команди, завдань, які стоять перед командою тощо. Змішана система захисту виключно ефективна, якщо потрібно протидіяти снайперові команди суперника. Такий захист не дозволяє найсильнішому гравцеві команди суперника отримати ефективну допомогу від партнерів, знижує ефективність заслонів і проходів, створює умови для боротьби за відскоки, зручна для групового відбору. Несподіване застосування змішаної системи захисту вносить складнощі до дій суперника, вимагає спеціальної підготовки. Якщо гравці команди суперника добре підготовлені, то змішану систему застосовувати недоцільно. До недоліків маємо віднести те, що такий захист не забезпечує надійного прикриття важливих зон майданчика.

Організація тактичних дій команди припускає розподіл функцій між її гравцями – ігрові амплуа, які визначаються з урахуванням мети ігрової діяльності нападати та захищатися. У баскетболі склався наступний розподіл гравців за ігровим амплуа: захисники, крайні нападники, центрові. Нині усе більш виразно спостерігається диференціація і цих функцій. Так, серед захисників виділяються атакуючі захисники, які активно беруть участь в атаках аж до боротьби за відскоки у щита суперника, і задні захисники, що беруть участь переважно в розігравші м'яча і підстраховці, а серед центрових – перші (основні) центрові, діючі переважно на вістрі атаки поблизу щита суперника, і другі центрові, на лінії штрафного кидка, що вільно маневрують в районі трисекундної зони та часто атакують кільце з ходу.

Проте в сучасному баскетболі гравці незалежно від виконуваних ними функцій повинні володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як в нападі, так і захисту. Отже, тренування юного баскетболіста має проходити по двох пов'язаних напрямках: вдосконалення в універсальних прийомах гри і вдосконалення в прийомах, характерних для своїх функцій.

Розподіл гравців за ігровим амплуа ніколи не втратить свого сенсу. Повна універсалізація баскетболістів без розподілу їх за амплуа недоцільна, оскільки не враховує індивідуальних схильностей щодо вирішення тих, або

інших завдань змагань. Раціональний розподіл гравців за амплуа створює сприятливіші умови для розкриття можливостей, а отже, і для ефективнішого використання кожного гравця в загальних інтересах команди.

Центровий (або п'ятий номер) – це позиція гравця в баскетбольній команді, як правило, найвищого за зростом, основне завдання якого полягає у грі під кільцем, здійснення підбору м'яча. Центровий гравець має бути атлетичної статури, мати відмінну витривалість і стрибучість. Слід також зазначити, що центрові, як правило, мають порівняно низький відсоток реалізації штрафних кидків. У зв'язку з цим, команда суперника навмисно порушують на них правила, щоб направити їх на лінію штрафного кидка, особливо наприкінці гри. Це частина загальної стратегії, використовуваної щодо певних центрових, які реалізують штрафні кидки з низькою результативністю. Центрові є лідерами за кількістю блокшотів і підбирань, так би мовити «цементують» оборону. Основне завдання центрального – це зайняти позицію в зоні під кільцем і блокувати якомога більше кидків суперника, особливо за відсутності м'яча у опікуваного гравця.

Крайні нападники – це передусім високий зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинене почуття часу і простору, снайперські здібності, вміння оцінити ігрову обстановку і атакувати сміло і рішуче. «Легкий» форвард (або третій номер) – це позиція гравця в баскетбольній команді, завданням якого є результативний набір очків, підбирання відскоку, накривання кидків. Однією з спільних рис серед всіх видів стилю легких форвардів є вміння "здобувати право кидків зі штрафної", що пов'язано з порушенням правил (фолів) на них з боку захисту протилежної команди, а такі фолі виникають в результаті "жорсткої доставки" м'яча до кошика суперників, які виникають в результаті дій легких форвардів, таких як – слем-данк, кидку в русі, кидку з під кільця тощо. Ось чому, вміння точного пробиття фолів є одним з основних для легких форвардів, більшість яких здобувають велику кількість очків за допомогою штрафних кидків.

«Важкий» форвард (або четвертий номер) – це позиція гравця в баскетбольній команді, головним завданням котрого є підбір м'яча в нападі і захисті. Тому потужні форварди повинні мати неабияку фізичну силу і витривалість. Важкий форвард відіграє подібну до центрового роль, яка полягає в захисті кошика і накриванні кидків. У нападі типовою позицією для четвертих номерів є зона під кошиком, спиною до нього, а в захисті в зоні під кошиком або проти своїх візаві один на один. Ця позиція включає в себе різноманітні ігрові обов'язки. Такі форварди мають високу результативність кидків з середньої відстані та із зони триочкових кидків.

Атакуючий захисник (або другий номер) – це позиція гравця в баскетбольній команді, які зазвичай прудкі, спритні, мають високий стрибок і не надто високий зріст. Важливим для атакуючого захисника є ефективний кидок з середньої і далекої відстані і швидкий дриблінг. Головним завданням другого номера є набір очків та підтримка розігруючого гравця.

Розігруючий захисник (або перший номер) – це позиція гравця в баскетбольній команді, якому характерне досконале володіння м'ячем, прудкість (деякі розігруючи можуть посперечатися в цьому компоненті з професійними легкоатлетами), спритність у проході до кільця, стрибучість, підтримка гри атакуючого захисника.

Отже, на підставі викладеного маємо зауважити, що спортивне тренування, як спеціалізований процес фізичного виховання юного спортсмену, спрямоване на досягнення гармонійного фізичного розвитку та певних спортивних досягнень. Особливістю цього процесу є тісний взаємозв'язок навчання, виховання і розвитку функціональних можливостей організму юних спортсменів. У процесі підготовки юних баскетболістів формуються і удосконалюються знання, уміння і навички, необхідні для ведення гри на сучасному рівні розвитку баскетболу. Прагнення до високих спортивних досягнень є потужним стимулом для молоді в заняттях спортом. Це допомагає долати труднощі сучасної підготовки, допитливо вивчати побудову і методику тренування, дотримувати гігієнічний режим,

раціонально розподіляти особистий час. Система спортивного тренування вимагає певних витрат часу, оскільки, зазвичай, тренувальні заняття проводяться щодня, а в окремі періоди підготовки й двічі на день. Відтак, потрібно вміти поєднувати об'єм спортивного тренування з навчанням, дозвіллям, гігієнічним режимом, щоб улюблене заняття не заважало різноманіттю соціальної діяльності.

Спортивні досягнення не повинні бути самоціллю. Вони мають значення лише настільки, наскільки на шляху до них отримуються такі істотні для суспільства і особистості цінності, як високорозвинені життєво важливі фізичні якості і рухові здібності, морально-вольові якості, міцне здоров'я, підвищена загальна дієздатність організму.

Для досягнення поставленої мети юному баскетболісту в процесі тренування необхідно вирішувати цілий комплекс завдань, головними з яких є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток, опанування технікою і тактикою гри, виховання фізичних якостей, психологічна підготовка, надбання знань в галузі теорії і методики тренування та інші. Ці завдання лише в загальних рисах визначають напрям процесу підготовки юних баскетболістів. Важливим є реалізація конкретних завдань для кожного спортсмена й команди з урахуванням спортивного рівня.

Для всебічного фізичного розвитку й підвищення його рівня необхідно:

- досягти гармонійного розвитку м'язів тіла, їх сили, а також сили духу;
- збільшити швидкість пересувань по майданчику та виконання різноманітних прийомів;
- підвищити загальну і спеціальну витривалість;
- поліпшити спритність в різноманітних діях та вміння координувати рухи в складних конфліктних ситуаціях;
- навчитися виконувати техніко-тактичні дії без зайвої напруги.

Спортивна спеціалізація (ігрові функції) в баскетболі одностороння тільки за метою, проте шлях до неї веде через велику кількість різноманітних вправ для розвитку сили, пружності, витривалості, спритності, гнучкості



щодо вимог виду спорту. Вправи сприяють підвищенню ефективності ігрової діяльності, удосконалюючи стрибучість, потужність стартових прискорень, ігрову спритність і витривалість гравця, опанування технікою і тактикою гри.

Для успішного вирішення завдань в процесі гри юний баскетболіст має володіти арсеналом технічних прийомів, постійно удосконалювати техніку гри з урахуванням виконання ігрових функцій, добиватись високої точності і стабільності в гостро конфліктних ситуаціях спортивного поєдинку.

Баскетбол, як командний вид спорту, пред'являє високі вимоги до тактичної підготовки, яка істотно впливає на спортивний результат та є провідним чинником перемоги. У тактичній підготовці баскетболістів передбачене засвоєння теоретичних основ тактики гри, що спрямоване на придбання знань про арсенал тактичних прийомів, про те як і в яких умовах їх треба застосовувати. Засвоєння тактичних умінь і навичок, виховання тактичного мислення для опанування майстерності є важливим завданням, яке вирішується упродовж усього періоду занять баскетболом. Тактика залежить від міри опанування технічних прийомів і правильного їх використання, від уміння розподіляти свої сили в ході гри, обліку умов змагань, оцінки дій партнерів і суперників, від формування у спортсменів таких якостей, які зможуть забезпечити сприятливе протікання відповідних психологічних процесів під час змагання. Уміння організувати спортивну боротьбу є мистецтвом, якому необхідно систематично навчатися.

На підставі узагальнення даних літературних джерел, досвіду тренерів дитячо-юнацьких команд з баскетболу та власного досвіду пропонуємо методичні рекомендації щодо добору засобів і методів тренування в підготовці розігруючих гравців.

Відомо, що розігруючі гравці, або гравці захисної лінії, відзначаються високим рівнем розвитку швидко-силових якостей, загальною та швидко-силовою витривалістю. Тому, стратегія індивідуального тренування має будуватися на розумінні того, що захисникам треба більше приділяти уваги навчанню й вдосконаленню швидко-силових якостей.

Так, *швидкісні вправи (вправи для розвитку пружкості)* рекомендують виконувати з високою інтенсивністю, а це досить скоро викликає втому, підвищення кисневого боргу і рівня молочної кислоти, що знижує швидкість виконання. Тому вправи рекомендовано виконувати з відповідними інтервалами відновлення (паузами для відпочинку).

Доцільно використовувати наступні засоби тренування:

- виконання якомога більшої кількості рухів за 5, 10, 15 с (плескання руками над головою, оберти руками, максимальна кількість кроків при бігу на місці, підскоки на місці, підскоки на місці на задану висоту, стрибки зі скакалкою, присідання тощо);
- стартові прискорення на 12-15 м;
- кидки набивних та тенісних м'ячів у ціль за заданий час;
- максимально швидке виконання будь-якої вправи (присідання, поворот, плескання руками) за несподіваним сигналом при ходьбі, бігові.

Доцільно доповнювати такі вправи спортивними іграми зі швидкою зміною ситуації і високою швидкістю польоту м'яча (настільний теніс, теніс, бадмінтон). Швидкісні вправи відносять до роботи максимальної потужності, тому інтенсивність таких вправ має бути максимальною, а тривалість – не більше 20 с. Спеціальні вправи (ведення м'яча на максимальній швидкості, біг з передачею м'яча тощо) доцільно використовувати із тривалістю 5-7 с.

Для розвитку *витривалості* рекомендовано використовувати стрибки із положення присівши, стрибки «кенгуру», імітація кидків у стрибку, підбирання м'яча і накривань «блокшотів», стрибки із обтяжуванням (гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском), стрибки в глибину і висоту (з досяганням предмета) серіями.

Доцільним буде й «колове» тренування, яке сприяє розвитку силової витривалості, та включає прості за технікою виконання та вправи на «станціях»:

- 1-а станція: передача набивного м'яча партнеру (різними способами);
- 2-а станція: стрибки через гімнастичну лаву;

- 3-я станція: ведення м'яча і відбір його у партнера на обмеженій площі;
- 4-а станція: стрибки з добиванням м'яча в щит;
- 5-а станція: передача двома (трьома) м'ячами в парах;
- 6-а станція: прискорення вздовж лав;
- 7-а станція: піднімання і опускання ніг за голову із затиснутими ступнями м'ячем з положення лежачи;
- 8-а станція: викидання м'яча, стоячи лицем один до одного, взявшись за м'яч двома руками.

Для розвитку *загальної витривалості* рекомендовано використовувати тривалий біг (в тому числі кроси на місцевості), рухливі і спортивні ігри (футбол, бадмінтон, регбі, гандбол тощо).

Для розвитку *спритності*, як комплексної рухової здібності рекомендовано використовувати вправи на координацію рухів, рівновагу, вміння регулювати тонус м'язів.

Вправи з м'ячем біля «тренувальної» стінки.

Стійка спиною до стіни на відстані 2 м; передача м'яча лівою рукою позад правою рукою; поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни; ловля м'яча і поворот у зворотному положенні; передача м'яча правою рукою позад лівою рукою; поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни; ловля м'яча і поворот кругом.

Стійка спиною до стіни на відстані 2 м; передача м'яча лівою рукою через праве плече; поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни; ловля м'яча і поворот кругом; передача правою рукою через ліве плече; поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни; ловля м'яча.

Стійка спиною до стіни на відстані 2 м; передача через ліве плече двома руками; поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни; ловля м'яча і поворот кругом; передача через праве плече двома руками; поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни; ловля м'яча і поворот кругом.

Стійка спиною до стіни; висока передача в стіну через голову; поворот кругом; стрибок уверх і ловля м'яча від стіни в найвищій фазі стрибку.

Стійка обличчям до стіни на відстані 60 см; ведення м'яча лівою рукою об стінку на відстані 15 см; ведення м'яча з максимальною швидкістю; так саме правою рукою.

Стійка обличчям до стіни; кидок м'яча у вказану позначку; при відскоці – добивання у вказану позначку однією рукою.

Вправи на розвиток *гнучкості (оптимальної амплітуди рухів у суглобах)* доречно включати в підготовчу частину занять після енергійної розминки. Спочатку виконуються вільні махові рухи, потім статичні і динамічні рухи з максимальною амплітудою. Акцент на хребетний стовп, плечовий пояс, а також колінних, гомілковостопних, променевоzap'ястних суглобів.

Основними засобами розвитку гнучкості є загальнорозвивальні гімнастичні вправи (без предметів, з предметами і на приладах), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри тощо. Вправи виконуються з максимальним зусиллям.

Вправи для вдосконалення способів пересування по майданчику.

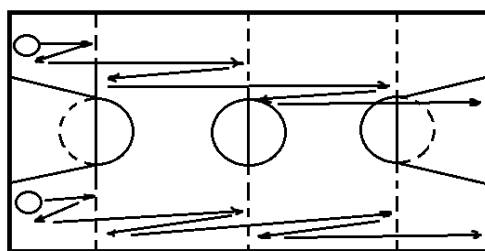
Вправи без партнера (біг у повільному або середньому темпі, а потім прискорення 4-5 м ;біг зі зміною напрямку в межах майданчика; рівномірний біг із зупинками і поворотами; біг на місці з максимальною частотою кроків та наступним прискоренням, зупинкою і поворотом; пересування в межах майданчика вперед, спиною вперед, боком, приставними кроками тощо).

Вправи з партнером.

На половині майданчика гравці «заплямовують» один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи (фінти), змінюючи напрям, швидкість і ритм бігу.

Гравці, стоячи обличчям один до одного в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін спиною вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, від лінії штрафного кидка до центра майданчика – прискорення. Завдання полягає якнайшвидше оволодіти м'ячем.

Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінюючи ритм і напрямок, а другий – пересувається спиною вперед, утримуючи постійний інтервал. Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії. Біг вперед – звичайний біг, у зворотному напрямі в першому та другому випадках – боком, в третьому – спиною вперед.



Вправи з протидією суперника.

Пересування по майданчику, намагаючись звільнитися від опіки.

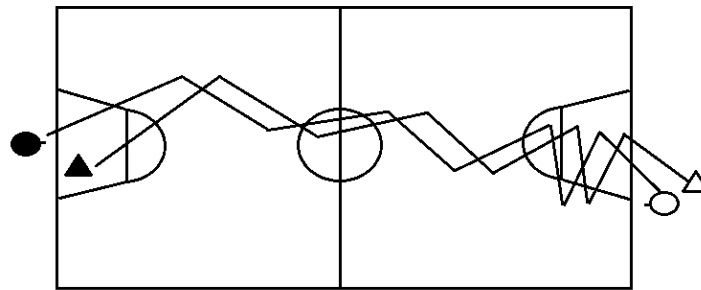
У парах, стоячи обличчям один до одного на відстані 1,5-2 м, тримаючи гімнастичну палицю, якою спирається на майданчик. За сигналом необхідно залишити палицю, зробити ривок, спіймати палицю суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.

У парах, стоячи обличчям один до одного на певній відстані – пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися рукою спини нападника, за що одержує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями.

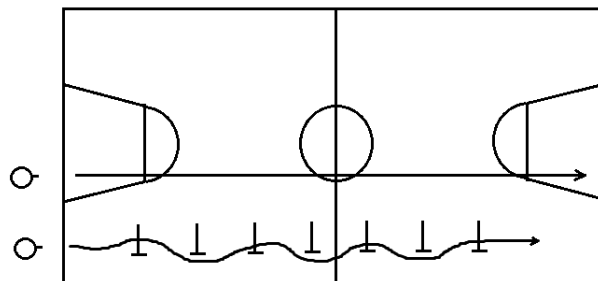
Пересування в парах на обмеженому просторі. Нападник здійснює обманні рухи (фінти), використовуючи різні способи пересування, зупинки, повороти; потім прискорення на 3-4 м з метою звільнення від опіки.

Гравці, стоячи обличчям один до одного в низькій стійці на відстані витягнутої руки та пересуваючись по майданчику, намагаються доторкнутись спини суперника, не даючи доторкнутись до себе.

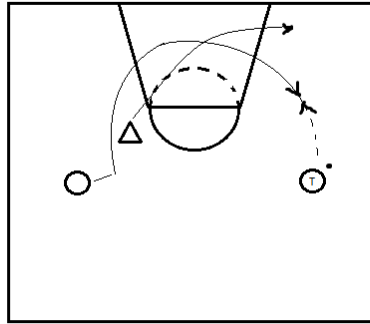
Один гравець в ролі захисника, другий – нападника. Змінюючи напрям і ритм бігу, нападник пересувається від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання – обійти суперника та доторкнутись лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападника, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м між гравцем і кошиком. Захисник пересувається оптимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападника. Після кожної спроби гравці міняються ролями.



Гравці розташовуються на лицьовій лінії, один напроти стійок, поставлених в лінію через 3 м (4-5 стійок). За сигналом гравці розпочинають біг з оптимальною швидкістю. Один оббігає стійки, другий біжить по прямій. Завдання – одночасно досягти лінії штрафного кидка протилежної сторони майданчика, після чого гравці міняються ролями.



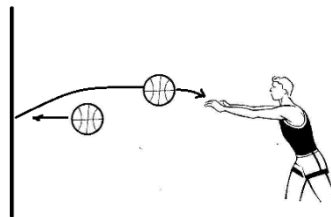
Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг нібито по колу і цим створити умови для одержання м'яча.



Вправи для вдосконалення передач м'яча.

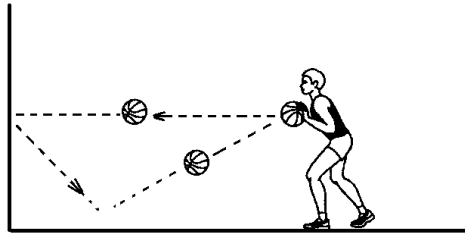
Вправи з умовним партнером.

Гравець з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5-2 м від тренувальної стінки. Передача м'яча на точність двома руками від грудей.



Біля тренувальної стінки з відстані 1,5-2 м гравець виконує передачі на точність у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою.

Гравець, у положенні стійки баскетболіста на відстані 2,5-3 м від стінки з м'ячем в руках. Другий м'яч перед ним на майданчику. Виконуючи передачу в стінку необхідно, щоб м'яч торкнувся майданчика перед баскетболістом, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, гравець бере другий м'яч і виконує передачу об стінку. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи.



Так саме як у попередній вправі, але при ловлі м'яча після торкання майданчика перед наступною передачею перекид м'яча навколо тулуба.

Вправи з партнером.

Передача м'яча в парах різними способами зі зміною відстані між партнером.

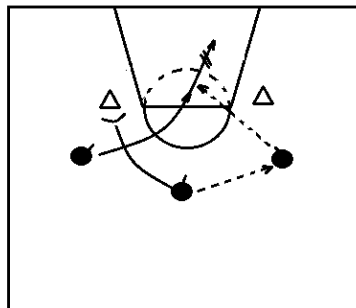
Передача в парах з пересуванням і кидком у русі.

Гравці з м'ячем в руках один навпроти другого на відстані 4 м. За сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий – без торкання майданчика.

Так саме як у попередній вправі, але пересування від лицьової лінії до протилежної, застосовуючи передачу м'яча різними способами з завершальними кидками в русі.

Вправи з партнером та суперниками.

Гра в нападі 3 проти 2, 3 проти 3 з використанням передач, заслонів та інших техніко-тактичних дій для подолання опору суперника та кидка.



Передача м'яча до центру в трійках зі зміною місць без протидії, а з середньої лінії суперники активно протидіють нападникам, які намагаються



подолати опір і виконати кидок. Завдання – підготувати умови для влучного кидка за мінімальну кількість передач при найменшій витраті часу. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями.

Вкидання м'яча із-за лицьової лінії в умовах активної протидії. Після одержання м'яча нападники в зоні захисту мають виконати принаймні чотири передачі, а потім, застосовуючи заслони та інші техніко-тактичні дії, намагатися подолати опір суперника, завершивши атаку влучним кидком.

Гра 3x3 на обмеженій площі, передаючи м'яч один одному різними способами, не використовуючи ведення. Гравці, які зможуть виконати принаймні 10 передач, одержують 1 очко. Після втрати м'яча – міняються ролями. Гру проводять до 5 очків.

Вправи для вдосконалення ведення м'яча.

Ведення м'яча на місці, чергуючи високий відскок з низьким. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.

Ведення на місці одночасно двома м'ячами правою і лівою рукою. Змінювати висоту відскоку, не перериваючи ведення.

Ведення м'яча, посилаючи першим поштовхом вперед, а другим – назад. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.

Ведення м'яча: а) навколо ноги, виставивши вперед праву ногу, а потім в іншу сторону. Так саме лівою рукою навколо виставленої лівої ноги; б) ведення навколо обох ніг спочатку в одну, а потім в другу сторону; в) ведення вісімкою в паралельній стійці, навколо ніг і поміж ногами.

Ведення м'яча зі зміною напрямку від однієї бокової лінії до іншої у «вузькому коридорі».

Ведення м'яча по колу в одну та іншу сторони.

Ведення в паралельній стійці, переводячи м'яч за спиною на місці, поперемінно з руки на руку.

Ведення м'яча у довільному напрямку, чередуючи переведення перед собою з переведенням за спиною, поміж ніг тощо.

Ведення з активною протидією на обмеженому майданчику. Гравець з м'ячем виконує ведення з різною висотою відскоку, з переводом за спиною тощо, але при веденні не може перебувати спиною до захисника. Коли захисник торкнеться м'яча, гравці міняються ролями.

Ведення в умовах активної протидії від лицьової лінії до протилежної. Необхідно обійти захисника, застосовуючи різні способи ведення, завершуючи кидком м'яча у кошик. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 вдалих кидків одним з гравців.

Гра 1 проти 1 до 15 результативних кидків. Починати дії з довільного місця майданчика, але із зони не ближче тричочкових кидків. При невдалому кидку гравці міняються ролями.

У кожного гравця м'яч, ведення на половині майданчика. Один з гравців «ведучий», другий – має ретельно «копіювати» його дії з м'ячем, включаючи своєчасний обмін м'ячами.

Гравець, ведучи м'яч, намагається наздогнати партнера, що пересувається довільним способом. Через 1 хв. гравці міняються ролями.

Ведення м'яча на обмеженій площі (3-секундна зона, центральне коло), у кожного м'яч. Завдання – вибити м'яч у партнера, утримуючи свій (може брати участь довільна кількість гравців).

Нападник і захисник розташовуються біля середньої лінії, партнер – на лінії штрафного кидка. Ведучи м'яч, гравець намагається «навести» захисника на партнера, щоб звільнитись від опіки та виконати прицільний кидок. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 результативних кидків одним із спортсменів.

Вправи для вдосконалення кидків у кошик.

Гравець виконує обманні дії, після чого 5-6 м веде м'яч і виконує кидок на максимальній швидкості.

Вдосконалення кидків з різної відстані. Гравець виконує кидок із-за меж зони тричочкових кидків, ловить м'яч, та виконує кидок з близької відстані, а потім з середньої.

Гравець виконує кидок у стрибку з відстані 4-5м, після чого забирає м'яч та передає партнеру, який готовий для кидка в стрибку, а сам займає позицію для наступного кидка після передачі партнера. Перемагає той, хто першим влучно виконує 30 кидків.

Гравці – на протилежних лініях штрафних кидків, у кожного м'яч. За сигналом виконують передачі один одному на далеку відстань, після ловлі м'яча – кидок із-за меж зони триочкових кидків, оволодіння м'ячем, передача партнеру. Вправу виконують до 15 влучних кидків.

З лицьової лінії, за сигналом, гравці починають ведення до протилежної сторони майданчика, переводячи м'яч справа наліво, за спиною тощо. Після переходу середньої лінії гравці міняються м'ячами і виконують кидки у стрибку, забирають м'ячі, розпочинаючи ведення у протилежний бік. Вправу виконують до 10 влучних кидків одного з гравців.

При веденні м'яча в умовах активної протидії нападник створює собі умови для кидка із-за меж трисекундної зони. У разі невлучного кидка гравці міняються ролями.

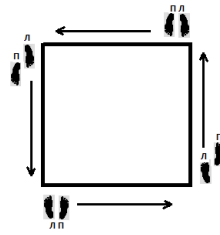
Гра 1 проти 1 з кидками з різної відстані. У разі результативного кидка із-за меж 6,75-метрової лінії гравцеві зараховують 3 очки, із-за меж трисекундної зони – 2 очки, з близької відстані – 1 очко. При невлучному кидку спортсмени міняються ролями. Гру продовжують до 25 очків.

Ведення м'яча на максимальній швидкості, при переході середньої лінії гравець передає м'яч партнеру, який без затримки повертає м'яч і стає захисником, який активно протидіє при веденні та кидку. При невлучному кидку гравці міняються ролями.

Вдосконалення захисних дій.

Пересування від бокової до бокової лінії в паралельній стійці (стопи ніг на одній лінії).

Пересування в квадраті у захисній стійці приставними кроками правим і лівим боком, вперед, спиною вперед.



Пересування в захисній стійці у довільному напрямку з імітацією вибивання м'яча, перехоплення, протидія кидку в стрибку.

Імітація застосування пресингу, пересування різними способами в захисній стійці протягом 20 с; відпочинок 10 с, знову пересування 20 с.

Захисник на половині майданчику протидіє нападнику наблизитися до кошика. По черзі гравці міняються ролями.

На майданчику ближче до лицьової лінії м'яч. Захисник опікає нападника, який пересувається, враховуючи місцезнаходження м'яча та протидіє входу в трисекундну зону.

Вдосконалення вибивання і виривання м'яча.

Гравець у захисній стійці з ногою, виставленою вперед – убік від опорної ноги нападника, що володіє м'ячем. Нападник здійснює рухи м'ячем праворуч, ліворуч, догори, вниз тощо, а захисник намагається здійснити виривання або вибивання м'яча.

Гравці знаходяться один навпроти одного на відстані 1 м. Один з гравців підкидає м'яч вгору, другий намагається оволодіти ним у стрибку. Гравець після підкидання стає захисником, намагаючись вибити або вирвати з рук суперника.

Гравець в активній стійці на відстані 1 м від стінки. Партнер з м'ячем, розташований за його спиною, передає м'яч у стінку справа, зліва або зверху. Гравець має оволодіти м'ячем, виконати поворот, а суперник, який виконував передачу, намагається вирвати або вибити м'яч, не порушуючи правил гри.

Нападник здійснює ведення м'яча на місці з різною висотою відскоку та переведенням з руки на руку. Захисник намагається оволодіти м'ячем та перейти на ведення, після чого гравці міняються ролями.

Нападник пересувається з веденням, а захисник, відступаючи, обирає момент для оволодіння м'ячем або вибиває його, найкраще знизу, в момент, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить вгору.

Захисник активними діями змушує нападника вести м'яч уздовж бокової лінії, та в певний момент вибиває його.

Гравці один проти одного на відстані 1-1,5 м біля бокової лінії в куті майданчика. Завдання для нападника – увійти в трисекундну зону, застосовуючи різні способи ведення м'яча. Захисник активними діями намагається оволодіти м'ячем, не даючи змоги пройти біля лицьової лінії, і скеровуючи нападника до лінії штрафного кидка.

Поряд із цим, маємо зауважити, що колективні тренування особливо ефективні при техніко-тактичній підготовці команди, проте вони недостатньо сприяють розвитку індивідуальних фізичних якостей юних спортсменів, що залежать від особистих властивостей організму та технічної майстерності кожного баскетболіста. Тому, ми вважаємо, що потрібен індивідуальний підхід до навчально-тренувального процесу юних баскетболістів, підбір вправ для гравців кожного ігрового амплуа. Правильний підбір засобів і методів тренування забезпечить успішну реалізацію завдань щодо підвищення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості, що впливатиме на досягання високих результатів в змагальній діяльності.

### *Література*

1. Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів. К. : Здоров'я, 1976. 79 с.
2. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В., Пристинский В.Н. и др. Контроль за уровнем профессиональной подготовки студентов факультета физического воспитания на занятиях по спортивным играм (на примере баскетбола). *Методические рекомендации*. Харьков, 1989. 57 с.

3. Леонов О.Д. Тактика гри в баскетбол. К. : Здоров'я, 1970. 106 с.
4. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. *Методичний посібник* для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів навчальних закладів. Львів, 1993. 91 с.
5. Пристинський В.М., Бабич В.І. Чинники забезпечення прояву мотивованості учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: *збірник наук. праць VII Міжн. науково-практ. конф.*; за ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2021. С. 236-252.
6. Koryahin V., Mykytyuk Z., Turchyn Y., Blavt O., Prystynskyi V. & Stadnyk V. Integration of Information Systems in the Control of Heart Rate in the Process of Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 21(1), 5-11. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.01>
7. Blavt O., Koryahin V., Prystynskyi V. & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>
8. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171 с.
9. Koryahin V., Hrebinka H., Prystynskyi V. & Prystynska T. Methodology for Determining the Speed-Power Capabilities of Basketball Players. *Physical Education and Sport, Teoriâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 22(1), 14-18. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.02>

## **5.5. Методичне забезпечення занять з плавання в корекції емоційно-вольової сфери дітей.**

Для корекції емоційно-вольової сфери дітей 5-10 років з порушеннями опорно-рухового апарату необхідно відповідне методичне забезпечення. В нашому дослідженні його склали спеціально відібрані методи та методичні прийоми, на яких ми зупинимось детальніше.

*Метод індивідуально-диференційованого навантаження.*

Перш ніж описати спеціальні плавальні вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери дітей 5-10 років з порушеннями опорно-рухового апарату, коротко зупинимось на тій специфікації, яку ми передбачили в нашому експериментальному дослідженні. Враховуючи особливості контингенту дітей, які візьмуть участь у формувальному педагогічному експерименті, ми розподілили їх на чотири умовні групи, виходячи з особливостей їхнього психофізичного розвитку.

*Діти зі спастичним синдромом.* В цю групу увійшли діти, у яких є присутнім спастичний синдром різної етіології. Перш за все, основу групи складають діти, страждаючи на церебральний параліч (ДЦП), зокрема, діти із спастичною диплегією, спастичним правобічним або лівобічним геміпарезом. Сюди також увійшли діти з нижнім спастичним парапарезом в наслідок пологового травмування хребетного стовбура, а також діти з травмами шії і спастикою у верхніх та / або нижніх кінцівках. Всіх їх характеризує те, що вони мають неприродно підвищений тонус м'язів у верхніх та нижніх кінцівках, який провокує розвиток тугорухливості у суглобах, обмеження природної амплітуди рухів у кінцівках і, як вторинні наслідки – невпевненість у собі, у своїх рухових діях в різних побутових, учбових та ігрових ситуаціях. У таких дітей можна спостерігати зайву обережність при виконанні рухів, знижену загальну моторну активність, невпевненість у собі, різні варіанти фобій. Інтелект і психічна сфера у дітей цієї групи практично збережені, хоча і мають специфічні особливості [9].

*Діти з гіпотонічним синдромом (синдромом дифузної м'язової гіпотонії).* В цю групу дітей входять дошкільники та молодші школярі із неприродно зниженим м'язовим тонусом у всьому тілі або окремих кінцівках. М'язи у таких дітей мають менший рел'єф, згладжену конфігурацію, мляві на дотик та слабкі у своїх функціональних проявах. Подібний стан м'язів призводить до появи гіперрухливості у суглобах тулуба та кінцівок, надмірної амплітуди рухів кінцівок, що може спровокувати підвивих або навіть вивих тієї або іншої кінцівки. Такі діти неохоче приймають участь у рухово-ігровій діяльності зі своїми однолітками, бо їм просто не вистачає моторного ресурсу підтримувати гру і бути з іншими дітьми на одному рівні фізичної активності. Такий загальний стан породжує у гіпотоніків відповідні риси характеру: невпевненість у своїх можливостях, небажання брати активну роль на себе, запобігання різних психо-фізичних напружень та відповідальності за свою рухову діяльність; такі діти не здатні проявляти ініціативу в різних видах рухово-ігрової діяльності. В цю групу увійшли діти, які не мають порушень інтелекту та психічної сфери.

*Діти з дистонічним м'язовим синдромом.* Для дітей цієї групи характерним є те, що вони мають дистонічний варіант порушення м'язового тонусу, тобто у них періодично стан гіпотонії окремих м'язових груп змінюється на стан гіпертонії тих же м'язів. Типовими представниками дистоніків можна вважати дітей із гіперкінетичною формою дитячого церебрального паралічу. Гіперкінези бувають різними: у вигляді тремору, хореї або атетоїдних рухів. Для всіх варіантів м'язової дистонії типовим є нестабільність тонусу, його непередбачена мінливість, гра станів м'язових волокон. Таким дітям дуже складно виконувати точні, цілеспрямовані рухи, особливо в ручній предметно-практичній діяльності. У зв'язку з цим вони часто нервують, занадто напружуються, ускладнюють і без того складну моторну ситуацію. Це породжує у дистоніків невпевненість у собі, зайве хвилювання, скутість в проявах, сумніви та інші негативні емоції. В цю групу



ми відбирали дітей зі збереженим інтелектом та відносно нормальним психічним станом.

*Діти з різними порушеннями ОРА і проблемами психічної сфери та девіантною поведінкою.* В цю групу нами були включені діти, які окрім порушень опорно-рухового апарату мали ще супутні, коморбідні проблеми у психічному розвитку та поведінці. Насамперед це відноситься до дітей з порушеннями аутистичного спектру. Сюди також було включено дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (СДУГ), із затримкою психомоторного розвитку (ЗПМР); гіперактивні діти та інші діти з девіантними варіантами поведінки. Явних інтелектуальних порушень у них не спостерігалось. Головною рисою цих дітей були неадекватні емоційні реакції на різні робочі ситуації, девіантні варіанти поведінки, які відрізнялись від загальноприйнятих норм поведінки дітей відповідного віку, гіпервиразність емоцій, агресивність, ухід в себе [1].

Ми навмисно зробили попередню класифікацію дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, бо стан моторної сфери накладає свій особливий відбиток на психічну сферу дитини. Для досягнення максимального педагогічного ефекту в корекції емоційно-вольової сфери дітей 5-10 років з порушеннями опорно-рухового апарату, слід враховувати особливості їхньої моторної сфери і на цій основі підбирати відповідні варіанти вправ для покращення емоційного стану та вольових проявів цих дітей.

*Метод комплексності корекції (комплексності).*

Загальновідомо, що фізичний і психічний розвиток дитини є єдиним природним процесом, де одна складова невід'ємно пов'язана з іншою і потужно впливає на неї. В нашому випадку це твердження актуалізується ще в більшому ступені, бо ми маємо справу з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату. Проблеми в моторній сфері накладають свій негативний відбиток на психічний розвиток дитини, на її психічне благополуччя. Тому має сенс орієнтуватися на комплексний підхід до корекції психофізичного розвитку дитини з порушеннями ОРА. Не можна зациклюватись тільки на

опорно-руховій системі підлеглих, хоча покращення її стану є першочерговим завданням у роботі із зазначеним контингентом дітей. Не менш значущою є паралельна корекція їхнього психічного розвитку. Тому необхідно з самого початку загальної реабілітації дітей з порушеннями ОРА планувати комплексний підхід до корекції їхнього загального психофізичного розвитку. В нашому випадку мова йде про покращення, оптимізацію, гармонізацію емоційно-вольової сфери дітей. Плануючи корекційно спрямоване заняття з плавання, інструктор має заздалегідь планувати відповідні засоби та методичне забезпечення їхньої реалізації в казковому сюжеті конкретного заняття в басейні для корекції як фізичного розвитку дітей, так й їхньої емоційно-вольової сфери [8].

*Метод фасилітації.* Фасилітація (*Facilitation* – допомога, полегшення, сприяння) – це організація процесу колективного розв'язання проблем у групі, який керується *фасилітатором* (ведучим, керівником). Це одночасно процес та сукупність навичок, які дозволяють ефективно організувати обговорення складної проблеми без втрат часу та за короткий термін виконати усі заплановані дії із максимальним залученням учасників процесу.

Фасилітатором є фахівець, який не зацікавлений у підсумках обговорення, не представляє інтереси жодної з груп-учасників і не бере участі в обговоренні, але несе відповідальність за якісне виконання завдань. Фасилітатор – людина, яка забезпечує успішну групову комунікацію».

Розрізняють психологічну фасилітацію, педагогічну фасилітацію, соціальну фасилітацію. *Педагогічна фасилітація* – специфічний вид педагогічної діяльності вчителя, яка має за мету допомагати дитині в усвідомленні себе як самоцінності, підтримувати її прагнення до саморозвитку, самореалізації, самовдосконалення, сприяти її особистісному зростанню, розкриттю здібностей, пізнавальних можливостей, актуалізувати ціннісне ставлення до людей, природи, національної культури на основі організації допоміжного, гуманістичного, діалогічного,

суб'єкт-суб'єктного спілкування, атмосфери безумовного прийняття, розуміння та довіри.

Особливо цінним для нашого дослідження ми вважаємо тезу про забезпечення успішної групової комунікації на занятті з плавання. Цей напрям може бути реалізований у двох напрямках: фізичні комунікації, коли діти допомагають окремій дитині, яка має ті або інші проблеми з рухами, наприклад, із самостійним збереженням вертикального положення стоячи. Інший напрям групової комунікації полягає в психологічній підтримці дитини з особливостями психічної сфери, зокрема емоційно-вольової.

*Метод використання тренуючих стресорних ситуацій.*

Відштовхуючись від трактування стресу як неспецифічної реакції на будь-які зовнішні і внутрішні подразники, що загрожують стабільному психофізичному стану людини і несуть в собі реальну чи вигадану загрозу, виникла ідея використати стрес як своєрідний ресурс для покращення та корекції вольової складової емоційно-вольової сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату. В цьому випадку коректніше буде використовувати поняття не стресу, а *тренуючої стресорної ситуації*, більш м'якого, тренуючого прояву справжнього руйнівного психофізичного стресу. Такі ситуації можуть виникати природно, але їх можна моделювати і штучно. До природних стресорних ситуацій слід віднести первинну адаптацію дитини до нового для неї водного середовища та існування в ньому; невміння триматися на поверхні води; боязнь глибини; боязнь висоти зістрибування у воду; дискомфорт при контактуванні обличчя з водою; труднощі дихання у воді; втома при відносно тривалому виконанні вправ у воді тощо. Також педагог може створювати на занятті з плавання такі штучні стресорні ситуації: занурення у воду з головою; затримка дихання у воді; пірнання на глибину; відкривання очей під водою; використання обважнювачів на кінцівках, які ускладнюють рухи дитини у воді; використання еластичних гумових джгутів для створення опору дитині при плаванні; драматизація ігрових ситуацій, в

яких дитині потрібно подолати страх перед негативним казковим персонажем (Водяним, Тим, що греблю рве, Муреною або Акулою-каракулою).

*Метод використання психофізіологічних сервомеханізмів дитини.*

Нам імпонує генеральна ідея використання цих структур, сформульована В.В. Клименко: «Реагуючи на зовнішні і внутрішні виклики, людина завдяки сервомеханізмам здатна тривало зберігати і виявляти свої властивості, не піддаватися негативним впливам і руйнуванню, витримувати стабільність, існувати у несприятливих умовах, тобто бути життєстійкою» (виділено автором). Все це відбувається завдяки генеруванню за допомогою спеціальних рухових дій або відповідного відпочинку між діями додаткової енергії, яка йде на подолання вищенаведених негативних чинників. Зрозуміло, що для формування повноцінної волі дитини, для реалізації нею відповідних вольових проявів, дитині необхідно витратити вельми багато психічної та фізичної енергії. Тому використання психофізіологічних сервомеханізмів дітей виглядають в нашому дослідженні вельми перспективними [7].

*Метод театралізації корекційної рухової діяльності.*

Він витікає із загального принципу емоційно-енергетичної насиченості заняття, яким передбачається використання в роботі з дітьми тотального ігрового методу (за М.М. Єфименком):

- граючи – оздоровлювати,
- граючи – виховувати,
- граючи – розвивати,
- граючи – навчати!

Цей підхід може бути реалізований таким чином. Заняття із звичайного перетворюється на казкове, тобто проводиться у формі *фізкультурної казки, театралізованої дії, своєрідного спектаклю у воді*. Невипадково нами розроблена і видана програма адаптації до водного середовища і навчання плавання дітей раннього та дошкільного віку «АКВАТЕАТР», тобто театр у

воді. Можна навіть провести паралелі між фізичним розвитком дітей у водному середовищі і театром: заняття – спектакль, педагог – режисер, діти – актори, басейн – сцена театру, план-конспект заняття – план-сценарій, фізкультурний інвентар – театральні атрибути, музичний супровід – музичне оформлення спектаклю; діти, батьки, педагоги – глядачі [6].

Тому першою умовою при такому театралізованому підході до корекції має стати *сюжетність кожного заняття з плавання*. Наведемо приклади сюжетів: «Водне царство», «Пригоди жабенятка Квакі», «Золота рибка», «Підводне царство Нептуна», «В пошуках скарбів», «Октонавти», «В гостях у черепахи Тортіли», «Одисея капітана Кусто», «Русалоньки» тощо.

Кожним казковим сюжетом заняття з плавання передбачається наявність відповідних образів (діючих персонажів, героїв) – тобто мову слід вести про *образність* заняття. Для водної казкової тематики можна використовувати такі образи як «Октонавти», «русалоньки», «рятівники», «рибалки», «моряки», «капітан Кусто», «капітан Немо», «капітан Горобець», «жабенятка», «золоті рибки», «дослідники морських глибин», «краники», «дельфінчики», «морські котики» тощо. Присутність в аква-казці діючого персонажа (образа) породжує необхідність діяти цьому персонажу у відповідності до свого образу, своєї сюжетної ролі – ось чому педагогу при розробці сюжету слід попрацювати над *рольовими проявами* казкових героїв і, відповідно, дітей, що будуть приймати участь в цій казці. Наприклад, девіз «Октонавтів» – «Рятувати, підтримувати, допомагати!». На цій сюжетній лінії і буде, головним чином, будуватися все заняття з плавання. А от незграбний, поки ще маленький і недосвідчений жабенятко «Квакі» буде все заняття попадати в різні неприємні історії, з яких треба буде виплутуватись самому або за допомогою інших казкових персонажів.

Зрозуміло, що таким ігровим сюжетним заняттям з рольовими проявами казкових героїв має передбачатися необхідна *емоційна насиченість*. Заняття має бути емоційним – в ньому діти повинні реалізовувати цілий спектр емоцій: від негативних – до нейтральних і

позитивних, при домінуючій ролі позитивних емоцій наприкінці заняття. Такий методичний підхід буде сприяти поступовому формуванню *емоційного інтелекту*, що в майбутньому значно покращить соціальну адаптацію дитини, зробить її більш комунікабельною, адаптованою до різних життєвих ситуацій і успішною.

В руслі театралізованого підходу вельми ефективно можна реалізовувати *казкотерапію*, тобто використовуючи усі можливості казки, здійснювати корекцію психічного розвитку дітей. Наприклад, це можуть бути невпевнені у собі діти, діти з різними фобіями, або навпаки, гіперактивні діти, агресивні, розгальмовані. За допомогою спеціально розробленого з психологом казкового сюжету, відповідних рухово-ігрових взаємовідносин між героями відбувається оптимізація психічного стану, покращується психічне благополуччя [3].

Особливо цікавим слід вважати методичний прийом *дозованої драматизації*, який підтвердив свою ефективність в Центрі реабілітації рухом протягом двох десятиліть. Драма в перекладі з грецької означає «дія». Драматизувати – це підсилювати дію за допомогою спеціально розробленого сюжету. Для цього слід передбачати в сюжеті казкового заняття мотиви протидії «Добра і Зла» в адаптованих для дитячого віку варіантах. Наприклад, це може бути зустріч з гігантським «Восьминогом», який легко топить кораблі, або зубастою «Акулою-каракулою», злими піратами чи потужним Північним Вітром, який здіймає велетенські морські хвилі. Для активізації корекційної рухово-ігрової діяльності педагог (за технологією М. Єфименка) має попереднє ввести в сюжет заняття так звані *точки драматизації*, тобто прогнозовані загострення протистояння між персонажами «Добра і Зла», між дітьми як позитивними героями та їх негативними опонентами. Ці точки можуть бути різного ступеня драматизації: легкого, середнього та сильного [4] і розташовувати їх в сюжеті заняття також слід у наведеній вище послідовності: від легкого – до сильного. Наприклад, спочатку корабель може сісти на піщану мілину, а дружні моряки

будуть долати цю ситуацію відповідними дружними діями. Трохи пізніше в сюжеті морського заняття може з'явитися ситуація, коли корабель разом з моряками попадає в шторм середньої сили. І наприкінці заняття сюжетні колізії можуть привести відважних моряків до аварії корабля і ситуації, коли моряки повинні доплисти до берега, тримаючись за плаваючий предмет типу пінопластової дошки для плавання або круга. Можливі й інші варіанти розташувань точок драматизації в сюжеті заняття (легкого ступеня – сильного ступеня – середнього ступеня; середнього ступеня – сильного ступеня – легкого ступеня; сильного ступеня – середнього ступеня – легкого ступеня), але найбільш гармонійним і вдалим слід вважати наведений вище варіант «легкий ступень – середній ступень – сильний ступень»). Саме цей варіант управління ступенем дозованої драматизації дозволяє дитині психологічно поступово адаптуватися до стресової ситуації і відповідно емоційно зреагувати. Нервова система дитини та її психічний стан будуть навантажуватись поступово, повільно, без зайвих напружень і дискомфорту.

Ще одним методичним прийомом базового методу театралізації корекційного процесу є *використання енергетичного потенціалу несвідомого дитини* за допомогою введення в сюжет заняття з плавання відповідних дитячих архетипів (за К. Юнгом). Це може бути архетип «Води», архетип «Царя морів», архетип «Золотої Рибки», архетип «Русалоньки», архетип корабля «Червоні вітрила», архетип «Морського Чудовиська», архетип «Водяного», архетип «Острова Скарбів» тощо. Коректне використання цих і подібних ним казкових архетипів дозволяє педагогу генерувати у дітей їхню історичну пам'ять, вивільнювати з підсвідомості значні енергетичні ресурси, які є вельми необхідними для покращення ефективності корекції як моторної сфери дітей, так й їх емоційно-вольової сфери [4].

*Метод матеріально-технічного забезпечення корекції психофізичного розвитку дітей.*

Практика показала, що додаткове використання на заняттях з плавання спеціальних пристосувань та інвентарю значно підвищує ефективність

корекції, перш за все, опорно-рухового апарату. У дітей з'являється додаткова мотивація опанувати нове пристосування або засвоїти маніпуляції з цікавим інвентарем. За класифікацією М. Єфименка та М. Моги [5] все матеріально-технічне забезпечення корекції моторної сфери дітей можна умовно розділити на три види:

А) Відносно великогабаритне і стаціонарне обладнання.

Б) Тренажери та тренажерні системи.

В) Відносно дрібний індивідуальний фізкультурно-ігровий інвентар.

Особливо ефективними у фізичному розвитку дітей вважаються саме тренажери, але в басейні вони чомусь використовуються недостатньо часто і системно. В цьому контексті нами була розроблена тренажерна система «РПГ-1», доцільність використання якої буде представлена на наступних етапах нашого дослідження.

#### *Література*

1. Бабич Н.Л. Психофізіологічне обґрунтування можливості корекції порушень емоційно-вольової сфери осіб із вадами розумового розвитку в процесі спортивної діяльності: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 3 К 2(71). 2016. С. 20-23.

2. Ефименко Н.Н. Конструирование архетипических образов в коррекции двигательных нарушений у детей методом игрового полисенсорного воздействия. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Сер. 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Київ, 2012. Вип. 22. С. 69-74.

3. Ефименко Н.Н. Коррекционный театр физического развития дошкольников с нарушением опорно-двигательного аппарата: Методическое пособие. Винница: ТОВ «Нилан-ЛТД», 2017. 340 с.

4. Ефименко Н.Н. Театрализация физического воспитания дошкольников (драматизация как расширение игрового метода физического развития детей): Учебно-методическое пособие. Винница: ТОВ «Нилан-ЛТД», 2016. 168 с.



5. Ефименко Н.Н., Мога Н.Д. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей: Учебное пособие. Винница: «Глобус Пресс», 2011. 218 с.
6. Єфименко М.М., Литв'яков М.В. АКВА-ТЕАТР: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плаванню. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 100 с.
7. Клименко В.В. Психофізіологічні сервомеханізми енергетичної життєстійкості людини. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 19. 2019. С. 44.
8. Литв'яков М.В. Основні напрями корекції емоційно-вольової сфери дітей з порушеннями опорно-рухового апарату засобами плавання. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 3. 2022. С. 70-80.
9. Мога М.Д. Корекція моторної сфери дітей раннього віку зі спастичним синдромом. Винниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 444 с.

## **5.6. Адаптивна фізична культура: методологія і розвиток у сфері вищої освіти.**

Турбота суспільства про осіб з обмеженими можливостями є показником його культурного та соціального розвитку, морального здоров'я. Довгі роки замовчувалося, що кожен десятий житель планети (тобто понад 500 млн. осіб) – інвалід. Загальна декларація прав людини гарантує цим людям право на повну та рівну участь у всіх сферах життя суспільства.

Найважливішим державним завданням є підвищення якості життя осіб з інвалідністю, що висунув на передній план науки та практики такий соціальний феномен, яким є адаптивна фізична культура.

В даний час прикладаються великі зусилля для залучення цієї категорії людей до систематичних занять фізичними вправами як універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації [9]. Працюють федерації, комітети, комісії, асоціації для осіб з інвалідністю, функціонують діагностичні та реабілітаційні центри, корекційні установи, консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби, секції, збірні команди з видів спорту, проводяться спортивні змагання тощо. Однак лише незначна частина осіб з інвалідністю залучена до фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Основними причинами цього є:

- незнання ними власних можливостей, відсутність усвідомленої потреби у руховій активності, ціннісних орієнтацій та відповідної мотивації;
- незрілість громадської думки щодо необхідності створення умов «рівної особистості»;
- відсутність кваліфікованих педагогів, які володіють необхідними фундаментальними та прикладними знаннями та практичними вміннями, що дозволяють підтримувати та розвивати рухові можливості осіб з інвалідністю та формувати їхню особистість;
- неповна і не завжди грамотна інтерпретація педагогами діагностичних відомостей про патологію, що ускладнює цілеспрямовану корекцію дефектів розвитку та здоров'я [13].

Затвердження державного освітнього стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта (Адаптивна фізична культура та реабілітація) та подальше відкриття кафедр адаптивної фізичної культури на базі університетів та інститутів фізичної культури, а також медичних і педагогічних ЗВО є частиною загальнодержавної політики, потребою суспільства в оздоровленні нації.

Об'єктивними факторами, що актуалізують проблему, є:

- збільшення кількості осіб з інвалідністю усіх груп та категорій, яких у нашій країні близько 5 млн. осіб, а з групою ослабленого здоров'я – майже 10 млн.; щорічно на облік по інвалідності стає близько 1 мільйона осіб, з яких 25% – люди молодого працездатного віку;

- перевищення смертності над народжуваністю, різке скорочення тривалості життя, зростання суїцидів, війна;

- збільшення кількості дітей, що народжуються з патологією сенсорного, розумового, фізичного розвитку;

- погіршення стану здоров'я школярів та студентів; за даними МОЗ України до 60-70 % учнів до випускного класу мають порушення зору, 60 % – постави, 30% – хронічні захворювання. Число здорових дітей до кінця навчання в школах становить всього 3-4% [4].

Причинами такої тривожної статистики є: кризові соціально-економічні умови, зниження матеріального рівня життя населення, екологічні катастрофи, війни, криміногенна обстановка, наркоманія, алкоголізм, спадкові захворювання, травми, каліцтва та ін.

Численні негативні фактори впливу на людину обумовлюють соціальну та особистісну потребу звернення до проблеми її реабілітації. Нове мислення у сфері суспільного життя, гуманітаризація та гуманізація освіти, висування на передній план таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, особистість, тілесна та духовна культура, визначили ряд позитивних факторів, що мають суттєве значення для становлення та розвитку адаптивної фізичної культури:

- усвідомлення суспільством значущості рухової активності для осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими функціональними можливостями;
- позитивний вітчизняний і зарубіжний досвід використання рухової активності з метою фізичної, психічної, культурної, соціальної, побутової, трудової адаптації та інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство;
- розуміння необхідності теоретичного осмислення адаптивної фізичної культури як соціокультурного явища, створення її методології, розробки освітніх програм для підготовки спеціалістів із роботи з особами з інвалідністю.

Нерозробленість цих проблем ставить їх вирішення до першочергових і актуальних, мають державне значення.

Проблемна ситуація полягає в протиріччях між потребою суспільства в оздоровленні всього населення країни, включаючи осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими функціональними можливостями як рівноправних членів суспільства, та реальною практикою фізкультурної освіти цієї категорії населення, нерозробленістю науково-теоретичних основ адаптивної фізичної культури, обмеженою кількістю спеціальної літератури, методичних посібників та рекомендацій, необхідних атрибутів підготовки кадрів.

Розвиток теорії та практики адаптивної фізичної культури осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими можливостями йде двома шляхами. Перший – це емпіричний пошук, спрямований на розширення рухової активності, створення нових технологій і приватних методик для різних нозологічних груп. Другий шлях, більш плідний, – це експериментальні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців з розробки раціональних засобів, методів, організаційних форм занять, способів навчання рухам, режимів рухової активності, корекції рухових і психічних порушень, дефектів моторики, поведінки, психіки, розвитку фізичних якостей і пізнавальної діяльності у сфері адаптивного фізичного виховання, дозвілля, спорту та рухової реабілітації осіб з інвалідністю. Як правило, дослідження проводяться із залученням діагностичного та клінічного аналізу,

фізіологічних, біомеханічних, психологічних, соціологічних методів і носять комплексний характер. Захищені десятки дисертаційних робіт з фізичної культури дітей дошкільного, шкільного віку та дорослих осіб з інвалідністю по зору зі слуховою депривацією, з затримкою психічного розвитку та розумовою відсталістю, з порушеннями опорно-рухового апарату різної етіології, студентів з інвалідністю [3, 11, 15].

Проблемам підвищення рухової активності, використання фізичної рекреації, спорту «для всіх» та «великого» спорту з метою психічної, фізичної та соціальної реабілітації осіб з інвалідністю різного віку та різних нозологічних груп присвячені публікації зарубіжних фахівців. У різних країнах видано десятки монографій і статей, що висвітлюють найрізноманітніші питання рухової активності осіб з інвалідністю, інтеграції їх у суспільство, підготовки до самостійного життя, лікувально-відновлювальних технологій, пристосувань для побутової, дозвільної та спортивної діяльності та ін.

За останнє десятиліття в нашій країні накопичений великий науковий і методичний матеріал з адаптивної фізичної культури осіб з інвалідністю різних нозологічних груп у вигляді навчальних і методичних посібників, авторських освітніх програм. Проте, локальність об'єктної галузі досліджень, відсутність методологічних концепцій, мають загальний характер, обмежують сферу їх можливих екстраполяцій. Тільки поодинокі дослідження розкривають приватні методики та моделі інтеграції осіб з інвалідністю з позицій загальної культури та теорії фізичної культури з урахуванням гуманістичних тенденцій її розвитку, наголошуючи на необхідності особистісно-орієнтованої адаптивної фізичної культури з метою соціалізації та інтеграції цієї категорії людей у суспільство [1].

Справедливо зазначається, що в адаптивній фізичній культурі відсутність оформленої концептуальної основи, сформульованих парадигм та теорії, гальмують прогрес цієї галузі знань та заважають їй виділитися у самостійну дисципліну.

Теорія адаптивної фізичної культури, як науковий напрям та інтегративна дисципліна, пов'язана з теорією фізичної культури, філософією, соціологією, загальною та спеціальною педагогікою, гуманістичною психологією, валеологією, а також з дисциплінами медико-біологічного циклу: анатомією, нормальною та приватною патологією, тератологією, морфологією, генетикою та іншими дисциплінами.

У зв'язку з різноманіттям наук, що вивчають людину, важливо виділити ті концепції, які є суттєвими на формування особистості людини з обмеженими можливостями.

Вихідним постулатом методології є визнання осіб з інвалідністю рівноправною особистістю, якій притаманні ті самі інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, як і здоровій людині. У зв'язку з цим виділені ключові педагогічні та біологічні концепції, що визначають методологію адаптивної фізичної культури, у якій розглядаються як позитивні сторони, так і існуючі протиріччя.

Серед педагогічних концепцій виділено такі:

- гуманізація освіти та суспільства;
- гуманітаризація освіти;
- потребнісно-діяльнісний підхід до освоєння цінностей фізичної культури;
- взаємозв'язок фізичного та духовного у процесі формування фізичної культури особистості;
- єдність біологічного та соціального в людині;
- онтогенетичний підхід до фізичного розвитку особистості;
- взаємозв'язок фізичної культури особистості зі здоров'ям та здоровим способом життя;
- єдність виховання та самовиховання при формуванні фізичної культури особистості [4].

В основі біологічних концепцій лежать найбільш загальні закономірності функціонування організму із патологічними порушеннями.

До основних категорій, що відображають об'єктивні закономірності біологічних процесів в організмі людини, належать такі:

- цілісність організму;
- взаємозв'язок структури та функції органів і систем організму;
- реактивність організму;
- причинно-наслідковий зв'язок в організмі;
- адаптація організму;
- компенсаторні реакції організму.

Залучення в якості опорних концепцій філософсько-медичних категорій, культурологічної концепції взаємозв'язку біологічного та соціального, тілесного і духовного в життєдіяльності людини, потребнісно-діяльнісного підходу, орієнтованого на здоров'я та здоровий спосіб життя, закономірностей онтогенетичного розвитку, визнання людини як цілісної та унікальної особистості, здатної до самовиховання, духовного вдосконалення та творчості відображає гуманістичну спрямованість освітньої діяльності та є фундаментом методології адаптивної фізичної культури.

Концепція методології адаптивної фізичної культури. Методологія розглядається як система принципів та способів організації та побудови теоретичної та практичної діяльності. Вона включає базові поняття, структуру, функції та принципи адаптивної фізичної культури.

Понятійний апарат. Оскільки справжнє дослідження спирається на споріднені та суміжні міжнаукові знання, відбувається природне запровадження нових термінів і понять, пов'язаних із адаптивною фізичною культурою. При підготовці понятійного апарату використовувалися концепції фізкультурно-оздоровчої роботи експертизи, юридичні документи, декларації, конвенції, словники основних термінів з реабілітації, психології, педагогічних технологій, матеріали наукових публікацій тощо.

Компонентний склад адаптивної фізичної культури. Адаптивна фізична культура є частиною культури, підпорядкованою підсистемою фізичної культури, тому має якісні властивості та структуру вищої системи. У

структурі фізичної культури виділяють чотири компоненти: фізичне виховання, фізичну рекреацію, спорт та рухову реабілітацію. Незважаючи на існування інших концепцій [6], практика останніх десятиліть показала життєздатність цієї структури, тому була прийнята за основу в адаптивній фізичній культурі, трансформувались у наступні її компоненти: адаптивне фізичне виховання (фізкультурна освіта), адаптивна рухова рекреація, адаптивний спорт та фізична реабілітація.

Адаптивне фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування життєво необхідних знань і рухових умінь, розвиток фізичних і психічних здібностей, лімітованих дефектами, підвищення працездатності і зміцнення «залишкового» здоров'я за допомогою збережених функцій організму. Педагогічний і соціальний сенс адаптивної фізичної освіти – фізкультурне виховання та самовиховання особистості, формування мотивів, переконань, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами та здоровому способі життя. Це найбільш організований регламентований компонент адаптивної фізичної культури, що охоплює тривалий період життя (дошкільний, шкільний, молодіжний вік) та є основним каналом залучення людей з порушеннями у розвитку до цінностей фізичної культури [8].

Адаптивна фізична рекреація – добровільна форма фізкультурної діяльності, що задовольняє потреби у русі, активному відпочинку, змістовній розвазі, всебічному вдосконаленні особистості. Характерними рисами є свобода вибору засобів і партнерів, переключення на інші види діяльності, широта контактів, ігрова діяльність, задоволення від руху. Для осіб з інвалідністю адаптивна фізична рекреація – не тільки біологічно виправдана саморегульована рухова активність, що підтримує емоційний стан, здоров'я та працездатність, а й спосіб подолання замкнутого простору, психологічний захист, можливість спілкування, адаптації до соціуму, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань, форм занять [7].

Адаптивний спорт є самостійним видом адаптивної фізичної культури, але тісно пов'язаний з її видами. Сутнісну основу адаптивного спорту



становить змагальна діяльність та цілеспрямована підготовка до неї, досягнення максимальних адаптаційно-компенсаторних можливостей на доступному біологічному рівні, вдосконалення індивідуальної спортивної техніки за рахунок збереження функцій. Розглядається як лікарсько-педагогічний процес, де в оптимальному співвідношенні беруть участь лікувальні та педагогічні засоби, що забезпечують реалізацію фізичного, інтелектуального, емоційно-психічного потенціалу спортсмена з інвалідністю, що задовольняють естетичні, етичні, духовні потреби, прагнення до фізичного вдосконалення [2].

Об'єктивно у сфері адаптивного спорту існує два напрями: рекреаційно-оздоровчий спорт та спорт вищих досягнень. Перший постає як спосіб задоволення потреб у систематичних заняттях обраним видом спорту та не є домінуючою діяльністю в житті осіб з інвалідністю. Спорт вищих досягнень має більш складну структуру підготовки і включає три основні напрями, що охоплюють осіб з інвалідністю усіх нозологічних груп: Паралімпійський, Спеціальний Олімпійський рух і Світові ігри глухих.

Рухова реабілітація є складовою комплексної (медичної, фізичної, психічної, професійної, соціальної) реабілітації, спрямованої на відновлення та/або компенсацію втрачених або тимчасово порушених функцій та працездатності після захворювань, травм, фізичних або психічних перенапруг засобами та методами лікувальної фізичної культури. В окремих нозологічних групах осіб з інвалідністю, переважно з ураженням опорно-рухового апарату, лікування рухом не закінчується у медичному стаціонарі, а продовжується все життя на основі організованих занять та самореабілітації [14].

Запропонований компонентний склад адаптивної фізичної культури по-перше, корінням спадкоємності пов'язаний із науково-концептуальною базою теорії фізичної культури; по-друге, охоплює всі можливі форми рухової активності людей з фізичними та розумовими вадами; по-третє, спирається на конкретну практику, передовий досвід спеціалістів; по-

четверте, і це найголовніше, задовольняє індивідуальні потреби у руховій активності, відновленні фізичних і духовних сил, спілкуванні, емоційному насиченні, розвитку, тобто потреби, що визначають включеність особистості до соціального, суспільно-корисного та культурного життя суспільства.

Функції адаптивної фізичної культури. Функції фізичної культури – це об'єктивно притаманні їй властивості впливати на людину та людські відносини, задовольняти та розвивати певні потреби особистості та суспільства.

Адаптивна фізична культура виконує багато функцій, що мають пріоритетне значення для категорії осіб з обмеженими можливостями. Виділено дві групи функцій: педагогічні та соціальні.

Педагогічні функції відбивають весь спектр діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури, властиві лише їй і реалізуються у процесі занять фізичними вправами. Такі функції як освітня, виховна, розвивальна є типовими для будь-якого процесу фізкультурної освіти, але в адаптивній фізичній культурі мають специфічні особливості. Так, своєрідність вирішення освітніх завдань пов'язана з характером патології людини: у незрячих це страх відкритого простору, відсутність зорового наслідування, у слабчучих і глухих – обмеженість або відсутність сприйняття вербальних методів навчання, у осіб з розумовою відсталістю – низький рівень пізнавальної діяльності, у людей з ураженнями опорно-рухового апарату – проблеми освоєння локомоцій, збереження рівноваги та вертикальної пози. Ці самі особливості лежать в основі розвивальної функції.

Корекційно-компенсаторна функція є провідною та постійно діє у всіх видах адаптивної фізичної культури. Об'єктом корекції й компенсації є порушення фізичного і моторного розвитку, стану здоров'я, техніки основних рухів, координаційних здібностей, психічних функцій, сенсорних систем.

Профілактична функція полягає у попередженні ускладнень і вторинних порушень, контролі за станом збережених функцій, створенні

умов безпеки, гігієнічному вихованні, очевидній доцільності використання доступних видів рухової активності та загартування з метою боротьби з негативними наслідками гіподинамії та впровадження їх у повсякденне життя.

Процес фізкультурної діяльності представляє унікальну можливість для реалізації гуманістичної, соціалізованої, інтегративної, комунікативної функцій. Але було б хибним думати, що адаптивна фізична культура вирішує всі соціальні проблеми осіб з інвалідністю. Реалізація зазначених функцій та соціалізація особистості – процес комплексний і забезпечується взаємодією з іншими соціальними інститутами: установами соціального захисту, охорони здоров'я, медико-психолого-педагогічної допомоги, спеціальної освіти, сім'єю. Саме тому вони виділені окрему групу соціальних функцій [8].

Таким чином, адаптивна фізична культура виконує важливі соціальні та педагогічні функції, що дозволяє розглядати її як самостійну соціокультурну систему, яка зберігає як загальнокультурні, так і специфічні риси, зумовлені особливостями людини з обмеженими можливостями.

Принципи адаптивної фізичної культури. Принципи є складовою методології і являють собою базові теоретичні положення, об'єктивно відбивають сутність, фундаментальні закономірності навчання, виховання, всебічного розвитку особистості, ставлення суспільства до цього процесу, міру взаємодії педагога і осіб, котрі займаються. Вони є орієнтиром для конструювання практики, професійного вибудовування технологій відповідно до цілей адаптивної фізичної культури.

Важливими аргументами виділення принципів адаптивної фізичної культури є, по-перше, особливий соціальний статус осіб з інвалідністю у суспільстві; по-друге, особливості морфофункціональних, психічних, інтелектуальних, рухових здібностей; по-третє, зв'язок адаптивної фізичної культури з суміжними областями знань, де є свої принципи, що вимагає їх обліку та вироблення єдиних підходів.

Адаптивна фізична культура, використовуючи природну потребу людини в русі, грі, емоціях, спілкуванні, має високий потенціал впливу на різні сфери життєдіяльності, створення рівноправних умов на заняттях фізичними вправами; визнання цінності кожної особистості незалежно від фізичних і розумових здібностей; суто індивідуальне тілесне вдосконалення, орієнтоване розкриття потенційних можливостей фізичного, психічного, духовного розвитку; свобода вибору доступних форм рухової активності створює умови реалізації істинного гуманізму та соціалізації особистості.

Реалізація загальнометодичних принципів (свідомості, активності, наочності та інших) у роботі з людьми, які мають патологічні відхилення у тих чи інших системах організму, потребує додаткових знань. Спеціально-методичні засади адаптивної фізичної культури побудовані на основі інтеграції принципів суміжних дисциплін і законів онтогенетичного розвитку. Домінуючими є теоретичні концепції спеціальної психології, спеціальної педагогіки, ось деякі з них.

Принцип діагностування для будь-якого виду адаптивної фізичної культури означає облік основного дефекту, якісної своєрідності його структури, часу ураження, медичного прогнозу, показань і протипоказань до занять фізичними вправами, а також облік супутніх захворювань і вторинних відхилень. Для побудови корекційно-розвивальних програм адаптивного фізичного виховання важлива також інформація про форми і варіанти психічного дизонтогенезу, стану інтелекту. Фахівець з адаптивної фізичної культури не проводить діагностику медичного чи нейропсихічного стану, але має вміння використовувати її результати як інструмент розуміння дефекту та вибору правильної стратегії навчання та розвитку [12].

Принцип корекційно-розвивальної спрямованості педагогічного процесу. Висунутий Л. Виготським у 30-ті роки, він і сьогодні є провідним у спеціальній педагогіці. Суть принципу у тому, що педагогічні впливи мають бути спрямовані як подолання, згладжування, вирівнювання, ослаблення фізичних і психічних недоліків у дітей аномального розвитку, а й у активний

розвиток пізнавальної діяльності, психічних процесів, фізичних здібностей і моральних якостей.

Принцип вікової адекватності базується на таких основних положеннях: 1) дитина з порушеннями в розвитку проходить ті самі стадії онтогенетичного розвитку, що і здорова дитина. Відмінності полягають у темпах фізичного та психічного розвитку, кінцевому результаті та способах його досягнення; 2) біологічний вік аномальної дитини в більшості випадків відстає від паспортного, сенситивні періоди розвитку наступають на 2-3 роки пізніше; 3) під час навчання необхідно орієнтуватися на «зону найближчого розвитку»; 4) вибір педагогічних впливів повинен відповідати реальним можливостям дитини з урахуванням постійно діючих лімітуючих факторів, а також інтересу та природних задатків до тих чи інших видів фізичних вправ.

Розподіл принципів на рівні носить умовний характер, у практичній діяльності вони взаємопов'язані та реалізуються в єдності. Відповідно до цих принципів становлення фізичної культури особистості здійснюється через активну участь суспільства, створення адекватних умов, свідоме перетворення себе, розвиток мотиваційно-потребнісної сфери, збагачення знаннями в процесі цілеспрямованої фізкультурної діяльності, що узгоджується з концепціями фахівців цієї галузі [15].

Теоретико-методичні засади адаптивної фізичної культури. Розробка теоретико-методичних основ адаптивної фізичної культури передбачає створення системи побудови педагогічного процесу, що включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми занять фізичними вправами, напрями розвитку фізичних здібностей, формування знань, навчання руховим діям, корекції та компенсації рухових і психічних порушень.

Для того, щоб визначати дидактичні лінії освітньої діяльності, необхідно знати стан здоров'я, фізичні, психічні, особистісні особливості людей цієї категорії, оскільки характеристика об'єкта педагогічних впливів є вихідною умовою будь-якого процесу освіти.

Характеристика об'єкта педагогічних впливів: категорія цих людей надзвичайно різноманітна: за нозологією (ураження зору, слуху, мовлення, інтелекту, опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та ін., а також поєднані форми); за віком, за ступенем тяжкості та структурою дефекту, часом його виникнення, причин і характеру перебігу захворювання, медичного прогнозу, наявності супутніх захворювань і вторинних порушень, стану збережених функцій, соціального статусу та інших ознак.

Встановлені найбільш типові рухові розлади, властиві різною мірою особам з інвалідністю всіх нозологічних груп:

- знижена рухова активність, обумовлена тяжкістю первинного дефекту та його негативними наслідками;

- порушення фізичного розвитку, диспропорції статури, дисплазії, деформації стоп та хребта, ослаблений м'язовий «корсет», знижений рівень вегетативних функцій, що забезпечують рух;

- порушення координаційних здібностей: швидкості реакції, точності, темпу, ритму рухів, узгодженості мікро- та макромоторики, диференціювання зусиль, часу та простору, стійкості до вестибулярних подразників, орієнтування у просторі, розслаблення;

- знижений рівень усіх життєво важливих фізичних здібностей – силових, швидкісних, витривалості, гнучкості та ін.;

- порушення локомоторної діяльності: ходьби, бігу та інших видів рухів, що становлять основу життєдіяльності.

Такі аномалії розвитку, як порушення слуху, зору, інтелекту, ДЦП супроводжуються не тільки розладами моторики та координації, а й вищих психічних функцій, особливо мовлення, уваги, пам'яті, що обмежують пізнавальну, комунікативну, навчальну, трудову діяльність та потребують корекції [3, 10].

Мета адаптивної фізичної культури – формування фізичної культури особистості. Ця мета постає як генеральна лінія та системоутворювальний фактор фізичної освіти осіб з обмеженими можливостями та ставить на один

рівень особу з інвалідністю та здорову людину, визнаючи самоцінність особистості з рівним правом освоєння тілесної та духовної культури.

Мета досягається шляхом вирішення педагогічних завдань – загальних і специфічних. Найбільш системно вони представлені в адаптивному фізичному вихованні. У державних програмах з фізичної культури для масових загальноосвітніх та спеціальних (корекційних) шкіл спільні педагогічні завдання збігаються. Вони включають виховні, освітні, оздоровчі завдання та завдання фізичного розвитку: зміцнення здоров'я, навчання основ техніки рухів, розвиток фізичних здібностей, формування знань, виховання потреби та вміння самостійно займатися фізичними вправами.

До специфічних завдань належать корекційні, компенсаторні, профілактичні та лікувально-відновлювальні. Їх вирішення поширюється і на загальні завдання. Пріоритетним напрямом всіх видів адаптивної фізичної культури є корекційно-розвивальна спрямованість. Різноманітність розв'язуваних корекційно-розвивальних завдань дозволило їх згрупувати у такі види:

- корекція техніки основних рухів – ходьби, бігу, плавання, стрибків, лазіння, перелазіння, метання, дрібної моторики, симетричних та асиметричних рухів, вправ з предметами тощо;

- корекція та розвиток координаційних здібностей – узгодженості рухів окремих ланок тіла, орієнтування у просторі, диференціювання зусиль, часу та простору, розслаблення, швидкості реагування, рівноваги, ритмічності, точності рухів, м'язово-суглобового відчуття, зорово-моторної координації;

- корекція та розвиток м'язової сили, швидкісних, швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, рухливості у суглобах;

- компенсація втрачених або порушених функцій, формування нових видів рухів за допомогою збережених функцій у разі неможливості корекції;

- профілактика, корекція та лікування соматичних порушень – постави, сколіозу, плоскостопості, дихальної й серцево-судинної систем, профілактика простудних та інфекційних захворювань, травматизму;

- корекція та розвиток сенсорних систем: диференціювання зорових і слухових сигналів по силі, відстані, напрямку; розвиток зорової та слухової пам'яті; стійкості до вестибулярних подразнень; диференціювання тактильних відчуттів, шкірно-кінестетичних сприйнятів тощо;

- корекція психічних порушень у процесі рухової діяльності – зорово-предметного і зорово-просторового сприйняття, наочно-образного, вербально-логічного мислення, пам'яті уваги, мови, уяви, емоційно-вольової сфери [9].

Особливе місце відводиться завданням виховання та самовиховання особистості:

- виховання адекватної оцінки власних фізичних і психічних можливостей, подолання комплексів невпевненості, неповноцінності;

- виховання усвідомленого та активного ставлення до тілесного здоров'я, систематичних занять фізичними вправами;

- формування позитивної мотивації, сталого інтересу та потреби до фізкультурної діяльності;

- виховання гуманного ставлення до себе та оточуючих, формування комунікативних відносин;

- виховання дисципліни, вміння керувати своїми емоціями, підкорятися загальним правилам і нормам соціальної поведінки;

- виховання відповідальності, ініціативи, цілеспрямованості, творчості, наполегливості у подоланні труднощів;

- формування навичок самовиховання: самоорганізації, самодисципліни, самоспостереження, самооцінки, самоконтролю, самообмеження, самонавіювання, самоспонування, самореабілітації [11].

Фізкультурна діяльність є основним засобом адаптивної фізичної культури та включає фізичні вправи, як головний та специфічний елемент рухової активності, природно-середовищні (природні) та гігієнічні фактори, матеріально-технічне забезпечення та інші необхідні для цієї категорії людей



умови у вигляді відновлювальних процедур, масажу, психорегулюючих впливів тощо, які у сукупності та забезпечують цю діяльність.

У процесі фізкультурної діяльності люди з обмеженими можливостями використовують ті ж фізичні вправи, що здорові. Виділено групи вправ, які мають певні класифікаційні ознаки. Частина з них збігається з прийнятими в теорії та методиці фізичної культури, частина – носить специфічний для адаптивної фізичної культури характер:

- за ступенем самостійності виконання вправ: активне самостійне, з підтримкою, допомогою, страховкою, тактильним супроводом рухів, з опорою на милиці, палицю, за допомогою протезів, ортезів та технічних пристроїв, у ходунках, колясці, умовах розвантаження, у формі ортопедичного укладання, пасивних вправ та ін.;

- за лікувальним впливом: вправи на відновлення функцій паретичних м'язів, опірності, рухливості в суглобах; вправи, що стимулюють настановні рефлекси, трофічні процеси, функції дихання, кровообігу та ін.;

- з інтеграції міждисциплінарних зв'язків (синтетичні вправи): художньо-музичні, хореографічні, вправи формокорекційної ритмопластики (робота з глиною), малювання, аплікація, макраме (дрібна моторика), вправи, пов'язані з ролевими рухами ігротерапії та ін.

Для дітей дошкільного та шкільного віку з порушеннями у розвитку розроблені комплекси вправ з використанням ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, перелазіння для корекції рівноваги, швидкості реакції та перемикання, диференціювання зусиль, відстані, ритму й темпу рухів, орієнтування у просторі, дрібної моторики, постави, рухливості у суглобах, профілактики плоскостопості, активізації уваги, уяви тощо [12].

Методи, які застосовуються в адаптивній фізичній культурі. Особливості сенсорної організації осіб із слуховою та зоровою депривацією, порушення пізнавальної діяльності при розумовій відсталості, неузгодженість усіх систем життєзабезпечення при ураженні опорно-рухового апарату вимагають адекватного підбору методів, від яких залежить

успішність педагогічної діяльності. Виділені найбільш типові групи методів: методи формування знань, методи навчання руховим діям, методи розвитку фізичних якостей, методи виховання та самовиховання особистості, методи регуляції психічного стану. Вони включають різноманітні прийоми, що відображають загальну специфіку, одиничне і особливе кожної людини або групи осіб з подібними властивостями. Оскільки в осіб з інвалідністю різних нозологічних груп окремі канали чуттєвого сприйняття інформації, що надходять від зорових, слухових, тактильних, кінестетичних аналізаторів, мають дефектну основу, саме у методичних прийомах реалізується індивідуальний підхід.

Найважливішим теоретичним положенням є використання гри, як пріоритетного засобу й методу фізкультурної діяльності для всіх нозологічних груп, осіб будь-якого віку, але особливо у ранньому дошкільному та шкільному віці. Ігрова діяльність розглядається як найбільш природна діяльність, за допомогою якої дитина пізнає світ шляхом активної реалізації та інтеріоризації (присвоєння) норм, правил на всіх рівнях пізнання: освітньому, культурному, особистісному, соціальному [15].

Природно, що в групах з різними видами порушень зміст ігрової діяльності неоднаковий і лімітується моторною мобільністю, руховим досвідом, фізичними можливостями, віком, але безперечним є той факт, що використовуючи емоційну основу гри, можна успішно вирішувати корекційно-розвивальні завдання, про що свідчать численні публікації, наукові дослідження, програми фізичного виховання, концепції оздоровлення цієї категорії дітей та підлітків [1].

Форми організації фізкультурної діяльності надзвичайно різноманітні, вони можуть бути систематичними та епізодичними, індивідуальними, індивідуально-груповими, малогруповими та масовими. Основною формою організованих занять у всіх видах адаптивної фізичної культури є урочна форма. Залежно від цілей, завдань, програмного змісту виділено 7 типів

уроків: 1) освітні; 2) корекційно-розвивальні; 3) оздоровчі; 4) лікувальні; 5) спортивні; 6) рекреаційні; 7) професійно-прикладні.

Такий поділ має умовний характер, відбиваючи лише переважну спрямованість уроку. Фактично кожен урок містить елементи навчання, розвитку, корекції, компенсації та профілактики, тобто найбільш типовими є комплексні уроки.

Неурочні форми не регламентовані часом, місцем проведення занять, кількістю учасників, віком. В них можуть брати участь люди однієї нозологічної групи або з різними порушеннями, окремо або спільно зі здоровими, батьками, волонтерами, у вигляді рекреаційних занять, свят, розваг і змагань, рухливих і спортивних ігор, прогулянок, екскурсій, днів здоров'я, школах, у літніх та зимових оздоровчих таборах, у сім'ї, сімейних клубах, реабілітаційних центрах, самотійно. Їх мета – розширення рухової активності, залучення до доступної спортивної діяльності, цікавого дозвілля, емоційного спілкування, розвиток власної активності та творчості, формування здорового способу життя.

Сукупність функцій, принципів, мети, завдань, засобів, методів, методичних прийомів, умов і форм організації, з урахуванням віку, реальних можливостей здоров'я, типових і специфічних порушень рухової й психічної сфери, діагностика стану представляє цілісну систему наукових знань і становить теоретико-методичну основу адаптивної фізичної культури. З іншого боку, ця сукупність знань є процесуальною базою освітньої діяльності студента, тобто виступає основою теоретичної підготовки.

Центром теоретичного осмислення професійної діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури є людина з обмеженими фізичними можливостями, а засобом її вивчення – гуманітарно-орієнтовані фундаментальні та міждисциплінарні знання. Гуманітарна орієнтація знань про людину, її тілесну, психічну та соціальну сутність, засоби та способи формування всебічно розвиненої особистості, спираючись на аксіологічні концепції, має стати визначальною в технології реалізації державних освітніх

стандартів у галузі фізичної культури. Підготовка спеціаліста з адаптивної фізичної культури висунула проблему пошуку нових шляхів систематизації знань, що відображають об'єктивний зв'язок з об'єктом, що вивчається.

Насиченість навчальної програми державного освітнього стандарту висунула проблему пріоритетності певних систем знань, які безпосередньо стосуються професійної підготовки спеціаліста з адаптивної фізичної культури. На наш погляд, найбільш значущими є такі блоки дисциплін.

1. Філософсько-методологічні, культурологічні знання, що відображають сучасні концепції формування фізичної культури особистості та реалізуються через теорію фізичної культури як базову дисципліну.

2. Психолого-педагогічні дисципліни: психологія хвороби та інвалідності, вікова психопатологія та психоконсультування, психологія розвитку, спеціальна (корекційна) педагогіка та психологія.

3. Медико-біологічні дисципліни, що відображають знання загальної патології (включаючи тератологію), приватної патології, лікарського контролю, масажу, комплексної та фізичної реабілітації осіб з інвалідністю.

4. Соціально-правові аспекти захисту інвалідів, матеріально-технічне та гігієнічне забезпечення, технології фізкультурно-спортивної діяльності.

Вища освіта, побудована лише з фундаментальних і багатопредметних знаннях, може у майбутньому обернутися протиріччями у професійній діяльності, для її становлення необхідна як теоретична підготовка, а й педагогічна практика, набуття власного досвіду, і навіть науково-дослідницька робота, яка формує професійні здібності та творче мислення фахівця. Ця обставина потребує виділення найважливіших детермінант педагогічної діяльності протягом усіх років навчання, тобто таких закономірних і необхідних факторів, що визначають очікуваний освітній ефект. Такими є: а) освітня діяльність з теорії та організації адаптивної фізичної культури; б) міждисциплінарні знання з медико-біологічних і психолого-педагогічних циклів; в) вивчення приватних методик та

безперервна педагогічна практика з профілю майбутньої спеціальності;  
г) безперервна науково-дослідна робота студентів [5].

Досвід показав, що викладання всіх розділів навчально-освітньої діяльності з теорії адаптивної фізичної культури має бути взаємопов'язаним з іншими блоками дисциплін, безперервним і дозованим (у кожному семестрі), що дозволяє студентам якісно засвоїти навчальний матеріал. У цьому теорія адаптивної фізичної культури виконує методологічну функцію, визначаючи зміст методик, педагогічної практики, напрямів науково-дослідницької роботи студентів, які будуються з допомогою міждисциплінарних знань.

Отже, з вищевикладеного можна зробити наступні висновки.

1. Розвиток адаптивної фізичної культури зумовлено потребою суспільства в оздоровленні нації та підготовки кадрів для роботи з людьми, які мають відхилення у стані здоров'я. Об'єктивними передумовами є зростання захворювань, збільшення кількості осіб з інвалідністю усіх груп та категорій, у тому числі дітей, які народжуються з патологією фізичного, розумового, сенсорного розвитку. Факторами, що лімітують рухову та соціальну активність цієї категорії населення, є захворювання або дефекти зору, слуху, інтелекту, опорно-рухового апарату, що часто супроводжуються інвалідизацією, супутніми захворюваннями, вторинними відхиленнями, вимушеним обмеженням рухливості, зниженням функціональних можливостей організму, звуженням соціальних і культурних зв'язків, що потребує комплексної реабілітації.

2. Складовою комплексної (соціально-культурної, соціально-трудової, соціально-побутової) реабілітації є адаптивна фізична культура, яка розглядається як соціокультурна та педагогічна система, що представляє діяльність, спрямовану на задоволення потреб осіб з обмеженими можливостями у руховій активності, відновленні та підтримці здоров'я, розвитку, вдосконаленні та самореалізації фізичних і духовних сил з метою покращення якості життя, соціалізації та інтеграції у суспільство.

3. Теорія адаптивної фізичної культури, як інтегративна галузь наукових знань, пов'язана з теорією фізичної культури як базовою дисципліною з її новітніми тенденціями розвитку, філософією, соціологією, культурологією, валеологією, загальною та спеціальною (корекційною) педагогікою та психологією, дисциплінами: анатомією, фізіологією, загальною і приватною патологією, тератологією, морфологією, генетикою особистості. Принциповою позицією є визнання інваліда як рівноправної особистості, якій властиві самі інтереси, потреби і ціннісні орієнтації, як і у здорової людини.

4. Об'єктом теорії адаптивної фізичної культури є фізкультурна діяльність у всіх її видах, предметом – пізнання закономірностей та особливостей фізкультурної діяльності осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими можливостями, їхніх функцій, принципів, цілей, завдань, засобів, методів, організаційних форм як факторів педагогічного та біологічного впливу на зміцнення залишкового здоров'я, мобілізацію захисно-адаптаційних механізмів, корекцію та розвиток фізичних і психічних здібностей, виховання та самовиховання, що стимулюють здоровий спосіб життя та формування фізичної культури особистості.

5. Як педагогічна система, адаптивна фізична культура включає комплекс соціокультурних інститутів: адаптивне фізичне виховання (формування базових основ фізкультурної освіти), адаптивна рухова рекреація (саморегульована рухова активність, спрямована на підтримку працездатності, спілкування, подолання замкненого простору); адаптаційно-компенсаторні можливості, реалізація фізичного, інтелектуального, емоційно-психічного потенціалу), фізична реабілітація (відновлення або компенсація втрачених здібностей); виступаючих як взаємопов'язані компоненти адаптивної фізичної культури та види фізкультурної діяльності.

6. Як соціокультурна система адаптивна фізична культура виконує безліч соціальних і педагогічних функцій, що мають пріоритетне значення для категорії осіб з обмеженими можливостями. До соціальних функцій

відносяться гуманістична, соціалізуюча, інтеграційна, комунікативна, які реалізуються у взаємодії з іншими соціальними інститутами (установами соціального захисту, охорони здоров'я, медико-психолого-педагогічної допомоги, спеціальної освіти). Педагогічні функції реалізуються у процесі різних видів фізкультурної діяльності. До них відносяться: корекційно-компенсаторна, профілактична, лікувально-відновна, освітня, виховна, ціннісно-орієнтаційна, рекреаційно-оздоровча, розвивальна, професійно-підготовча, гедоністична, спортивна та змагальна. Розмаїття функцій адаптивної фізичної культури визначають її статус як самостійного виду фізичної культури, що зберігає як загальнокультурні риси, так і специфічні, пов'язані з особливостями тілесного, інтелектуального, духовного вдосконалення людини з відхиленнями у стані здоров'я.

7. Визначені та систематизовані принципи адаптивної фізичної культури, що включають чотири рівні – соціальні, загальнометодичні, спеціально-методичні та приватно-методичні. Соціальні: принцип гуманістичної спрямованості педагогічного процесу, безперервності фізкультурної освіти, соціалізації та інтеграції осіб з інвалідністю, пріоритетна роль мікросоціуму відбивають соціальну сутність розвитку адаптивної фізичної культури. Загальнометодичні: свідомості, активності, наочності, доступності та інших – відбивають особливості навчання, виховання та розвитку цієї категорії осіб. Спеціально-методичні принципи: діагностування, диференціації та індивідуалізації, корекційно-розвивальної та компенсаторної спрямованості, вікової адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів становлять фундаментальні закономірності та базові теоретичні положення, якими необхідно керуватися при конструюванні практики та вибудовуванні технологій професійної діяльності. Приватно-методичні принципи відбивають правила і підходи, специфічні особливості окремих нозологічних груп. Виділені групи принципів визначають політику у сфері фізкультурної освіти осіб з інвалідністю, відображають культурологічні, соціальні та педагогічні

детермінанти освіти, інтегрують міждисциплінарні зв'язки та мають взаємопов'язаний системний характер.

8. Теоретико-методичні засади адаптивної фізичної культури (постановка завдань, підбір засобів і методів їх вирішення, вибір організаційних форм занять) базуються на особливостях об'єкта педагогічних впливів. Для дітей з інвалідністю з дитинства характерні дизонтогенез та ретардація фізичного та психічного розвитку, дефіцит потреб у грі, емоціях, спілкуванні. Для осіб з інвалідністю усіх нозологічних груп типові порушення структури локомоторної діяльності та основних рухів, порушення постави, зниження рівня основних фізичних якостей і координаційних здібностей, недостатність словесної та смислової організації рухів. Такі аномалії розвитку як порушення слуху, інтелекту, затримка психічного розвитку, наслідки ДЦП супроводжуються розладами мови, уваги, пам'яті, емоційно-вольової сфери, поведінки.

9. Пріоритетним напрямом педагогічної діяльності у всіх видах адаптивної фізичної культури є корекційно-розвивальний, що включає вирішення наступних педагогічних завдань: корекція основних та, в першу чергу, локомоторних рухів, корекція та розвиток координаційних здібностей – узгодженості рухів, орієнтування у просторі, диференціювання зусиль, часу та простору, швидкості реагування, рівноваги, розслаблення, ритмічності рухів, дрібної моторики; корекції та розвитку швидкісних, силових здібностей, витривалості, гнучкості, статури, постави, корекція психічних процесів: уваги, пам'яті, уяви, мовлення; сенсорних систем – зорової та слухової пам'яті, диференціювання зорових і слухових сигналів за силою, напрямком, відстанню, тактильних відчуттів та ін.

10. Як засоби фізкультурної діяльності виступають фізичні вправи, у тому числі на спеціальних технічних пристосуваннях, природно-середовищні та гігієнічні фактори, доповнені засобами медичної та психологічної реабілітації. Виділені групи фізичних вправ, що мають класифікаційні ознаки. Визначені найбільш типові групи методів та особливості їх



застосування для осіб з інвалідністю різних нозологічних груп: 1) методи формування знань; 2) методи навчання рухових дій; 3) методи розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей; 4) методи виховання та самовиховання особистості; 5) методи взаємодії педагога та учнів; 6) методи регуляції психічного та емоційного стану. Виділені основні форми фізкультурної діяльності, визначені типи урочних і неурочних занять фізичними вправами.

11. Встановлено, що ігрова діяльність є ефективним засобом і методом адаптивної фізичної культури та розглядається як найбільш природна діяльність пізнання навколишнього світу, активної реалізації норм, відносин, правил, соціальної поведінки, задоволення потреб у русі, спілкуванні, вираженні почуттів та емоцій, спосіб корекції рухових і психічних порушень, розвитку пізнавальної діяльності, метод функціонального тренування, розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей.

12. Як профільна дисципліна державного освітнього стандарту, теорія адаптивної фізичної культури виступає як методологічна основа формування світогляду студентів, а також як базова система знань для інших дисциплін Держстандарту, педагогічної практики з профілю майбутньої спеціальності та науково-дослідної роботи.

13. Теорія адаптивної фізичної культури є частиною теорії фізичної культури, зберігаючи наступність, структуру, єдину методологію. Як дисципліна Держстандарту, теорія адаптивної фізичної культури представляє мультидисциплінарну галузь знань, що інтегрує фундаментальні знання медико-біологічних і психолого-педагогічних циклів та має гуманітарно-освітній характер, що відповідає освітній доктрині гуманізації вищої школи.

### *Література*

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навч. посібник. Львів: Ахіл, 2003. 127 с.

3. Гета А.В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6-7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания: монографія. Saarbrucken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.

4. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.

5. Карпюк Р.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика: монографія. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2008. 504 с.

6. Карпюк Р.П. Термінологія вищої фізкультурної освіти з напрямку «Адаптивне фізичне виховання»: навч. посіб. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 112 с.

7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

8. Круцевич Т., Чудна Р. Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2005. № 2-3.

9. Москаленко Н.В., Ковтун А.О., Алфьоров О.А., Кравченко О.І., Малойван Я.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2013. 137 с.

10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. К.: Олімп, л-ра, 2009. 488 с.

11. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

13. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

14. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.

15. Христова Т.Є., Карабанов Є.О. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Адаптивна фізична культура» для студентів магістратури спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2018. 46 с.

### 5.7. Адаптивна фізична культура дітей із вадами зору.

Проблема адаптивної фізичної культури є надзвичайно актуальною, так як має на меті формування професійних компетентностей, які постійно влітаються в загальну систему підготовки спеціалістів, допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища. До основних складових цих компетентностей необхідно віднести знання та вміння застосовувати методики фізичного виховання при різного роду функціональних порушень, враховувати результати застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку.

Характеризуючи зорові функції людини, маємо зауважити, що така вада як сліпота – це двостороння невиліковна повна відсутність зору (0) або залишковий зір (гострота зору: світловідчуття 0,03-0,04 включно з корекцією на кращому оці, або звуження поля зору до  $10^\circ$  на кращому оці незалежно від гостроти зору). У таких випадках користуються терміном тотальна сліпота. Під час збереженого світловідчуття на рівні відмінності світла і темряви або залишкового зору, що дозволяє порахувати пальці руки близько до обличчя, розрізняти контури, силуети і кольори предметів безпосередньо перед очима, говорить про практичну сліпоту. Слабкобачення – це гострота зору кращого ока з корекцією зору 0,05-0,04, що дозволяє бачити за сприятливих умов, коли до зору не ставиться високих вимог.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що сліпота буває вроджена і набута. Вроджена сліпота – це порушення розвитку деяких відділів головного мозку, зорових нервів, сітківки ока. Набута сліпота розвивається після перенесених захворювань ока: глаукоми, трахоми, кератиту, уражень зорового нерву, травм очного яблука, очниці і черепно-мозкових травм. Незрячих поділяють на тотально сліпих ( $Vis = 0$ ) та із залишковим зором ( $Vis 0-0,04$  з оптичною корекцією склом на кращому оці) [1, 2].

Отже, *короткозорість або міопія* – це дефект зору, коли людина чітко бачить лише близько розташовані предмети, результат підвищеної

заломлювальної сили оптичних середовищ ока (кришталіка, рогівки) або надто великої довжини вісі (при нормальній заломлювальній силі) очного яблука. При короткозорості промені від віддаленого предмета, що входять в очі паралельно, збираються не на сітківці ока, що потрібно для нормального зору, а перед нею.

*Далекозорість (гіперметропія)* характеризується тим, що фокус паралельних променів після їх заломлення в оці виявляється лежачим позаду сітківки. У новонароджених очі, як правило, далекозорі. У результаті зростання очей розмір очного яблука збільшується, і до 10 років очі стають співмірними, а якщо розвиток очей відстає, то він стає далекозорим. При цьому функціональні можливості зорової системи при роботі поблизу гірше, ніж у короткозорих. Далекозорим дітям доводиться надмірно напружувати свій акомодацийний апарат, напружена зорова робота викликає у них зорове стомлення, яке проявляється у вигляді головного болю, важкості в очах, в області чола, а іноді в запамороченні, літери при читанні зливаються, стають неясними. Всі ці явища обумовлені перевтомою війчастого м'яза. Далекозорість коригується оптичними лінзами. Раннє виявлення, корекція окулярами і спеціальні вправи для зняття зорового стомлення можуть попередити виникнення косоокості. Оскільки далекозорість не супроводжується органічними ураженнями очного дна, діти, які страждають цим недугом, не мають протипоказань до фізичних навантажень.

*Косоокість (гетеротропія, стробізм)* – це патологія органів зору, при якій при погляді прямо періодично або постійно виявляється відхилення одного або обох очей в будь-який бік. У нормі очі в людини розташовуються симетрично і рухаються синхронно. При цьому зображення розглянутого предмета фокусується в центральній області кожного ока. Інформація від кожного ока надходить в кору головного мозку, де відбувається формування загального бінокулярного (просторового) зображення. При косоокості бінокулярний зір неможливий, це пов'язано з тим, мозок, щоб «виправити» двоїння зображення виключає інформацію, що отримується від ока, що

косить. Тривала косоокість супроводжується поступовим погіршенням гостроти зору ока і виключенням його з зорового процесу (амбліопія).

Причини виникнення косоокості різноманітні, основне значення мають висока або середня ступінь аметропії, різке зниження гостроти зору на одному оці, а також аномалії розвитку м'язів ока, перенесені травми, паралічі окорухових нервів, деякі інфекційні захворювання, перенесені стреси та психічні травми.

Кінцевою метою при лікуванні косоокості є відновлення бінокулярного зору і нормального положення очей (ортотропія). Лікування косоокості може бути терапевтичним або хірургічним. Терапевтичне лікування має бути регулярним і тривалим, хірургічну корекцію косоокості проводять після закінчення формування ока (не раніше як у 18-20 років). Хірургічне лікування усуває лише косметичний недолік, після нього потрібно буде виконувати комплекс спеціальних вправ. Рекомендовано наступні вправи:

- стати до сонця спиною і відкрити косе око, а те око, яке дивиться прямо, прикрити рукою; голову повертати в бік сонця до того моменту, поки на хворе око не впаде промінь сонця; проробляти не менше десяти ритмічних поворотів;

- закинувши голову назад якийсь час дивитися на кінчик носа; якщо вправи виконує дитина, то можна сказати, щоб представляла муху на кінчику носа, що концентруватиме в одну точку;

- витягнувши руки вперед доторкатися по черзі вказівним пальцем кожної руки до носа, при цьому вести погляд за пальцем; вправу виконувати довготривалий час й інтенсивно, поки очі не почнуть боліти або не з'являться слюзи [3, 4].

Крім того існують такі вади зору як *астигматизм* – поєднання в одному оці різних видів рефракцій або різних ступенів рефракції одного виду; *ністагм* (тремтіння очей) – мимовільні коливальні рухи очних яблук; *амбліопія* – зниження зору без видимих причин, що виражається в зниженні гостроти центрального зору; *катаракта* – помутніння кришталика ока, що

призводить до значного зниження гостроти зору; *глаукома* – підвищення внутрішньоочного тиску, що призводить до підвищення внутрішньочерепного тиску; *ретролентальна фіброплазія* – захворювання, при якому за кришталиком утворюється щільна мембрана із сполучної тканини і відшарованої сітківки [5].

Отже, маємо визначитися щодо показання і протипоказання до фізичних навантажень. Діти з порушенням зору потребують обережного ставлення до занять фізичними вправами. При регулюванні обсягу й інтенсивності фізичного навантаження слід дотримуватись таких рекомендацій:

- варіювати фізичне навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію, регуляцію дихання, пальчикову гімнастику тощо;

- утримуватися від тривалого статичного навантаження з підняттям обтяжень, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску, погіршення працездатності циліарного м'язу;

- враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей;

- при наявності синдрому епілепсії виключити вправи на стимулювання дихальної системи, вправи на підвищеній опорі, ігри високої інтенсивності, все те, що може спровокувати напад;

- обмеженими мають бути нахили, стрибки, стійка на голові, плечах, руках, вис головою донизу, зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла і нахиленим положенням голови, пересування на ковзанах тощо [6, 7, 8, 9].

Корекція і профілактика порушень зору перш за все має бути скерована на збереження залишкового зору. Так, при виконанні вправ для очей, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- вправи виконувати без окулярів;

- вправи виконувати спокійно, без напруги;

- навчитися «розслаблятися» (повний фізичний і психічний спокій);

- починати з простих вправ, поступово переходячи до більш складних;
- між вправами, часто кліпати очима;
- тривалість занять 1-2 хв., поступово збільшуючи до 10 хв.;
- вправи виконувати принаймні 2-3 рази на день;
- дихати легко і безперервно;
- концентрувати погляд на ближні і віддалені об'єкти, скоординувавши діяльність психіки і очей;
- збуджувати інтерес – під час розглядання об'єкта «мандрувати» по ньому;
- сприймати побачене без зусиль;
- часто закривати очі, щоб давати їм відпочинок.

На нашу думку, розвиток рухових здібностей, в тому числі й сили, є вагомим чинником у адаптивному фізичному вихованні дітей з вадами зору [10]. Основним завданням силової підготовки має бути розвиток м'язових груп спини і живота, від яких залежить правильна постава, а також тих м'язових груп, які у повсякденному житті розвиваються слабко (косі м'язи тулуба, що відводять м'язи кінцівок, м'язи задньої поверхні стегна тощо).

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Для силової підготовки дітей із вадами зору необхідні спеціальні та спеціальні допоміжні вправи. Силкові вправи створюють основу для розвитку фізичних якостей і оволодіння різними руховими вміннями й навичками, передбаченими шкільною програмою. Силова підготовка покращує діяльність нервово-м'язового апарату, здатність перетворення енергії і торує координаційні зв'язки, необхідні для здійснення більш інтенсивної іннервації м'язів.

Необхідно зауважити, що у спеціальних закладах освіти на уроках фізичної культури недостатньо використовують вправи різних режимів м'язової діяльності з метою розвитку сили. Адже, одним із завдань фізичного виховання дітей із вадами зору є зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. У зв'язку з



особливостями психічного і фізичного розвитку дітей з вадами зору, фізичне виховання у спеціальних освітніх закладах має певну специфіку. Так, школярі, опановуючи руховими вміннями й навичками, долають наявні у них вади фізичного розвитку. Процес навчання дітей фізичним вправам здійснюється на основі розвитку в них компенсаторних здібностей.

При значному порушенні зору виникають вторинні відхилення у психічному й фізичному розвитку дітей. Різні дефекти зору уповільнюють формування точності, швидкості, координації рухів і вносять своєрідність у процес оволодіння руховими вміннями і навичками. Необхідною умовою успішного розвитку сили у дітей з вадами зору є суворий облік їх віку, статі, ступеню порушення зору, характеру навантаження.

У зв'язку з цим, маємо розуміти, що розвиток різних м'язових груп відбувається нерівномірно та індивідуально: кожна з них в процесі онтогенезу проходить свій специфічний шлях розвитку. Так, було встановлено, що в результаті більш раннього зміцнення згиначів верхньої кінцівки, згиначі передпліччя сильніші розгиначів передпліччя. Однак у силі нижніх кінцівок спостерігається зовсім інші взаємозв'язки. Сила розгиначів стегна, гомілки, стопи більша сили їх антагоністів. Має місце різниця в силі м'язів правої і лівої руки та нижніх кінцівок. В той же час було встановлено, що у віці 15-16 років активно формується силова витривалість, збільшується кількість вправ із вагою, включаються інші елементи. Практика свідчить про те, що силові здібності у підлітків краще розвиваються вправами зі штангою. Правильне застосування силових вправ сприяє покращенню загальної фізичної підготовленості, успішному розвитку інших рухових якостей. Фізичні вправи допомагають зберегти м'язову силу навіть у порівняно пізньому віці, а найбільший приріст сили проявляється у віці від 14 до 16 років. При цьому у хлопчиків та юнаків приріст силових параметрів вище, ніж у дівчат того ж віку. У хлопчиків чітко виділяються два періоди приросту сили м'язів: з 9 до 11-12 років і з 14 до 17-18 років.

Виділяють такі види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Під максимальною силою маємо розуміти найвищі можливості, які учень здатний проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які учень переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальну силу не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Ці можливості не можуть повністю проявитися навіть при граничній вольовій стимуляції, а лише за умови спеціальних зовнішніх дій.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час, а силова витривалість – здатність організму тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється у здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішнього опору.

При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує від учнів із вадами зору більших зусиль, ніж у звичайних умовах. Необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж у поперек. Через це застосування вправ і методів, що сприяють нарощуванню м'язової маси, є малоефективним і недоцільним.

Засобами силовій підготовки підлітків із вадами зору є вправи, обтяжені масою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (гантелі тощо). Засоби розвитку сили у старшокласників мають бути більш диференційованими і враховувати не тільки особливості фізичного розвитку, а й певні захоплення, скажімо, атлетичною гімнастикою. До вищевказаних засобів розвитку сили доцільно додавати вправи в парах з елементами боротьби, лазіння по канату, підйом силою з вису в упор тощо. Крім уроків

фізичної культури, силові вправи повинні включатися в заняття спортивних секцій, групи загальної фізичної підготовки, а також під час самостійних занять, у тому числі при виконанні домашніх завдань. У домашніх завданнях із фізичної культури силовим вправам належить одне з провідних місць. Перш, ніж здійснювати силову підготовку учнів із вадами зору, потрібно визначити рівень розвитку сили за допомогою відповідних тестів. Якщо результати тестувань будуть усвідомлені учнями, це може відіграти значну роль в активному виконанні домашніх завдань.

Типовими засобами розвитку сили є: у 7-9 років – загальнорозвивальні вправи з предметами, лазіння по похилій лаві, стінці, стрибки, метання; в 10-11 років – загальнорозвивальні вправи з обтяженнями (набивними м'ячами, гімнастичними палицями тощо), лазіння по вертикальному канату в три прийоми, метання предметів на дальність тощо. При розвитку сили в середньому шкільному віці, особливо в 11 років, рекомендується використовувати обтяження малої маси з відпочинок 20-30 с.

М'язову силу ефективно розвивати, застосовуючи вправи з гантелями, які можуть бути включені до змісту основної частини уроку. Вважається, що у старших підлітків для підвищення м'язової сили не частіше, ніж один раз на тиждень можуть бути використані близько граничні і граничні величини обтяжень. Але, як свідчить практика, найбільш прийнятним методом для підлітків є метод повторних зусиль, який дозволяє уникати надмірного натужування і вибірково впливати на окремі м'язові групи. Здебільшого цей метод застосовується при виконанні таких вправ, як присідання, підтягування. Щодо суттєвого збільшення м'язової маси, то юнаки 16-17 років володіють найширшими можливостями в межах шкільного періоду для направленої розвитку м'язової сили. Поступове привчання старшокласників до великих, близько граничних і граничних зусиль вважається виправданим.

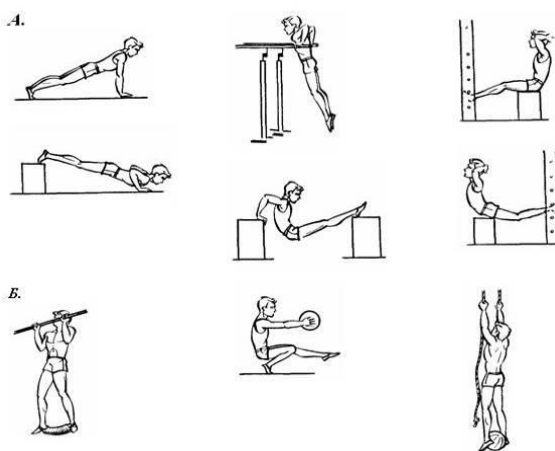
Для розвитку м'язової сили в юнаків старших класів застосовуються вправи зі штангою невеликої ваги, включаючи 3-4 серії по 6-12 повторень з інтервалами 60-85 с. Величина опору при тренуванні максимальної сили за

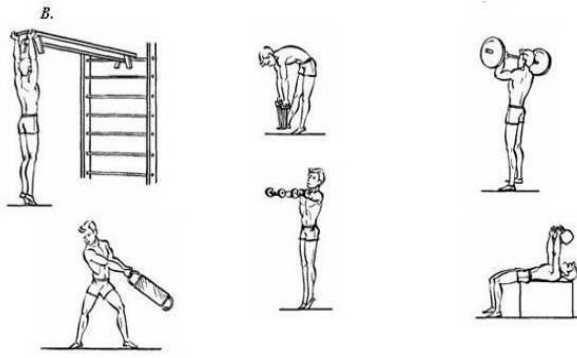
допомогою обтяжень у початківців має становити 60-80% максимальної маси. Кількість повторень при цьому коливається від 2 до 8 разів. Тривалість впливу, кількість повторень в одному підході залежить від завдань.

Починаючи з 13-14 років, силові навантаження у дівчат суттєво відрізняються від таких навантажень у хлопчиків як за інтенсивністю, так і за обсягом. У дівчат мають перевагу вправи, обтяжені вагою власного тіла. Для дівчат 16-17 років використовуються вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота та спини, малого тазу. Ці вправи не повинні викликати сильних натужувань.

Важливим в організації уроків фізичної культури для учнів із вадами зору є правильна послідовність вправ, спрямованих на розвиток різних видів сили та їх сполучення з іншими вправами. Так, в одному занятті силові вправи слід розподіляти за такою послідовністю: вправи на вибухову силу, потім – на максимальну силу, далі – на силову витривалість. Силові вправи виконуються після швидкісних, перед розвитком витривалості. Тривалість силової підготовки на уроках фізичної культури може сягати 10-12 хв., за умов занять вдома – до 20-30 хв., при заняттях у секціях – від 20 до 120 хв.

За особливостями обтяження все різноманіття силових вправ поділяється на вправи з зовнішнім обтяженням та вправи з обтяженням ваги власного тіла (рис. 1).





*Рисунок 1 – Приклади вправ з обтяженнями.*

*Примітка:* А – з обтяженням ваги власного тіла; Б – з комбінованим обтяженням (вагою власного тіла і зовнішнім), В – із зовнішнім обтяженням.

Пропонуємо комплекси вправ для розвитку силових здібностей, які впроваджуємо на уроках фізичної культури.

Вправи, обтяжені масою власного тіла.

*Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу:*

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Згинання і розгинання рук в упорі ззаду на лаві або на двох паралельних лавах.

Згинання і розгинання рук в упорі ззаду, руки і ноги на підвищеній опорі.

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах із повною амплітудою.

Підтягування на низькій перекладині хватом зверху, знизу.

Підтягування на високій перекладині хватом зверху, знизу.

Підтягування на високій перекладині до торкання шиєю широким хватом.

Із вису на високій перекладині підйом силою в упор хватом зверху з поперемінним виходом після підтягування в упор до повного розгинання рук.

Лазіння по канату за допомогою рук.

На високій перекладині хватом зверху, знизу вис на зігнутих руках, вис на одній руці.

Ходьба на руках у різних напрямках в упорі лежачи або з підтримкою партнером ніг за стегна, гомілку.

Ходьба на руках в упорі на брусах, по черзі переставляючи вперед руки.

*Вправи для розвитку м'язів тулуба:*

Сід в упорі ззаду, піднімання і опускання прямих ніг.

Лежачи на спині, руки вздовж тулуба – піднімання прямих ніг до вертикального положення і опускання вниз.

Сід в упорі ззаду кутом: зустрічні рухи ногами у вертикальній площині; перехресні рухи ногами в горизонтальній площині («ножиці»).

Лежачи на спині, руки вздовж тулуба або за головою – піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою.

Лежачи на спині, руки вздовж тулуба – піднімання тулуб і, нахилиючись вперед, торкнутися руками носків ніг.

Лежачи на підлозі, лаві, похилій лаві, стопи ніг зафіксовані, руки за головою – піднімання тулубу і, нахилиючи його вперед, торкнутися лобом колін.

Лежачи на похилій лаві, руки за головою, ноги зафіксовані за рейку гімнастичної стінки – піднімання тулуба з поворотом вправо-вліво з дотиком правим ліктем лівого коліна, лівим – правого.

У висі спиною до гімнастичної стінки – піднімання прямих ніг із торканням носками рейок за головою.

Вис на перекладині – утримання «прямого» кута.

Вис прогнувшись на перекладині – піднімання зігнутих ніг із торканням стегнами тулуба.

Лежачи на животі, руки попереду або уздовж тулуба – піднімання прямих ніг вгору; рухи ногами як у плаванні «кролем».

Лежачи на животі, руки попереду – виконати положення «човник».

*Вправи для розвитку м'язів ніг:*

Стійка ноги нарізно – присідання руки вперед.

Присідання на одній нозі – тримаючись за рейку гімнастичної стінки або іншу опору; без опори рукою; стоячи на підвищеній опорі (на гімнастичній лаві).

Присідання з вистрибуванням вгору – поштовхом двома ногами, руки за головою; поштовхом однією ногою, виконуючи махові рухи руками вгору.

Стрибки у присіді з просуванням вперед, руки за головою – лівим, правим боком; «човником» (вліво, вправо).

Застрибування на підвищення (гімнастична лава, гімнастичний кінь, козел тощо).

Вправи з гантелями.

*Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу:*

Згинання і розгинання кистей рук з гантелями хватом зверху – передпліччя рук на опорі (сидячи опора на стегнах або опора на столі, стільці, гімнастичному коні); так саме хватом знизу; так саме у безопорному, опорному положенні передпліччя.

Стійка ноги нарізно, гантелі попереду (перед тулубом) – повороти кистей рук вправо і вліво з повною амплітудою.

Стійка ноги нарізно, гантелями до плечей – піднімання і опускання рук, торкнувшись ліктями тулуба; так саме, лежачи на лаві.

Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах – стоячи, ноги нарізно; сидячи на стільці, лікті спираються на стегна.

Стійка, руки в сторони на рівні плечей – згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах.

Стійка, гантелі вгору на прямих руках – згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з опусканням гантелей за голову; так саме, сидячи на стільці, згинаючи і розгинаючи руки.

Стійка, з гантелями внизу – піднімання прямих рук через сторони вгору; так саме вгору перед собою.

Стійка, з гантелями позаду – підведення рук назад-вгору.

Стійка, гантелі у плеча – імітація ударів боксера.

Стійка, нахил вперед з гантелями вниз – піднімання прямих рук вперед вгору до рівня плечей та розведення в сторони.

Лежачи на лаві, стопи на підлозі – зведення і розведення прямих рук з гантелями в сторони з великою амплітудою.

Лежачи на лаві спиною, голова у висячому положенні, руки з гантелями вгорі – опускання і піднімання рук за голову.

Лежачи на лаві обличчям вниз, ручки з гантелями на підлозі – розведення прямих рук в сторони.

Повороти тулуба вправо-вліво зі стійки – ноги нарізно, руки з гантелями в сторони; ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки в сторони.

Стійка, руки з гантелями вгорі – кругові рухи тулуба вліво і вправо з великою амплітудою.

*Вправи для розвитку м'язів ніг:*

Стійка ноги нарізно, руки з гантелями до плечей – «глибокі» присідання.

Стоячи на лаві, руки з гантелями вниз – «глибокі» присідання.

Стійка, руки з гантелями за головою – піднімання й опускання на носках, які стоять на підлозі або на підвищеній до 10 см опорі.

Стійка на одній нозі, носок на підвищеній опорі до 10 см, п'яти на підлозі; рука з гантеллю вниз, інша спирається на спинку стільця – піднімання й опускання на передній частині стопи.

«Пружинні» підскоки вгору на обох ногах, на одній нозі, руки з гантелями вниз.

Стійка, руки з гантелями до плечей – вистрибування вгору з глибокого присідання.

Вправи зі штангою.

*Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу:*

Сидячи на стільці, передпліччя на стегнах, хват грифу штанги зверху (знизу) – згинання і розгинання кистей рук, не «відриваючи» передпліччя від стегон.



Стоячи (сидячи на гімнастичній лаві), ноги нарізно – жим штанги від грудей.

Стоячи (сидячи на гімнастичній лаві), ноги нарізно, штанга на плечах за головою – жим широким хватом «через голову».

Стійка ноги нарізно, штанга внизу вузьким хватом зверху – «тяга» силою рук до підборіддя, лікті над штангою.

Стійка ноги нарізно, штанга внизу середнім хватом зверху – згинання рук до прямого кута та опускання до повного розгинання рук у ліктьових суглобах.

Стоячи ноги нарізно, (сидячи на гімнастичній лаві), штанга внизу в руках (якщо сидячи, то штанга на стегнах) середнім хватом знизу – згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах до торкання грифом штанги грудей.

Жим штанги лежачи на гімнастичній лаві з трьох положень хвата – середній, широкий, вузький.

*Вправи для розвитку м'язів тулуба:*

Нахили вперед і вниз зі штангою на плечах стоячи, ноги нарізно.

Стійка ноги нарізно, штанга за головою на плечах – нахили в сторони.

Стійка ноги нарізно, штанга знизу в руках – повороти тулуба в сторони.

*Вправи для розвитку м'язів ніг:*

Стійка, штанга за головою на плечах – випади вперед правої (лівої) ногою.

Стійка ноги нарізно, штанга за головою на плечах – напівприсідання; так саме присідання, піднімання на носках, вистрибування вгору із глибокого присідання.

Отже, на підставі зазначеного, маємо зауважити, що завдання адаптивної фізичної культури людей з обмеженими можливостями, в тому числі й осіб із вадами зору, визначаються нозологією та зумовленими нею функціональних і рухових порушень. Здебільшого вони пов'язані з проблемою взаємодії людини з навколишнім середовищем: сприймання

простору, цілеспрямоване пересування, можливість здійснювати рухи, використовуючи різні предмети.

Таким чином, маємо констатувати, що адаптивна фізична культура включає в себе адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивну рухову рекреацію, креативні (художньо-музичні) тілесно-орієнтовані практики та, навіть, екстремальні види рухової активності. Це передбачає, що фізична культура особистості, у всіх її проявах, має стимулювати позитивні морфофункціональні зрушення в організмі, формуючи важливі рухові координації, фізичні якості й рухові здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток й вдосконалення організму людини.

### *Література*

1. Москаленко Н.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання. Дніпропетровськ, 2014.
2. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: *навч.-метод. посіб.* Луцьк: Вежа-Друк, 2014.
3. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура : *навч.-метод. посіб.* Старобільськ, 2015. 153 с.
4. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. *Підручник.* К. : Олімпійська література, 2006. С. 5-12.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: *підручник* для студ. ВНЗ. К. : Олімпійська література, 2008. 393 с.
6. Огорелкова Л. Загальні та індивідуальні особливості керування процесом фізичного виховання дітей-інвалідів по зору. *Молода спортивна наука України.* 2004. Вип. 7. Т. 1. С. 370-372.
7. Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання: *навч. посіб.* Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 211 с.
8. Шатов А.В. Стан інвалідності з дитинства в Україні. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* 2001. № 3. С. 5-7.
9. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Педагогічна діагностика динаміки сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів з вадами

зору. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу*. Лубни : ВСП «Лисичанський педагогічний фаховий коледж» ДЗ «Луганський національний університет імені Т. Шевченка», 2022. С. 127-135.

10. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Особливості навчання дітей з вадами зору на уроках фізичної культури в умовах нової української школи. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу*. Лисичанськ : ФОП Єгорова О.Є. 2021. С. 191-194.

## **5.8. Інклюзивний аспект освітнього процесу закладу фахової передвищої освіти.**

Сучасна система фахової передвищої освіти (ФПО) в Україні набуває обертів та потребує певних змін та викликів, з якими раніше їй не доводилось стикатися. У зв'язку з ратифікацією Україною одного із найважливіших міжнародних документів у сфері прав людини – Конвенції ООН про права інвалідів – перед державою і, зокрема, закладів ФПО постає нове завдання: забезпечити якісну та доступну освіту для осіб з особливими потребами.

Освіта завжди була й залишиться найважливішою частиною суспільства. Кажуть, що немає нічого такого постійного, як зміни, бо наше життя завжди рухається і розвивається.

Сучасне міжнародне законодавство визнає право осіб з ООП, які традиційно розглядалися як одержувачі соціальної допомоги, суб'єктами права, які мають право на освіту на засадах рівних можливостей. Такі документи, як Загальна Декларація прав людини (ООН, 1948), Конвенція про боротьбу з дискримінацією (ЮНЕСКО, 1960), Конвенція про права дитини (ООН, 1989), Всесвітня декларація «Освіта для всіх» (1990), Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю (1993), Саламанкська декларація і рамки дій (1994), Дакарські рамки дій «Освіта для всіх»: виконання наших загальних зобов'язань (2000) передбачають заходи, що свідчать про зростання розуміння і обізнаності про права осіб з ООП на освіту.

Інклюзивна освіта є частиною концепції соціального залучення (соціальної інклюзії), що з'явилася як результат переходу більшості суспільств до демократичних цінностей, поваги до основних прав і свобод.

Питання інклюзії варто розглядати не тільки в аспекті створення доступного освітнього середовища для дітей з ООП. Інклюзивна освіта в широкому сенсі передбачає створення рівних можливостей для усіх категорій дітей в Україні, які знаходяться в ситуації можливого виключення чи

сегрегації. Кожна дитина має відчувати себе повноцінним і активним учасником освітнього процесу – і це головне завдання інклюзії.

Сучасний освітній простір має бути гнучким, наповненим, надихаючим створювати різноманітні можливості для різних видів діяльності, викликати радість, стимулювати фантазію, мотивувати дітей до навчання.

До ключових якостей сучасного освітнього простору, які забезпечують реалізацію сучасних підходів в освіті віднесено:

- цілісність, єдність і впорядкованість предметно-просторового середовища та візуального сприйняття;
- багатофункціональність, гнучкість та мобільність;
- вікова відповідальність;
- персоналізованість, наявність особистого простору;
- свобода, відкритість сприйняття, креативність;
- практичність та ергономічність;
- гармонійність та збалансованість;
- соціалізація та співпраця.

Зараз перед закладами ФПО постає питання удосконалення організаційно-методичного механізму, а саме: створення умов для повноцінного навчання здобувачів освіти та дорослих з особливими освітніми потребами (будова безбар'єрного середовища закладів, забезпечення спеціальних пристосувань закладах, надання індивідуальної підтримки в ході здобуття освіти, адаптація програм і підручників для ефективного навчання); забезпечення підтримки педагогів шляхом їх співпраці з відповідними фахівцями (дефектологами, психологами, реабілітологами); розробка порядку надання індивідуальної підтримки дитини у ході інклюзивного навчання з урахуванням потреб; індивідуального асистування під час навчального процесу, отримання та обробки інформації для засвоєння навчальної програми.

Одним із основних принципів успішності діяльності закладів ФПО є «формула»: всі здобувачі освіти мають навчатися разом у всіх випадках, коли

це виявляється можливим, не дивлячись на певні труднощі чи відмінності, що існують між ними.

Саме розробка нових освітніх технологій, здатних модифікувати традиційні форми представлення інформації для підвищення якості навчання здобувачів освіти; впровадження позитивного ставлення до ідеї інклюзії, до дітей з особливими освітніми потребами та до можливостей їхнього розвитку і навчання у суспільстві.

Ефективність організації навчання багато в чому залежить від правильно організованої корекційно-розвивальної роботи, від підбору висококваліфікованих кадрів, задіяних в освітньому процесі. Саме тому маємо забезпечувати спеціальну підготовку і перепідготовку педагогічних працівників, асистентів педагогів для роботи з дітьми та дорослими з особливими освітніми потребами у навчанні, проводити системну організаційно-методичну, консультативно-роз'яснювальну роботу серед працівників закладів ФПО, громадськості, батьків з метою формування позитивного ставлення до інклюзивної освіти.

Починаючи з 2012 року у Відокремленому структурному підрозділі «Лисичанський фаховий педагогічний коледж» постійно проводилися науково-практичні конференції, семінари-практикуми, співпраця з освітніми закладами України, де висвітлювалися питання системи надання освіти дітям з особливими потребами.

До Лисичанського педагогічного фахового коледжу також вступали студенти з особливими потребами. Під час освітнього процесу використовували різні методи, прийоми й організаційні форми виховання і навчання; враховували особливості всіх здобувачів освіти і стежили за тим, аби вони отримували інформацію в повному обсязі. У коледжі створена нормативно-правова, матеріально-технічна, організаційно-методична база та кадрове забезпечення.

У Лисичанському педагогічному фаховому коледжі вирішувалася низка завдань, серед яких:

- організація освітнього процесу, який задовольняв професійно-освітні потреби здобувачів освіти з особливими потребами (проведення тренінгових занять, семінарів, круглих столів з проблем інклюзії);
- діяльність соціального педагога (Чурілова В.Є.), тренера за програмою «Вчимося жити разом» (Крошка С.А.), медіатора ГО «Ла Страда Україна», громадського Радника ГО «АГРУ» (Пивоварова Г.С.);
- створення позитивного клімату в учнівському середовищі;
- розробка методичних рекомендацій для навчання осіб з особливими освітніми потребами; створення Альманаху «Інклюзивчик» (Борисенко Л.Л., Крошка С.А.), де докладно описано впевнені кроки викладацького складу щодо надання освіти дітям з ООП;
- розробка сайту циклової комісії фізичного виховання, зокрема сторінки «Інклюзивна освіта», де висвітлювалися питання здобутків освітнього закладу (участі викладачів у науково-практичних конференціях, семінарах);
- колаборації з науковцями Луганського національного університету імені Тараса Шевченка та інших закладів;
- проведення ефективної роботи з використанням каністерапії (Бондаренко О.С.);
- започаткування та проведення семінару «Актуальні проблеми розвитку спорту з собаками (інклюзивний напрям)» (циклова комісія фізичного виховання);
- співпраця з інклюзивно-ресурсними центрами України); використання сервісів G Suite для проведення конференцій у дистанційному форматі.

Зміни, які відбуваються у зв'язку з розвитком суспільства, призводять до запровадження інклюзивної освіти, що в свою чергу вимагає від педагогів

надання якісних освітніх послуг. Проблемою є те, що в Україні немає достатньо кваліфікованих і компетентних педагогів спеціальної освіти.

Кінцевим результатом підготовки педагогічних кадрів до роботи в умовах інклюзії є сформована у них інклюзивна компетентність, яка передбачає відповідний рівень знань і умінь, необхідних для виконання професійних функцій в умовах інклюзивного навчання.

Варто зазначити, що єдиної класифікації інклюзивних компетентностей педагогів у європейському освітньому просторі на сьогодні ще не укладено, але з цього приводу ведуться активні дискусії та дослідження.

Здобувач фахової передвищої освіти має оволодіти системою методів навчання, розвитку й виховання, комплексом методик навчання здобувачів закладів загальної середньої освіти галузі «Освіта/Педагогіка», визначених Державним стандартом, та набути мінімальний досвід застосовування їх на практиці; загальні методи пізнання, обробки та інтеграції теорії і практики виробничої діяльності, зокрема у сфері фізичної культури.

Форми навчання у закладі освіти: лекційні та практичні аудиторні заняття, самостійна робота, семінарські заняття, виконання лабораторних робіт, підготовка рефератів та курсових робіт, підготовка до модульного контролю та випробувань, робота з літературою та джерелами; організація пошуково-дослідної діяльності (проекти, конкурси, олімпіади, наявність публікацій здобувачів освіти тощо).

У навчальний процес здобувачів освіти Лисичанського педагогічного фахового коледжу для всіх спеціальностей включено освітній компонент «Інклюзивна освіта».

На спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» освітні компоненти навчального плану для студентів фахового молодшого бакалавра розширено. Обов'язковий блок складається з циклу загальної та професійної підготовки, який налічує освітні компоненти «Інклюзивна освіта», «Спортивна реабілітація».



Мета навчальної дисципліни «Інклюзивна освіта»: оволодіння компетентностями щодо концептуальних засад інклюзивної освіти, системи державно-громадського управління інклюзивною освітою, особливостей психофізичного розвитку дитини з ООП, основних принципів і технологій організації освітнього процесу в умовах інклюзії.

Мета навчальної дисципліни «Спортивна реабілітація»: підготовка фахівців відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів вищезазначеного фахового спрямування, знання про загальні основи фізичної реабілітації, ознаки захворювань різних органів та систем, клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації, засоби, форми, рухові режими лікувальної фізичної культури, особливості застосування фізіотерапії, озокерито-, бальнеотерапії, кліматотерапії, механо-, працетерапії з лікувальною, профілактичною метою.

Вибірковий блок (за вибором студента) включає наступні освітні компоненти: «Корекційно-розвивальна робота», «Фізкультурно-оздоровчі технології», «Теорія і методика адаптивної фізичної культури», «Методика фізичного виховання в спеціальних медичних групах», «Масаж», «Методика використання інформаційних технологій на заняттях з фізичної культури», «Лікувальна фізична культура», де знайомлять студентів з організацією, структурою, змістом, сучасними технологіями й передовою практикою виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи для осіб із функціональними обмеженнями, формують необхідні ключові компетентності з методик навчання та проведення занять з адаптивної фізичної культури; набуття спеціальних знань, методичних прийомів та практичних навичок застосування засобів фізичного виховання та реабілітації для людей, що втратили на тривалий час або назавжди певні функціональні можливості, у тому числі і рухові; надають студентам теоретичні знання щодо корекційно-розвиваючих технологій, формують у них практичні навички щодо

діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті.

Формуємо у студентів загальні компетентності:

ЗК. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК. Здатність працювати в команді.

ЗК. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань).

Фахові компетентності:

СК. Здатність пояснити потребу у заняттях з адаптивної фізичної культури.

СК. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби адаптивної фізичної культури.

СК. Здатність провадити безпечну практичну діяльність з адаптивної фізичної культури та корекційно-розвивальної роботи.

СК. Здатність виконувати спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК. Здатність забезпечувати відповідність заходів адаптивної фізичної культури функціональним можливостям.

СК. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК. Здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну, профілактично-просвітницьку) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК. Дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК. Здатність задовольняти особистісні потреби людини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

СК. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

СК. Здатність аналізувати та проєктувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

СК. Удосконалювати і використовувати масові форми занять оздоровчої та адаптивної фізичної культури.

У процесі засвоєння дисципліни студент має набути таких соціальних навичок (soft-skills): володіти навичками міжособистісної взаємодії; будувати ефективну комунікативну взаємодію із суб'єктами освітнього процесу; дотримуватись етичних принципів комунікації та культури у професійній діяльності; проявляти ініціативність у використанні інноваційних освітніх технологій в освітній діяльності.

Корекційно-розвиткова робота забезпечує розвиток мовлення (формування вимови і мовлення), слухового, зорового, дотикового сприймання, пізнавальних процесів, комунікативної діяльності з метою корекції первинних і вторинних відхилень у розвитку. Її призначення – удосконалення чи подолання труднощів предметно-практичного навчання, зокрема ритміки, соціально-побутового, просторового орієнтування, створення сприятливих умов для здобуття повної загальної середньої освіти, професійно-трудової підготовки, подальшої соціалізації.

Під час освітнього процесу використовуємо інноваційні технології: інформаційно-комунікаційні (розробка е-посібників, контролюючих програм, мультимедіа, онлайн заняття тощо); здоров'язбережувальні технології (руховий режим, здоровий спосіб життя, сприятливі умови для навчання,

моніторинг стану здоров'я, релаксація, гімнастика дихальна, екскурсії, терапії кольором, музикою, тваринами, корекція постави, тренінги, заходи оздоровчого спрямування тощо); ігрові технології; технології проблемного навчання.

Викладацький склад забезпечує здобувачів освіти інструментами та обладнанням – сучасне інформаційно-комунікаційне обладнання, інформаційні ресурси, методичний інструментарій, що застосовуються в середній освіті (спеціалізоване програмне забезпечення, інтерактивні дошки, макети та навчальні зразки, практичні посібники та методичні вказівники, електронна бібліотека, презентаційна зала для демонстрацій). Здобувач фахової передвищої освіти має оволодіти психолого-педагогічним інструментарієм, навчитися застосовувати різні засоби навчання, зокрема й інформаційно-комунікаційні технології.

Невід'ємною складовою є професійна підготовка фахівців за спеціальністю 014 «Середня освіта» за освітніми програмами професійної підготовки та профільної середньої освіти професійного спрямування «Фізична культура» здійснюється шляхом оволодіння теорією та педагогічними вміннями й навичками.

Зміст педагогічних практик відображає основні положення Закону України «Про освіту», Закону України «Про фахову передвищу освіту», Указу Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та змін, що відбуваються в системі фізичного виховання у зв'язку із запровадженням реформи Нової української школи відповідно до Концепції нової школи.

Педагогічна практика на спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» відбувається згідно з Положенням про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України (наказ № 93 від 08.04.1993 р.) та відповідно до навчального плану освітньої програми «Фізична культура».

Практична підготовка педагогів триває протягом 2-4 курсів та має наскрізний характер. Всі види педагогічної практики пов'язані між собою, забезпечують особистісно-орієнтований, комплексний, безперервний і творчий характер підготовки кожного студента.

Головною умовою організації практичної підготовки є різнобічна орієнтація майбутнього педагога на всі сфери педагогічної діяльності: предметну, навчальну діяльність учнів, її методичну оснащеність, особистісні виховні взаємини та їх організацію, пошуково-дослідницьку роботу й оволодіння її методикою.

За результатами проходження педагогічної практики студенти спеціальності 014 «Фізична культура» мають виявити наступні програмні результати навчання.

- Застосовувати ефективні моделі міжособистісної комунікації як в професійній діяльності, так і поза її межами.
- Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб здобувачів освіти, зокрема з ООП.
- Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.
- Забезпечувати досягнення результатів навчання, визначених Державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами.
- Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.
- Організувати освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання.
- Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.
- Використовувати ефективні форми, засоби і стратегії комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями.
- Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей здобувачів освіти, специфіки діяльності закладу освіти.

- Застосовувати інновації у професійній діяльності.
- Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв.
- Формувати в учнів здатність використовувати інформаційно-комунікаційні та цифрові технології для вирішення навчальних завдань.
- Застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.

Випускник педагогічного фахового коледжу має увійти в інноваційний режим сучасних освітніх закладів різного типу та установ, бути орієнтованим на творчість, педагогічну імпровізацію, пошук нових методів і форм виховання і навчання, бути готовим до експериментально-пошукової роботи як із групою, так й індивідуально.

Звичайно, на даний момент виникли певні труднощі у зв'язку з тим, що заклад освіти переміщений до іншого регіону України. Але робота триває та реалізується певна модель та ефективна співпраця науково-педагогічних працівників різних закладів, відповідних фахівців, громадських організацій, батьків та здобувачів освіти.

### *Література*

1. Вайнола Р.Х. Механізми соціалізації студентської молоді в освітньому середовищі вищого навчального закладу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 21. С. 3-10.
2. Ворон М.В., Найда Ю.М. Інклюзивна освіта: українські реалії. Підручник для директора. Видавництво: «Плеяди». 2006. URL: <http://ussf.kiev.ua/index.php?go=Inklus&id=19>
3. Глуханюк Т. Соціально-психологічний супровід дітей із особливими фізичними потребами в умовах загальноосвітнього навчального закладу. <http://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/index.php?r=site/stattya&id=78>.
4. Декларація про права інвалідів ООН. Декларація, Міжнародний документ від 09.12.1975. URL : [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_117](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_117)

5. Закон про внесення змін до Закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_2?pf3516=6437&skl=9](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=6437&skl=9)

6. Запорожченко Ю.Г. Використання засобів ІКТ для підвищення якості інклюзивної освіти. Інформаційні технології в освіті. Херсон : ХДУ, 2013. № 15. С. 138-145.

7. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посіб. МОН України, НАПН України, Ін-т спец. педагогіки. К. : АТОПОЛ. 2011. 274 с.

8. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Інклюзивна освіта: від основ до практики. К.: ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.

9. Концепція розвитку інклюзивної освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya>

10. Лист МОН України № 1/10258-22 від 06.09.2022 р. «Про організацію освітнього процесу дітей з особливими освітніми потребами у 2022/2023 навчальному році».

11. Пантюк Т., Пантюк М., Невмержицька О. Основи корекційної педагогіки. Дрогобич : ДДПУ, 2007. 278 с.

12. Швед М. Основи інклюзивної освіти: підручник. Львів: Український католицький університет, 2015. 360 с.

## **5.9. Особливості застосування терапевтичних вправ при хронічному обструктивному захворюванні легень.**

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) – одна із найважливіших проблем охорони здоров'я. ХОЗЛ є третьою лідируючою причиною смерті в світі, заподіює колосальні соціально-економічні та моральні збитки. Проблема заслуговує на особливу увагу, оскільки захворювання залишається парадоксально маловідомим як для широких верств населення, так і для офіційних представників органів охорони здоров'я та урядовців [1]. Точних статистичних даних щодо поширеності захворювання в Україні немає. За різними оцінками щонайменше 4-7% населення мають хронічне обструктивне захворювання легень.

Висока вартість лікування, тривала втрата працездатності та значне поширення хронічних захворювань органів дихання в Україні та світі зумовлюють постійний запит суспільства на вдосконалення методів реабілітації.

Ситуація погіршується внаслідок спалаху пандемії вірусу SARS-CoV-2 та ускладненнями COVID-19 з боку дихальної системи. Низка патологічних змін легень в людей, які хворіли на пневмонію, спричинену COVID-19 є незворотними і потенційно збільшать потребу залучати таких осіб до ефективних програм реабілітації [3-7]. Між іншим ХОЗЛ має високе коморбідне навантаження, що є фактором суттєвого погіршення якості життя пацієнта вже на початкових стадіях захворювання [9]. Проте впровадження якісної, науково обґрунтованої системи легеневої реабілітації знаходиться в Україні на початковому етапі [8].

Щодо теоретичних аспектів фізичної терапії при ХОЗЛ, то маємо зауважити, що дихання – це сукупність процесів, які забезпечують обмін дихальних газів між зовнішнім середовищем та клітинами організму [16]. Власне для проведення успішної респіраторної реабілітації, фахівець має досконало знати фізіологію дихальної системи в нормі та при патології, а також розуміти зв'язок з іншими системами та структурами організму.



Процес дихання прийнято розділяти на 5 етапів (рис. 1).

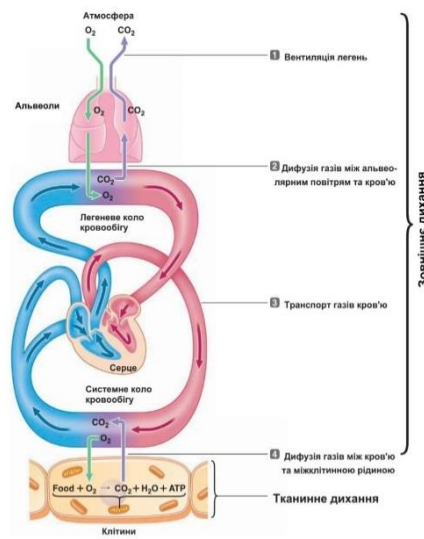


Рисунок 1 – Етапи дихання.

До верхніх дихальних шляхів відносять носову та ротову порожнину глотку та гортань. Основними функціями цієї частини респіраторного тракту є зігрівання/охолодження, зволоження та очищення повітря, що надходить із зовнішнього середовища. Окрім цього верхні дихальні шляхи відповідають за нюхову чутливість та голосоутворення.

Нижні дихальні шляхи представлені трахеєю та бронхіальним деревом легень, що складається із 23 генерацій бронхів (рис. 2).

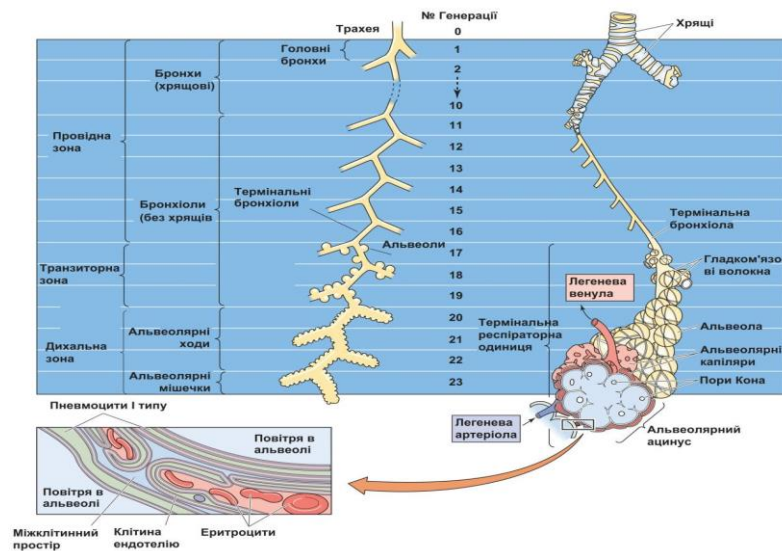


Рисунок 2 – Будова бронхіального дерева легень.

Вентиляція легень забезпечується дихальними екскурсіями грудної клітки [15, 16]. У механізмі інспірації вирішальну роль відіграють скорочення інспіраторних дихальних м'язів – діафрагми та зовнішніх міжреберних м'язів. Однак у випадку форсованого (посиленого) дихання до вдиху можуть залучатися допоміжні інспіраторні м'язи (рис. 3).

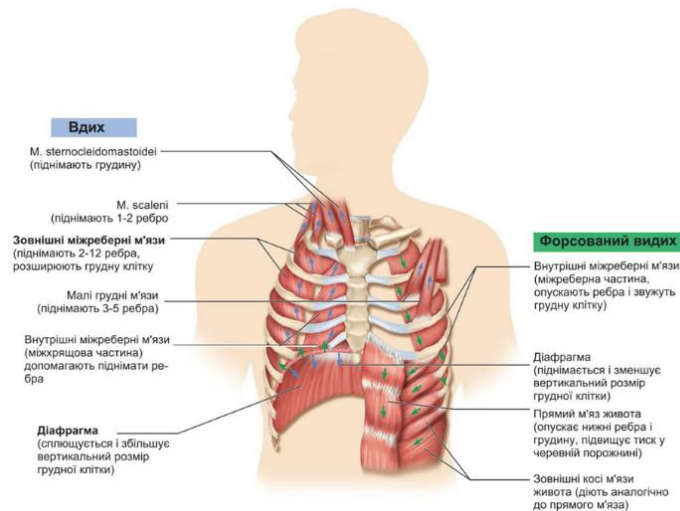


Рисунок 3 – Скелетні м'язи, що приймають участь у вентиляції легень.

При підборі вправ треба враховувати біомеханіку дихального акту, тиск в різних ділянках дихальної системи. Зокрема:  $P_{атм}$  – атмосферний тиск (зазвичай його вважають рівним 760 мм рт.ст.);  $P_{алв}$  – тиск повітря всередині альвеол (коливається протягом дихального циклу  $+ 1$  мм рт.ст. по відношенню до атмосферного тиску);  $P_{впл}$  – внутрішньоплевральний тиск (на 3-5 мм рт. ст. нижчий за атмосферний);  $P_{тм}$  – трансмуральний тиск (різниця між  $P_{алв}$  та  $P_{впл}$ ).

Дифузія – це рух повітря з області більшої концентрації до меншої, через напівпроникну альвеолярно-капілярну мембрану.

Перфузія – адекватність кровозабезпечення. Важливим показником, який маємо враховувати є дифузійно-перфузійне співвідношення. В цілому відношення альвеолярної вентиляції (V) до кровозабезпечення альвеол (Q) дорівнює 0,8. В цьому можна переконатися, якщо розділити альвеолярну вентиляцію за 1 хв ( $AV = (ДО-МП) \times ЧД$ ) на ХОК в стані спокою [16].

Однак у вертикальному положенні тіла існують регіональні особливості розподілу вентиляції легень та їх кровозабезпечення, пов'язані із впливом гравітації на гемодинаміку. У вертикальному стані тіла  $V/Q$  на верхівці серця більше за 0,8, а на основі легень – менше.

Якщо розглядати вентиляційно-перфузійні відношення для окремих альвеол, то необхідно відмітити, що вони регулюються парціальними тисками кисню та вуглекислого газу у тканині легень (рис. 4).

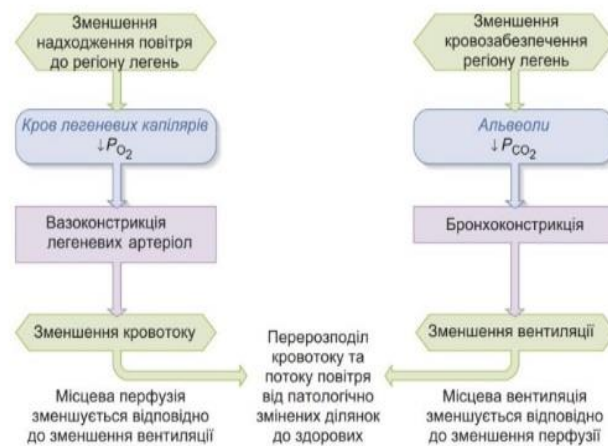


Рисунок 4 – Співвідношення дифузії та перфузії.

Таким чином, сумарним наслідком бронхоконстрикції або вазоконстрикції у легенях буде: 1) зменшене кровопостачання тих альвеол, що погано вентилюються; 2) перерозподіл повітря від уражених респіраторних одиниць до тих, які добре вентилюються. Обидва ці ефекти підвищують ефективність газообміну при патології.

У реабілітації пацієнтів беремо до уваги не дихальні функції легень, оскільки це вноситиме свої корективи в загальну картину перебігу і самопочуття пацієнтів: участь у компенсації порушень гемодинаміки, метаболічну функцію (конвертація ангіотензину-1 у ангіотензин-2, біосинтез простагландинів, кінінів, лейкотрієнів тощо), регуляція кислотно-лужної рівноваги за рахунок гідро карбонатного буферу, видільна, терморегуляційна, фільтраційна, участь у забезпеченні нюхової чутливості та голосоутворенні; а також механізми регуляції дихання.

Серед причин виникнення хронічних обструктивних захворювань (хронічний бронхіт та емфізема легень) легень є: генетична схильність (полігенне захворювання), дисбаланс медіаторів, інгаляції токсичних речовин, дисбаланс протеїназ, вік та стать (на сьогоднішній день відходять на другорядний план), перенесені інфекції [8].

Характерні для ХОЗЛ патологічні зміни знаходяться в дихальних шляхах, легеневій паренхімі та судинах легень, збільшуються із підвищенням тяжкості захворювання та тривають навіть після припинення впливу пошкоджуючи факторів.

Запалення в дихальних шляхах у хворих на ХОЗЛ виглядає як змінена запальна відповідь дихальних шляхів на тривалу дію подразнюючих факторів. Механізми такого посиленого запалення достеменно не відомі.

У пацієнтів із ХОЗЛ в конденсаті видихуваного повітря, мокроті та системному кровообігу визначаються біологічні маркери оксидантного стресу (перекисна оксидаза, 8-ізопростан). При загостреннях оксидантний стрес посилюється. Утворення оксидантів та їх вивільнення із активованих клітин запалення (макрофагів, нейтрофілів) відбувається під впливом дії сигаретного диму та інших пошкоджуючих чинників. Також у пацієнтів з ХОЗЛ можливе зменшення рівня ендогенних антиоксидантів внаслідок зменшення транскрипції фактора Nrf2, який регулює багато антиоксидантних генів.

На даний час достатньо добре вивчено процеси, що лежать в основі ХОЗЛ, які призводять до формування типових фізіологічних порушень та симптомів. Наприклад, запалення та звуження периферичних дихальних шляхів призводить до зменшення об'єму форсованого видиху за першу секунду (ОФВ<sub>1</sub>). Деструкція паренхимі при емфіземі також посилює обмеження прохідності дихальних шляхів та призводить до погіршення газообміну.

Розповсюджене запалення, фіброз та ексудат в дрібних бронхах корелюють із зменшенням ОФВ<sub>1</sub> та співвідношення ОФВ<sub>1</sub>/ФЖЕЛ, та,

вірогідно, із характерним для ХОЗЛ прискореним падінням ОФВ<sub>1</sub>. Внаслідок обструкції периферичних бронхів повітря під час видиху затримується в альвеолах, утворюються так звані «повітряні пастки» та розвивається гіперінфляція легень. Хоча емфізема більше пов'язана із порушенням газообміну, ніж із зменшенням ОФВ<sub>1</sub>, бронхообструкція сприяє затримці повітря в альвеолах при видиху, особливо при обтяженні перебігу захворювання, коли руйнуються зв'язки стінок альвеол з дрібними бронхами.

При гіперінфляції зменшується ємність вдиху, збільшується функціональна залишкова ємність легень, особливо при фізичних навантаженнях (динамічна гіперінфляція), що призводить до збільшення задишки та зменшення переносимості фізичних навантажень. Ці фактори призводять до порушення скорочувальних властивостей дихальних м'язів, порушується регуляція місцевих прозапальних цитокінів. Саме через це гіперінфляція розвивається на ранніх стадіях захворювання та є основним механізмом задишки при фізичному навантаженні.

Порушення газообміну призводить до гіпоксемії та гіперкапнії, що при ХОЗЛ обумовлено декількома механізмами. При прогресуванні захворювання погіршується перенесення кисню та вуглекислого газу, при тяжкій бронхообструкції збільшення роботи дихання та гіпервентиляція разом із порушенням роботи дихальних м'язів призводить до затримки вуглекислого газу. Порушення альвеолярної вентиляції та зменшення легеневого кровообігу обумовлюють подальше прогресування порушень вентиляційно-перфузійного відношення ( $V_a/Q$ ).

Гіперсекреція слизу, що призводить до хронічного продуктивного кашлю – це ознака хронічного бронхіту і не завжди пов'язана із обмеженням бронхіальної прохідності.

Легенева гіпертензія може розвинути на пізніх стадіях розвитку ХОЗЛ внаслідок обумовленого гіпоксією спазму дрібних легневих артерій, що, зрештою, призводить до структурних змін (гіперплазії інтими та пізніше до гіпертрофії/гіперплазії гладком'язового шару). У судинах відмічається

запальна реакція, подібна до реакції в дихальних шляхах, та дисфункція епітелію. Втрата капілярного шару при емфіземі також сприяє збільшенню тиску в легеновому кровообігу. Прогресуюча легенева гіпертензія може призвести до гіпертрофії правого шлуночка та правошлуночкової серцевої недостатності.

Стає більш очевидним, що у багатьох пацієнтів із ХОЗЛ є супутні захворювання, які значною мірою погіршують якість їх життя та виживання. Обмеження прохідності дихальних шляхів, та особливо легенева гіперінфляція, пошкоджують роботу серця та газообмін. Медіатори запалення, що циркулюють в крові, можуть сприяти утраті м'язової маси та кахексії, також можуть провокувати розвиток або погіршувати перебіг супутніх захворювань (ішемічної хвороби серця, серцевої недостатності, остеопорозу, нормоцитарної анемії, діабету, метаболічного синдрому та депресії).

Наводимо терапевтичні вправи, які рекумендовані при хронічному обструктивному захворюванні легень.

1. Аналітичний огляд наукової літератури показав нам важливість проведення досліджень в області обраної теми. ХОЗЛ є надзвичайно важливою медичною та економічною проблемою України та світу. Питання, що стосуються ефективних методів реабілітації залишається дискусійним, єдиної думки щодо інтервенцій та інструментів оцінки втручань на сьогоднішній день немає.

2. Ушкодження легень при ХОЗЛ є результатом хронічного запалення дихальних шляхів, паренхіми та легених судин, протеолізу та оксидативного стресу. Хронічний запальний процес, гіпоксія, обмежена фізична активність і побічні дії медикаментозної терапії призводять до системних порушень, підвищується ризик онкологічного ураження легень.

Аналіз і порівняння сучасних вітчизняних та зарубіжних практик надання реабілітаційної допомоги особам із ХОЗЛ показав, що в Україні недостатньо напрацьовані рекомендації щодо фізичної терапії в умовах

стаціонару та амбулаторії. Домашні програми, on-line підтримка та навчання пацієнтів відсутні так само, як і не існує ефективної програми спрямованої на довготривалий терапевтичний ефект [1, 13]. Пацієнти не володіють інформацією та не можуть отримати необхідні послуги. Чіткий опис компонентів легеневої реабілітації наявний лише для періоду санаторно-курортного лікування. Щодо дієвості деяких терапевтичних вправ та оптимальних інструментів оцінки фізіотерапевтичних втручань ведуться дослідження, дискусії.

Мета дослідження – визначити доцільність застосування домашньої програми легеневої реабілітації та оцінити її вплив на пацієнтів із ХОЗЛ у групі GOLD B.

Легенева реабілітація (ЛР) – це багатокомпонентне втручання, яке має науково доведену ефективність щодо поліпшення психічного, фізичного здоров'я і якості життя [1]. Щоб досягнути високого рівня світових стандартів лікування пацієнтів із хронічними захворюваннями легень, у тому числі із хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ), програми ЛР в Україні повинні стати доступними та бути внесеними в перелік послуг, які забезпечує Національна служба здоров'я України. Програми ЛР повинні ґрунтуватися на рекомендаціях провідних професійних асоціацій світу, враховувати існуючі клінічні настанови та бути адаптованими до вітчизняних умов [2].

У висновках численних клінічних настанов, пацієнтам із ХОЗЛ потрібно підтримувати результати терапії досягнуті амбулаторно, шляхом участі в домашніх програмах, ефективність яких підтверджена рандомізованими клінічними дослідженнями [11]. Маємо враховувати, що ХОЗЛ має високе коморбідне навантаження, тому вимагає урахування наявності різних захворювань у пацієнта, якому призначена ЛР. За можливості коморбідні захворювання/стани потрібно скорегувати або стабілізувати перед початком програми легеневої реабілітації [12]. Зміст фізичної терапії залежить від перебігу та ступеня захворювання.

Залежно від наявності фахівців, матеріально-технічного оснащення, потреб та запитів пацієнтів, склад мультидисциплінарної команди, тривалість і види реабілітації можуть суттєво відрізнятись. Критеріями вибору обсягу послуг із фізичної терапії для пацієнтів із ХОЗЛ є стан хворого, рівень задишки,  $ОФВ_1$ , рівень фізичної активності та працездатності.

Основними компонентами реабілітації є оцінювання; фізична терапія; освіта (самоменеджмент); психосоціальна підтримка; зміна способу життя (здоров'язбережувальна поведінка).

Перед залученням пацієнта до реабілітації обов'язково враховуються показання та протипоказання. До протипоказань належать: психічна нестабільність, агресивність, нездатність до навчання; гострі або нестабільні серцево-судинні захворювання; порушення ОРА, несумісні з фізичним навантаженням; важкі неврологічні/ортопедичні порушення, що обмежують мобільність пацієнта; значна слабкість та втома; важка легенева гіпертензія; неадекватні реакції на фізичне навантаження.

Згідно з МКФ програма ЛР включає в себе 5 основних етапів: реабілітаційне обстеження; планування; втручання; повторне оцінювання; завершення чи подальше спостереження.

*Реабілітаційне обстеження* проводять члени мультидисциплінарної команди; кожний фахівець у межах своїх компетентностей проводить такі дослідження: опитування (збір анамнезу); аналіз медичної документації пацієнта; огляд (тип дихання, форма грудної клітки, патерн дихання (тривалість вдиху і видиху, величину дихального об'єму, хвилинного об'єму дихання), виконання додаткових дихальних рухів під час спокійного дихання); фізикальне обстеження (тонометрія, пульсометрія, визначення частоти дихання, оксиметрія, зріст, маса, індекс маси тіла, дослідження грудної клітки); функціональні обстеження (спірометрія, проби із затримкою дихання); оцінювання прояву симптомів захворювання (зокрема, втоми, задишки, продукування мокроти, кашлю тощо) [5]; оцінювання фізичної працездатності та рухової сфери; оцінювання активності повсякденної



життєдіяльності (Activity of Daily Living, ADL); оцінювання інформованості та рівня знань про захворювання (Брістольський опитувальник знань про ХОЗЛ (BCKQ); оцінювання рівня тривоги та депресії; оцінювання якості життя.

Необхідно зазначити, що ХОЗЛ уражає значну кількість систем організму тому жоден індикатор чи інструмент вимірювання не може оцінити усі ці зміни та їх вплив на стан здоров'я.

До комплексних інструментів, які варто застосовувати під час реабілітаційного обстеження належить індекс BODE (індекс маси тіла, обструкція за показником ОФВ<sub>1</sub>, задишка за шкалою mMRC, фізична працездатність (за результатами тесту 6-хвилинної ходьби). Однак ці тести не передбачають оцінювання якості життя, когнітивних функцій, психоемоційного стану та інших показників, що важливі для розуміння змін у житті пацієнта та його функціонування. Важливими у цьому випадку є інструменти Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) [11-13].

*Планування.* Щоб досягти найбільшої користі від занять фізичною терапією членам МДК необхідно тісно співпрацювати з лікарем. Це необхідно для оптимізації медикаментозної терапії, зокрема можливості використання додаткового кисню. Окрім того, важливо розробити матеріали для освітніх занять з пацієнтами з ХОЗЛ, спланувати час для їх проведення і розглянути можливість залучення близьких пацієнта або його опікунів.

Тривалість програми ЛР для пацієнтів із ХОЗЛ повинна становити не менше 6 тижнів, оптимальна тривалість – 8-12 тижнів. Обов'язковими компонентами є фізична терапія та освіта.

Фізичну терапію необхідно реалізовувати під час індивідуальних занять під наглядом фізичного терапевта. Мінімальна кількість занять фізичної терапії становить 3 на тиждень, з них 1 раз можна займатися самостійно, без нагляду фізичного терапевта. Загалом впродовж програми ЛР

варто проводити до 5 занять з фізичної терапії на тиждень; тривалість занять – 20-90 хв.

Окрім того, слід врахувати рекомендації ВООЗ щодо мінімального об'єму фізичної активності на тиждень, а саме – 150 хв. аеробних вправ та мінімум 2 силових тренування. Таким чином, доцільно орієнтуватися саме на ці величини та допомогти пацієнтам з ХОЗЛ досягнути їх до завершення програми ЛР.

Планування засобів фізичної терапії передбачає підбір(індивідуально для кожного пацієнта) таких параметрів фізичної терапії: типу вправ: аеробні (бігова доріжка, велосипед для рук, орбітрек тощо), силові (з вагою власного тіла, тренажери, резинові джгути для тренування тощо), дихальні (з метою керування задишкою, виведення мокроті, активні техніки дихання, зокрема, діафрагмальне дихання); частоти вправ (кількість днів на тиждень); тривалості вправ (тривалість заняття у хвилини); інтенсивності вправ; підходів та способів контролю за загальним станом. Планування програми ЛР та ведення документації по кожному учаснику програми ЛР доцільно здійснювати у формі індивідуальної програми реабілітації та на основі документації Rehab-Cycle® [14].

Інструменти Rehab-Cycle® допомагають полегшити менеджмент реабілітаційного процесу, структурування, планування, організацію, ведення документації та оцінювання пацієнта в процесі ЛР [15].

*Втручання.* Основними компонентами будь-якої програми ЛР є фізична терапія та освіта; психосоціальний компонент присутній в кожній з програм ЛР, навіть якщо до його реалізації не залучено фахівця з відповідною освітою.

На заняттях з фізичної терапії основну увагу слід приділити таким втручанням: розтяг та збільшення амплітуди рухів у великих суглобах та грудній клітці; дихальні вправи; вправи для збільшення сили; аеробні вправи.

Доцільність і обсяг застосування інших засобів фізичної терапії при порушенні діяльності дихальної системи необхідно розглядати в

індивідуальному порядку. Додатковими втручаннями можуть бути тренування інспіраторних дихальних м'язів, електроміостимуляція м'язів.

*Розтяг та збільшення амплітуди рухів у великих суглобах та грудній клітці.* Такі втручання допомагають відновити амплітуду рухів у великих суглобах, зменшують ризик можливих падінь та поліпшують якість життя. Окрім того, вправи для розтягу м'язів грудної клітки сприяють збільшенню її еластичності, екскурсії, поліпшенню роботи дихальних м'язів, зокрема експіраторних. Інтенсивність: у положенні розтягу повинні бути відчуття деякого розтягу або незначного дискомфорту. Утримувати таке положення до 30 с, 2-4 повтори кожної вправи. Частота: > 2-3 разів на тиждень. Тип: статичні, динамічні, техніка пропріоцептивної нейром'язової фасилітації (PNF) [16].

*Дихальні вправи.* Основна мета – навчити пацієнта із ХОЗЛ керувати власним диханням, корегувати патерн дихання, допомогти опанувати способи керування задишкою та техніки виведення мокроти. Окрім того, дихальні вправи сприяють поліпшенню легеневої вентиляції та нормалізації вентиляційно-перфузійного співвідношення. Частота: залежить від завдань індивідуальної програми легеневої реабілітації та стану пацієнта. На початку програми ЛР, особливо, якщо пацієнт із ХОЗЛ розпочав заняття одразу після загострення, дихальні вправи доцільно виконувати > 4 разів на тиждень.

*Вправи для збільшення сили* використовують переважно для груп м'язів, які забезпечують більшу функціональність пацієнта у побуті. Зокрема це фізичні вправи для верхніх і нижніх кінцівок. На нашу думку, разом із такими вправами потрібно виконувати вправи для зміцнення м'язів спини та черевного пресу. Слід зазначити, що фізичні вправи силового спрямування позитивно впливають на здатність переносити фізичні навантаження, зменшують ризик падінь. Зміцнення м'язів черевного пресу регулює величину внутрішньочеревного тиску, поліпшує роботу діафрагми. Початковим варіантом дозування силових вправ є орієнтуватися на рівень прояву задишки та регулювати вагу обтяження, кількість повторів, швидкість

виконання вправи, кількість підходів, час на відпочинок між підходами. Інтенсивність: вага обтяження у вправах на розвиток сили 60-70 % від максимальної, кількість підходів – 2-3, кількість повторів у одному підході – 8-12; вага обтяження у вправах на розвиток силової витривалості – < 50 % від максимальної, кількість підходів  $\leq 2$ , кількість повторів – 15-20. При корегуванні фізичних вправ на розвиток сили необхідно враховувати супутні захворювання та коморбідність ХОЗЛ.

*Аеробні вправи.* Доступними для пацієнтів є ходьба, «північна» ходьба, вправи з використанням еліптичних тренажерів, їзда на велоергометрі, ергометрія верхньої частини тіла, танці. Для пацієнтів із ХОЗЛ, які мають додаткові захворювання, зокрема опорно-рухового апарату, низку переваг має заняття у воді. Інтенсивність: від помірної до інтенсивної (50-80% пікової швидкості роботи або 4-6 балів за шкалою BORG). Тривалість: 20-60 хв. на день при помірній та високій інтенсивності, залежно від можливості пацієнта витримувати фізичне навантаження; якщо стан пацієнта не дозволяє, необхідно акумулювати  $\geq 20$  хв. фізичних вправ у інтервальному тренуванні.

*Тренування інспіраторних дихальних м'язів* як рутинне втручання не рекомендоване, оскільки доведено, що аеробні та силові фізичні навантаження збільшують функціональні можливості м'язів. Винятком є пацієнти, які мають зниження сили м'язів, або можуть виконувати аеробні вправи лише з використанням інтервального методу. Інтенсивність цього втручання: 30% P<sub>Imax</sub>, тривалість однієї сесії – 30 хв. на день або 15 хв. двічі на день; тривалість: 4-5 днів на тиждень упродовж 2 місяців [11].

*Освітній компонент легеневої реабілітації* полягає в розумінні того, що остатній рівень обізнаності пацієнтів щодо усіх аспектів захворювання на ХОЗЛ мотивує їх дотримуватися рекомендацій щодо медикаментозного лікування, фізичної терапії, зміни поведінки стосовно харчування, фізичної активності, режиму дня тощо. Завдання, що стосується надання специфічних знань про ХОЗЛ та різні аспекти життя з цією хворобою, лише на перший погляд є простим. Воно вимагає ґрунтовного підходу до планування,

оцінювання, підготовки навчальних і роздаткових матеріалів, наступної підтримки і доступу до освітніх ресурсів. Пропонуємо розглядати можливість додаткового висвітлення питань вакцинації, прийому стероїдних таблеток та антибіотиків, оскільки вивчення рівня знань про своє захворювання у пацієнтів із ХОЗЛ виявило найнижчу інформованість та хибні уявлення саме щодо цих тем.

*Психосоціальний компонент* легеневої реабілітації у певній мірі реалізують фахівці мультидисциплінарної команди, навіть якщо не залучений психолог. Так, уже на етапі оцінювання за допомогою Госпітальної шкали тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale) виявляють субклінічні або клінічні прояви тривожного чи депресивного стану. У першу чергу це потрібно щоб виявити потребу в залученні психолога для роботи з пацієнтом, зрозуміти наскільки психоемоційний стан пацієнта може впливати на ефективність співпраці під час програми ЛР. Надалі виконання фізичних вправ та реалізація освітнього складника також тісно пов'язані з психосоціальним компонентом. Доведено, що фізичні та дихальні вправи знижують рівень депресії, а пацієнти із вищим рівнем знань про ХОЗЛ мають нижчий рівень депресії.

*Повторне оцінювання* проводять щоб оцінити результати реалізованих втручань на момент завершення програми ЛР, виявити зміни у функціональному стані серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності, якості життя. Врахування цих даних дає змогу надати рекомендації щодо необхідних заходів для пацієнта, фізичної терапії вдома та запланувати подальшу легеневу реабілітацію і спостереження.

*Завершення програми/подальше спостереження.* Одним із завдань ЛР є сприяти тривалому збереженню досягнень програми. Цьому допомагає зміна поведінки, зокрема дотримання впродовж тривалого часу рекомендацій щодо фізичних вправ. Хорошою практикою є після реабілітаційний супровід, хоча це не є обов'язковим компонентом ЛР. Формати такого супроводу можуть бути різні та залежать в першу чергу від можливостей особи/організації, яка

надає послуги. Це можуть бути додаткові програми з фізичними вправами, клуби із виконання дихальних вправ, online-програм.

Нами було проведене експериментальне дослідження, базоване на викладених вище п'яти етапах легеневої реабілітації.

Методи педагогічного дослідження: оцінювання проявів симптомів захворювання, оцінювання фізичної працездатності та рухової сфери, активної повсякденної діяльності, оцінювання рівня тривоги та депресії, якості життя (SF-36), рівня інформованості про захворювання (Брістольський опитувальник знань про ХОЗЛ).

Застосовувався педагогічний експеримент для визначення ефективності програми реабілітації. Використовувалися опитувальники CAT, HADS, ADL – рекомендовані в багатьох програмах легеневої реабілітації. Прості, зрозумілі, змістовні та не вимагають багато часу на обробку даних.

Медико-біологічні методи дослідження. Для того щоб отримати повну картину захворювання ми скористалися клініко-анамнестичними методами: аналіз медичної документації, вивчення анамнезу, скарг, статусу куріння. Фізикальні методи, огляд пацієнта: звертали увагу на паттерн дихання, зміну частоти дихання, зменшення глибини дихання, форму грудної клітки, проводилася перкусія меж серцевої тупості та аускультация, пульсоксиметрія, тонометрія. Функціональні: спірометрія, проби із затримкою дихання; для визначення функціональної спроможності використовувався 1-хвилинний тест сидячи-стоячи, оскільки він не вимагає особливих умов проведення та відображає звичайну діяльність у повсякденному житті, та є таким же чутливим як і тест 6-ти хвилинної ходьби. Антропометричні методи: вимірювання зросту, ваги, розрахунок індексу маси тіла (ІМТ) (кг/м<sup>2</sup>).

Для статистичних розрахунків ми обрали провідне у світі програмне забезпечення IBM SPSS STATISTICS версія 27.0. Рівень значущості було встановлено на рівні 0,05. Порівняння між результатом до та після втручання проводили за допомогою парного t-критерію та критерію знакового рангу

Віллоксона. Ефективність (ES) була розрахована для результатів та інтерпретується як мала ( $\leq 0,2$ ), середня ( $\leq 0,5$ ) та велика ( $\leq 0,8$ ).

Кореляцію між змінами після домашньої ЛР аналізували за допомогою кореляції Спірмена. Сила кореляції: коефіцієнти кореляції 0-0,19 – дуже слабкі, 0,2-0,39 – слабкі, 0,4-0,59 – помірні, 0,6-0,79 – сильні, 0,8-1 – дуже сильні.

Дослідження проводилося на базі студії «Здорові рухи» (м. Полтава). Пацієнти залучалися в дослідження після отримання вторинної (спеціалізованої) медичної допомоги, основу якої складало фізіотерапевтичне лікування та заняття лікувальною фізкультурою відповідно до клінічного протоколу, що затверджений внутрішнім наказом закладу охорони здоров'я. Фокус дослідження припав на домашню програму реабілітації, яка має зберегти та/або покращити отримані результати лікування та підвищити якість життя пацієнтів.

Усього в дослідженні взяли участь 30 осіб (віком від 59 до 68,4 років) з хронічним обструктивним захворюванням легень II ступеня ( $50\% \leq \text{ОФВ}_1 < 80\%$  від належного) у стадії ремісії. Основними скаргами були: рідкий малопродуктивний кашель, задишка, швидка втомлюваність та м'язова слабкість, міалгії, головні болі, дискомфорт в грудях. Спостерігалась тривожність, пригніченість, кінезіофобія.

Згідно з адаптованою клінічною настановою заснованою на доказах від 21.01.2020 року [1], в традиційній програмі, пацієнтам було рекомендовано загальну реабілітаційну програму, щоденну 20-ти хвилинну ходьбу та тренування верхньої групи м'язів. Експериментальна програма базувалася на освітній програмі самоуправління із ХОЗЛ. Тривалість програм складала 12 тижнів. Оцінювання проводилось до та після 12 тижнів втручання, а також включало проміжну консультацію в центрі один раз на тиждень; при цьому особливу увагу звертали на показники тесту 1MSTS, як показника функціональної здатності.

Характеристика 30 пацієнтів, які брали участь в дослідженні представлені в таблиці 1. Середній індекс маси тіла класифікується як надмірна вага за критеріями ВООЗ. Середні значення життєво важливих показників ЧСС, АТ, % SpO<sub>2</sub> у спокої, отримані на початку можна вважати нормальними.

Таблиця 1 – Характеристики учасників дослідження.

Характеристики	n=30
Вік, роки	59,0 ± 9,4
Стать ж/ч (%)	12/18 (40,0/60,0)
ІМТ	25,2± 2,9
GOLD стадії, n (%)	II – 16 (53,4); III – 13 (43,3); IV – 1 (3,3)
ОФВ <sub>1</sub>	50,6±11,9
Ішемічна хвороба серця	5 (17)
Аритмія	6 (20)
Гіпертонія	11(37)
ОРА	15 (50)
Цукровий діабет	6 (20)
ЧСС у спокої	76,7±12,1
ЧД, вд/хв	20,3±4,8
АТ у спокої	133,6±11,3
SpO <sub>2</sub> у спокої	94,1±2,8
Проба Штанге, с	26,9±3,18
Проба Генча, с	18,0±2,27

*Зміст програми легеневої реабілітації.* Вихідною точкою процесу реабілітації була оцінка функціонування на основі МКФ. В основі організації реабілітаційного процесу є стратегія реабілітаційного циклу, основними цілями якої стало:

- підвищити толерантність до фізичних навантажень;
- вийти на режим самостійних занять в 3-5 раз на тиждень;
- зменшити задишку;
- підвищити м'язову силу;
- знизити рівень стресу та відновити психоемоційний стан.
- залучити до активної участі та мотивувати до довгострокових змін в житті.



Дослідження, що передувало втручанню включало в себе: навчання з самоменеджементу за програмою Living well with COPD.

Оцінка ефективності впливу: 1-хвилинний тест сидячи і стоячи (1MSTS), модифікована анкета ради медичних досліджень (шкала задишки) (mMRC), шкала оцінки тривоги і депресії (HADS), тест оцінки ХОЗЛ (CAT), оцінювання активності повсякденної життєдіяльності (Activity of Daily Living, ADL); та опитувальник PROM (Patients-reported outcome measures) показники результатів повідомлені пацієнтом. Проба Штанге, Генча.

З метою оцінювання ефективності ми сформували дві порівняльні групи, по 15 осіб в кожній: ПГ1 (пацієнти з ХОЗЛ), які займалися в амбулаторних умовах; та ПГ2(контрольної групи), що проходили реабілітацію за програмою домашніх занять. Терапевтичні вправи підбирались відповідно до рекомендацій з легеневої реабілітації, модулю «Інтеграція програми вправ у ваше життя».

Програма включала розминку, дихальні вправи, вправи на витривалість, силу/опір, координацію, заминка. Модифікована шкала Борга використовувалась для вимірювання інтенсивності тренування (втома від 4 до 6).

Тренування на витривалість проводилось у вигляді ходи по сходах, прогулянках, їзди а велосипеді протягом 20-30 хвилин (>60% максимальної роботи) та в умовах реабілітаційного відділення на велоергометрах. Силові тренування виконувались за допомогою гантель, еластичних стрічок протягом 20 хвилин із вправами для верхніх, нижніх кінцівок та м'язів тулуба по 8-12 разів від 1 до 3 підходів. Тренування гнучкості та координації виконувались за потреби пацієнтів. Було рекомендовано деякі вправи з системи гімнастичних вправ Тай-Чи. Іншими важливими даними стали показники зміни задишки, емоційного статусу, повсякденної активності. Мінімально клінічно важливі відмінності в 1 бал для mMRS, 1,5 – для HADS та 4 бали – для ADL, 2 бали – для CAT були встановлені для пацієнтів із стабільним перебігом ХОЗЛ і використовувались нами для аналізу

результатів. Під час програми обов'язково оцінювали артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, периферичну сатурацію киснем.

Побічні реакції, небажані явища під час самостійного тренування реєструвалися пацієнтами, за потреби з нами могли зв'язатися через соціальні мережі та/або телефонний дзвінок. Також пацієнти отримали розроблену нами спеціальну пам'ятку. В розробленій нами пам'ятці для пацієнта ми вказали всю необхідну інформацію щодо організації та проведення самостійних занять, а також поради з самоменеджменту. В довіднику проілюстровано та описано техніки дихання, ефективного кашлю, техніки що допомагають зменшити прояви задишки. Також розписана та проілюстрована програма вправ: для розминки, розвиваючі вправи, силові вправи, вправи на розтяг та збільшення амплітуди руху в суглобах, заминка з зазначенням частоти, тривалості та інтенсивності вправ.

Дослідження впливу та ефективності програми легеневої реабілітації. Усі пацієнти завершили програму, отримавши заплановану кількість консультацій. Перед початком реабілітації, ми попросили наших пацієнтів заповняти нотатки для отримання цінної інформації щодо показників результатів і сприйняття свого власного здоров'я.

Кожен пацієнт підтвердив досягнення загальної мети – збільшення кількості занять терапевтичними вправами від 3 до 5 разів на тиждень, покращення якості життя, більш активну участь в покращенні стану свого здоров'я та обізнаність щодо хвороби. Найбільш цінним пацієнти вважали навчання самоменеджменту. Результати домашньої програми легеневої реабілітації наведені в таблиці 2.

Нами було виявлено покращення кількості повторів у 1MSTS ( $p < 0,001$ ). Значне покращення також було виявлено при задишці ( $p = 0,002$ ) і втомі ( $p = 0,048$ ) у спокої, обидва виміряні за модифікованою шкалою Борга, балом mMRC ( $p = 0,010$ ), балом CAT ( $p < 0,001$ ), загальним балом HADS ( $p = 0,001$ ), оцінка тривожності HADS ( $p < 0,001$ ), оцінка HADS-депресії ( $p = 0,009$ ) і оцінка ADL ( $p < 0,001$ ).

Таблиця 2 – Результати до та після домашньої програми легеневої реабілітації.

Змінні ( n =30)	до HBPR	після HBPR	p значення	ES
1MSTS (повторення)	17,2 ± 4,4	21,2 ± 5,3	<0,001	1,137
Задишка (Борга)	1,0 [0,0; 3.0]	0,0 [0,0; 0,3]	0,002	-0,569
Втома (Борга)	0,0 [0,0; 1.3]	0,0 [0,0; 0,0]	0,048	-0,361
mMRC (оцінка)	2,0 [1,0; 2.5]	1,0 [1,0; 2.0]	0,010	-0,468
CAT (оцінка)	16,3 ± 4,9	9,9 ± 5,2	<0,001	-1,020
HADS (оцінка)	14,4 ± 5,8	9,6 ± 5,8	0,001	-0,734
HADS A (оцінка)	7,8 ± 4,2	5,1 ± 3,4	<0,001	-0,766
HADS D (оцінка)	6,6 ± 2,8	4,6 ± 3,1	0,009	-0,531
ADL (оцінка)	21,0 ± 7,4	15,8±3,3	<0,001	-0,743
Проба Штанге	26,9±3.18	36,7±3,54	0,02	
Проба Генча	18,0±2.27	24,6±1,98	0,04	

*Примітка:* дані виражаються як середнє ± стандартне відхилення або медіана [перцентиль 25-75]. HBPR, домашня легенева реабілітація; ES, розмір ефекту; mBorg, модифікована шкала Борга; mMRC, модифікована Рада з медичних досліджень; CAT, тест оцінки ХОЗЛ; HADS, Лікарняна шкала тривоги та депресії; A, тривога; D, депресія; ADL, Activity of Daily Living; 1MSTS, 1 хвилина сидючи -стоячи.

Відповідно до розрахованих величин ефекту, середні ефекти були виявлені на задишку та втому, оцінені за модифікованою шкалою Борга (ES = -0,569; ES = -0,361, відповідно), mMRC (ES = -0,468), загальним балом HADS (ES = - 0,734), оцінка тривожності HADS (ES = -0,766), оцінка HADS-депресії (ES = -0,531) і ADL (ES = -0,743). Великі ефекти були виявлені на CAT (ES = -1,020) і 1MSTS (ES = 1,137).

Відповідно до встановлених показників MCID, 15 (50%) пацієнтів покращилися до рівня, рівного або вище MCID за балом mMRC, 22 (77%) пацієнтів за загальним балом CAT, 22 (77%) пацієнтів за загальним балом HADS, 14 (47%) пацієнтів за загальним балом CAT, 22 (77%) пацієнтів за

загальним балом HADS, 14 ( 47%) пацієнтів за загальним балом ADL і 20 (67%) пацієнтів за кількістю повторів у 1MSTS.

Була виявлена лише одна значна кореляція між  $\Delta$ 1MSTS і PROM, а саме з  $\Delta$ CAT і  $\Delta$ 1MSTS (помірна кореляція;  $\rho$ : -0,48;  $p$  = 0,02).

Інші значущі кореляції були виявлені між змінами в PROM, класифікованими як помірні або сильні. Найвища кореляція, яка класифікується як сильна, була виявлена між  $\Delta$ CAT і  $\Delta$ HADS ( $\rho$ : 0,66;  $p$  < 0,001). Інша сильна кореляція була виявлена між  $\Delta$ mMRC та  $\Delta$ HADS ( $\rho$ : 0,62;  $p$  = 0,001). Були виявлені помірні кореляції між  $\Delta$ mMRC і  $\Delta$ CAT ( $\rho$ : 0,51;  $p$  = 0,004) і між  $\Delta$ mMRC і  $\Delta$ LCADL ( $\rho$ : 0,55;  $p$  = 0,002).

Легенева реабілітація показана усім пацієнтам незалежно від ступеню хвороби. Найефективнішими є 6-12 тижневі програми, які включають дихальну гімнастику, навчання самоменеджменту та навчання оточення пацієнта, загальнозміцнюючі вправи, психологічну підтримку, дієтотерапію.

Після застосування фізичної терапії в обстежуваних групах показники статистично достовірно не відрізнялися, хоча в групі, що займалися амбулаторно відзначалась більша мотивація до занять.

Найвища кореляція між CAT та HADS, ймовірно вказує на те, що покращення з боку проявів ХОЗЛ є наслідком покращення психоемоційного стану. За допомогою опитувальника HADS ми змогли виявити бар'єри, що впливали на ефективність легеневої реабілітації в домашніх умовах, а також фактори, які допомагали нам створити важливі стратегії самоуправління.

Дослідження показує, що впровадження програми тренувань є доцільним, адже ми побачили позитивний вплив на пацієнтів з помірними проявами хвороби, як на функціональному рівні так і за відгуками пацієнтів.

У 30 пацієнтів (59 років, ОФВ<sub>1</sub> 52,8%), значні покращення ( $p$  < 0,05) спостерігалися на 1MSTS (до 17.2, після 21.2), mMRC (до 2.0, після 1.0), CAT (до 16.3, після 9.9), HADS (до 14.4, після 9.6) та ADL (до 21.0, після 15.8), про побічні явища не повідомлялося. У разі значущості кореляції між змінами результатів були помірними або сильними ( $0,48 \leq \rho \leq 0,66$ ).

Результати занять в реабілітаційних відділеннях та домашніх занять – є еквівалентними, звісно, за добросовісного виконання рекомендацій пацієнтами. Вважаємо, що застосування самостійних тренувань за розробленою програмою може бути рекомендовано для людей з ХОЗЛ, які не можуть отримати доступ до легеневої реабілітації в центрі, а також для подовження періоду ремісії.

### *Література*

1. Фещенко Ю.І., Гаврисюк В.К., Дзюблик О.Я. Адаптована клінічна настанова : ХОЗЛ. *Український пульмонологічний журнал*. 2020. № 3 С. 5-36.
2. Pulmonary Rehabilitation and Physical Activity in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease / M. Spruit, F. Pitta, E. McAuley, R. ZuWallack, L. Nici. *Am J Respir Crit Care Med*. 2015. 924-933.
3. The Clinical and Chest CT Features Associated with Severe and Critical COVID-19 Pneumonia / K. Li, J. Wu, F. Wu, D. Guo, L. Chen, Z. Fang, et al. *Invest Radiol*. 2020. 43 p.
4. Chest CT manifestations of new coronavirus disease 2019 (COVID-19): a pictorial review / Z. Ye, Y. Zhang, Y. Wang, Z. Huang, B. Song. *Eur Radiol*. 2020. 1-9.
5. Chest CT Findings in Coronavirus Disease-19 (COVID-19): Relationship to Duration of Infection / A. Bernheim, X. Mei, M. Huang, Y. Yang, Z. Fayad, N. Zhang, et al. *Radiology*. 2020. 32 p.
6. Chest CT Findings in Patients with Corona Virus Disease 2019 and its Relationship with Clinical Features / J. Wu, X. Wu, W. Zeng, D. Guo, Z. Fang, L. Chen, et al. *Invest Radiol*. 2020. 18 p.
7. Shi H. Radiological findings from 81 patients with COVID-19 pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study / H. Shi, X. Han, N. Jiang, Y. Cao, O. Alwalid, J. Gu, et al. *Lancet Infect. Dis*. 2020. 20 (4). 34-42.
8. Анатомія та фізіологія з патологією : навч. пос.; за ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н. Х. Микули. Тернопіль : Укрмедкнига, 2001. С. 392-404.

9. Грузєва Т.С. Фактори ризику в формуванні здоров'я населення. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2003. № 2. 9-17.

10. Диференціальна діагностика основних синдромів при захворюваннях органів дихання та додаткові матеріали з фтизіатрії: *навч. пос.*; за ред. проф. Л.Д. Тодоріко. Чернівці : Медуніверситет, 2011. 320 с.

11. Тимрук-Скоропад К., Павлова Ю. Програма легеневої реабілітації для пацієнтів із ХОЗЛ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5. № 3 (25). 366-377.

12. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Pocket guide to copd diagnosis, management, and prevention: A Guide for Health Care Professionals. 2019. Available from : [www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)

13. Troosters T., Blondeel A., Janssens W. The past, present and future pulmonary rehabilitation. *Respirology*. 2019. № 5. 69-79.

14. Tymruk-Skoropad K.A., Pavlova I.O., Mazepa M.A. System of control in the organization of pulmonary rehabilitation of persons with chronic obstructive pulmonary disease. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2019. 5: 69-79.

15. Tymruk-Skoropad K.A. Pervynne otsynuyannya ta planuvannya fizychnoyi terapiyi patsiyentiv iz khronichnym obstruk-tyvnyum zakhvoryuvannyam legen z vykorystannyam instrumentiv na osnovi Mizhnarodnoyi klasyfikatsiyi funktsionuvannya. *Fizychna aktyvnist, zdorov'ya i sport*. 2018. 45-53.

16. ICF Case Studies – Introduction to ICF-based Documentation Tools and Rehab-Cycle. <https://www.icf-casestudies.org/introduction/introduction-to-icf-based-documentation-tools-and-rehab-cycle-2/introduction-to-icfbased-documentation-tools-and-rehab-cycle>

## **Розділ 6.**

### **Формування професійно-педагогічних компетентностей фахівця в галузі фізичної культури і спорту**

#### **6.1. Особливості професійної підготовки вчителя фізичної культури до викладання модулю «Баскетбол» у закладах загальної середньої освіти.**

Необхідність подальшої розробки проблеми удосконалення професійної підготовки педагогічних кадрів обумовлена, насамперед, зниженням якості загальноосвітньої та рухової підготовленості випускників загальної середньої освіти, престижу знань серед молоді, недостатньою увагою суспільства до проблем сучасної освіти.

Підготовка вчителя фізичної культури відбувається, як правило, на основі типового підходу в навчанні, коли індивідуальні потенційні здібності здобувачів вищої освіти не отримують достатнього розвитку. Вивчення практичного досвіду, аналіз і узагальнення даних літературних джерел свідчать про необхідність подальшого розв'язання проблеми оптимізації професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури. Це обумовлено, по-перше, необхідністю удосконалення процесу розвитку здібностей майбутнього вчителя на етапах допрофесійної підготовки, базової професійної підготовки, а також на етапі професійного вдосконалення (В. Григоренко, В. Пристинський, В. Белік); по-друге, необхідністю розробки інформативних методик оцінки стану професійної підготовленості вчителя (К. Боголюбов, О. Грицай, Р. Мозола, Є. Приступа, О. Вацеба, В. Пристинський, Т. Пристинська); по-третє, необхідністю обґрунтування доцільності реалізації програми професійної підготовки з урахуванням особливостей структури спортивної спеціалізації (В. Григоренко, О. Ємець, А. Івойлов, Ю. Смоляков, В. Нікітін, О. Солтик); по-четверте, необхідністю розробки рекомендацій для самовдосконалення педагогічної майстерності вчителя з використанням новітніх технологій (Г. Артем'єва, В. Григоренко, А. Деркач, А. Ісаєв). Реалізація цих положень, на нашу думку буде сприяти

більш високим темпам формування професійних компетентностей (знань, умінь і навичок) майбутнього вчителя до практичної діяльності в закладі загальної середньої освіти.

Отже, актуальність даного дослідження визначається як високою соціальною значимістю, так і потребою теорії і методики фізичного виховання, практики педагогіки вищої школи в науково обґрунтованих рекомендаціях щодо використання новітніх технологій в оптимізації процесу професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури.

Сучасна педагогічна наука розглядає процес професійної підготовки як невід'ємний компонент формування особистості вчителя. Дане положення передбачає, що підвищення якості формування провідних професійних знань, умінь і навичок фахівця виступає як важлива складова його майбутньої педагогічної діяльності. Оптимальний рівень педагогічної майстерності при цьому слід вважати головною умовою якісної реалізації цієї діяльності.

Педагогічну майстерність розуміють як синтез психолого-педагогічних якостей спеціаліста, яка включає сукупність суспільно-політичних, методологічних і професійних знань, умінь і навичок [1, 2, 3]. При цьому педагогічна майстерність – це завжди індивідуальний комплекс здібностей, що розвивається, головним чином, в процесі творчої самостійної діяльності. Але успішність становлення педагогічної майстерності багато в чому визначається тим, як своєчасно і якісно буде закладено її основи у майбутнього спеціаліста в процесі професійної підготовки у вищому закладі вищої освіти [4, 5, 6].

Головними структурними компонентами педагогічної діяльності вважають конструктивний, організаторський, комунікативний і гностичний. Крім того в діяльності фахівця з фізичної культури і спорту виділяють ще і руховий компонент [7, 8, 9]. Для успішної реалізації названих компонентів учитель повинен володіти системою знань, умінь і навичок, які і складають основу його педагогічної майстерності. Ще А. Макаренко зазначав, що учні



зможуть пробачити своїм викладачам і сухість, і суворість, і навіть надмірну причепливість, але не вибачать поганого знання своєї професії.

Структуру діяльності фахівця з фізичної культури і спорту складають соціальні, психолого-педагогічні, медико-біологічні й спеціальні знання. При цьому спеціальні знання, в першу чергу знання основ циклу спортивно-педагогічних дисциплін, в тому числі спортивних ігор і їх розділу з «Баскетболу», слід вважати прикладними в загальній підготовці здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання. Існує перевага викладання теоретичних знань над методичними, що передбачає необхідність посилення ролі практичної і методичної підготовленості [10, 11, 12].

Відомо, що знання є достатньо дієвими лише тоді, коли вони вміло реалізуються в практичній діяльності. У зв'язку з цим, педагогічну майстерність ми розуміємо як поєднання наукових знань і високо розвинутих знань і умінь, насамперед, спеціальних професійних. Сьогодні вбачається важливим пошук нових форм роботи зі студентами, які підкріплювали б методологічні погляди в реальній практиці навчальної діяльності. Ми поділяємо думку інших авторів про те, що ефективність професійної підготовки слід оцінювати не тільки за рівнем засвоєння знань та умінь їх викладати, а й за рівнем умінь їх реалізувати при вирішенні конкретних практичних завдань шкільної фізичної культури. Якість же знань, рівень сформованості спеціальних умінь і навичок визначаються тим, в якій мірі вони спираються на вимоги сучасної наукової теорії і практики [13, 14, 15].

До змісту професійних компетентностей вчителя фізичного виховання відносять специфічні рухові здібності та власно педагогічні уміння. До перших відносяться уміння володіти технікою при демонстрації фізичних вправ, які складають розділи програми, в тому числі й модулю «Баскетбол». Ці вміння можна назвати «педагогічною технікою», за допомогою якої й відбувається власно навчання (демонстрація техніки фізичних вправ, підбір і реалізація засобів і методів навчання, визначення об'єктивних критеріїв контролю за очікуваними результатами рухової діяльності тощо).

Педагогічна техніка, як відмічав А. Макаренко, достатньо різноманітний комплекс здібностей педагога і такі «пустощі» в його практиці були вирішальними – як уміння стояти, сидіти, як уміння рухатись, як використовувати тональність голосу, як посміхатися та інші. Як правило, цьому не вчать, а цьому необхідно вчити, і в цьому є і повинно бути велика майстерність. На нашу думку, формування таких якостей у підготовці спортивного педагога слід запозичати з досвіду театрального мистецтва (мистецтво постановки голосу, мистецтво рухатись, мистецтво погляду тощо). Все це потрібно, і без цього не може бути високопрофесійного педагога. Немає сумніву, що назване слід віднести також і до діяльності вчителя фізичної культури, тренера.

У власно педагогічній здібності синтезуються теоретичні знання і практичні дії вчителя фізичної культури з уміння стратегічно мислити при плануванні навчально-виховного процесу з фізичного виховання; уміння організувати і якісно реалізувати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу; уміння встановлювати ділові взаємовідношення з учасниками освітнього процесу; вміння конструктивно аналізувати результати рухової діяльності учнів та всього педагогічного процесу з метою подальшого і творчого його вдосконалення. Теоретичні знання та розвинуті на їх основі педагогічні уміння і практичні навички, на нашу думку, є головним і об'єктивним змістом викладацької діяльності. Дійсні майстри педагогічної справи не тільки знають і уміють, але й володіють високим рівнем мистецтва навчання і виховання, яке успішно формується і проявляється лише при високому рівні розвитку професійно важливих якостей особистості [16, 17].

Вирішальною ознакою професійної придатності вчителя фізичної культури до виконання педагогічної діяльності є спрямованість його особистості до виховання гармонійного розвитку школярів. За даними аналізу літературних джерел [3-11] та результатів опитування, значна частина студентів першого курсу факультетів фізичного виховання ще не

мають достатньо чіткого уявлення про сутність обраного фаху, про професійні завдання, які необхідно буде розв'язувати у майбутній діяльності.

Відтак, набуває високої актуальності пошук ефективних шляхів підвищення якості їх навчання. У процесі цілеспрямованого навчання і виховання у закладі вищої освіти особистість набуває і розвиває якості, що визначають її готовність до майбутньої педагогічної діяльності. Такі якості оптимізують, інтегрують і спрямовують потенційні можливості на формування педагогічних компетентностей і професійної майстерності. Отже, на нашу думку, педагогічну майстерність – це категорію особистості, що заснована на єдності наукових знань і методичної майстерності у провідному значенні мотивації до професійної діяльності.

На нашу думку, вдосконалення професійної підготовки вчителя фізичної культури має відбуватися на засадах реалізації принципів системного аналізу. Використання управлінського підходу забезпечить цілеспрямоване формування знань, умінь і навичок з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, які визначатимуться біомеханічною структурою спортивної спеціалізації. Це дасть можливість створити оптимальні умови для вдосконалення досягнутого рівня в майбутній педагогічній діяльності.

Більшість педагогічних досліджень, спрямовані на підвищення ефективності окремих аспектів професійної підготовки, а використання оптимізуючих заходів, як правило, здійснюється без належного теоретичного й експериментального обґрунтування переважно на основі досвіду та інтуїтивних міркувань виконавця, що не відповідає вимогам сучасної педагогічної науки і практики [5-7]. Багатофакторність реалізації процесу едукації в сучасній вищій педагогічній школі не дозволяє детально розробити та експериментально обґрунтувати універсальну теорію оптимізації навчання, хоча з наукової і методичної точок зору, такий шлях був би більш доречним [9-11].

Ефективність навчального процесу визначають комплексом критеріїв, таких, як:

- відповідність структури і форм педагогічних впливів можливостям студентів та рівню їх допрофесійної підготовленості до вивчення конкретної дисципліни, або циклу дисциплін;
- забезпечення рівня оволодіння основами знань, умінь і навичок з дисциплін навчальної програми, критеріями оцінок в межах темпово-часових норм навчальної роботи;
- досягнення високого рівня засвоєння навчального матеріалу та готовності до практичного використання відповідно до моделі педагогічної майстерності спеціаліста.

На нашу думку, дана система критеріїв є досить універсальною і може бути використана (як показали попередні дослідження) також у професійній підготовці вчителя фізичної культури. Така система критеріїв відповідає структурно-логічному розумінню організації процесу професійної підготовки майбутнього вчителя. Перший група критеріїв відповідає змісту початкового етапу навчання; друга – відображає якісний стан процесу навчання; третя – відповідає заключному етапу навчання, в умовах якого здійснюється вдосконалення і відбувається корегування менш розвинутих компонентів підготовки відповідно до моделі педагогічної майстерності. Відповідно до цих критеріїв оптимізація професійної підготовки вчителя фізичної культури може мати локальну або універсальну спрямованість. У першому випадку вдосконалюється тільки процес навчання однієї з дисциплін відповідно до вимог моделі. У другому – один з етапів процесу навчання, який передбачає цикл дисциплін у формуванні професійних знань, умінь і навичок.

У зв'язку з цим, вважаємо, що теоретичною основою організації системи професійної підготовки вчителя фізичної культури має бути принцип диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів, реалізація якого забезпечує розвиток потенційних здібностей до рівня актуальних функцій діяльності вчителя (В. Григоренко, В. Пристинський).

Реалізація цього принципу передбачає:

- наявність моделі педагогічної майстерності вчителя фізичної культури;
- визначення потенційних здібностей студентів до здатності забезпечувати спеціальну фізичну, техніко-тактичну і методичну підготовленість;
- розробку програми формування професійних знань, умінь і навичок з урахуванням особливостей біомеханічної структури спортивної спеціалізації;
- функціонування системи оперативного педагогічного контролю за динамікою формування актуальних здібностей;
- наявність програми самостійного вдосконалення компонентів підготовленості, які потребують додаткової уваги у розвитку;
- розуміння того, що оптимальний рівень готовності до реалізації професійної діяльності має бути результатом суми диференційних оптимумів у розвитку педагогічних здібностей при наявності компенсаторних механізмів удосконалення компонентів, котрі не набули достатнього розвитку.

Реалізація окреслених педагогічних факторів потребує й відповідних організаційно-педагогічних умов. На факультетах фізичного виховання існує певна методична складність в організації практичних занять, яка полягає в тому, що до академічної групи входять студенти різних спортивних спеціалізацій (плавання, гімнастика, спортивні ігри, атлетизм, види боротьби тощо), різну спортивну кваліфікацію (від майстрів спорту до спортсменів масових розрядів та осіб без спортивної кваліфікації).

Як показали педагогічні спостереження та дані попередніх досліджень, студенти різної спортивної спеціалізації мають різний рівень потенційних здібностей, а значить і ступінь схильності до розвитку задатків до рівня актуальних компетентностей при оволодінні основами техніко-тактичної підготовленості в спортивних іграх. Проведені педагогічні спостереження підтвердили наше припущення про те, що ігнорування особливостей

біомеханічної структури спортивної спеціалізації призводить до проявлення ефекту «негативного переносу рухових навиків» у навчанні основам техніки спортивних ігор, зокрема баскетболу, що значно знижує ефективність професійного навчання. Нами було також встановлено, що при традиційній формі організації практичних занять викладач в змозі реалізувати завдання навчання тільки на типологізованому рівні, тобто, коли практично відсутня можливість враховувати індивідуальні рухові особливості студентів.

У зв'язку з цим, основою експериментальної методики проведення практичних занять з «Баскетболу» стало положення про те, що зміст навчального матеріалу компонується відповідно з дидактичними можливостями студентів різних спортивних спеціалізацій. Така організація занять передбачає розподілення студентів в академічній групі на три мікрогрупи (види спортивних ігор, види спорту з циклічною структурою рухів та види спорту з ациклічною структурою рухів), котрі близькі за біомеханічною структурою. Доцільність такої організації занять обумовлюється тим, що до кожної мікрогрупи входить 7-8 студентів з приблизно однаковим рівнем потенційних здібностей.

Отже, керуючись основними положеннями принципу диференційно-інтегрального підходу ми передбачаємо, що досягнутий рівень спеціальної рухової і методичної підготовленості слід вважати ефективним фактором, а також оптимальною організаційно-педагогічною умовою забезпечення якості професійної підготовки майбутнього вчителя до викладання баскетболу.

На нашу думку, оптимізація професійної підготовки при вивченні розділу «Баскетболу» має здійснюватись на засадах зіставлення рівня підготовленості з моделлю педагогічної майстерності вчителя на кожному етапі підготовки. У зв'язку з цим, формувальний етап експерименту передбачав необхідність визначення змісту програми навчання відповідно до особливостей біомеханічної структури спортивної спеціалізації.

Методологічною основою розробки програми стало розуміння доцільності поєднання реалізації провідних завдань навчання техніці і

тактиці баскетболу з процесом формування професійно актуальних педагогічних компетентностей вчителя фізичної культури. При цьому ми враховували, що фізична підготовка, так би мовити, більш керована, а техніко-тактична – менш пластична, а тому її розвитку необхідно приділити більш щільну увагу.

На нашу думку, досить ефективною організаційно-педагогічною умовою успішності реалізації процесу підготовки вчителя фізичної культури до викладання баскетболу є сукупність свідомих і цілеспрямованих впливів викладача на формування у студентів професійних знань, умінь і навиків на засадах принципів співробітництва. «Дидактичні принципи» педагогіки співробітництва – це принципи повноцінного міжособистісного спілкування, побудованого на повазі до іншої думки, на довірі та взаєморозумінні, активному і свідомому відношенні до справи. У зв'язку з цим, у педагогіці співробітництва не може бути дидактики, яка відокремлена від виховання. Отже, процес едукації, який позбавлений співробітництва не сприятиме інтелектуальному і моральному розвитку. Тільки співробітництво має розвивальний ефект. Особистість викладача, його думки і знання, значний педагогічний досвід і майстерність мають на кожному занятті відкрито надаватися студентам.

Як свідчать педагогічні спостереження, традиційно організований навчальний процес не завжди орієнтує студентів на активну діяльність щодо оволодіння фахом, а зорієнтований, переважно, на відтворювальну діяльність, що, на нашу думку, не в повній мірі сприяє розвитку творчого мислення, умінню ефективно використовувати знання при розв'язанні конкретної педагогічної ситуації в практичній діяльності тощо. Під час навчання студенти не завжди опиняються в умовах, коли вони мають бути активними в навчанні. Гармонійний зв'язок між педагогічною теорією і педагогічною практикою може утворюватися тільки при постійному вдосконаленні методики організації занять. Особливе значення при цьому необхідно надавати розкриттю студентам змісту діяльності вчителя фізичної

культури, як педагога-професіонала, активного організатора, керівника діяльністю учнівського колективу.

На нашу думку, при традиційному підході ефективність практичних занять малоефективна, так як сама технологія процесу навчання, його методичне забезпечення залишається недостатньо усвідомленими, а частіше всього, і не поміченими студентами. Увага студентів переважно спрямована на оволодіння структурою техніки рухової дії, а не на знання про те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого методичного прийому. Значний арсенал прийомів, які складають поняття «педагогічна майстерність» лише тоді буде в повній мірі використовуватись майбутнім вчителем, коли стане елементом викладання поряд з навчанням техніці і тактиці гри. У зв'язку з цим, зміст розділів робочих програм викладачів повинен передбачати своєрідну технологію у формуванні засад професійно-педагогічної майстерності майбутнього вчителя.

Реалізація змісту практичних занять зі студентами контрольної групи здійснювалось на засадах традиційного підходу. В той час, як визначення змісту навчального матеріалу в заняттях зі студентами експериментальної групи передбачало компонування засобів і методів навчання для кожної мікрогрупи з урахування біомеханічних особливостей виду спорту. Висока пластичність вищої нервової діяльності обумовлює можливість формування професійного рівня майбутнього вчителя на засадах цілеспрямованого утворення рухових навиків та в умовах відповідної організації занять.

У навчальній програмі визначені основи види підготовки, які відповідають цілі і завданням дисципліни. Але, зважаючи на різну ступінь схильності задатків у студентів різних спортивних спеціалізацій до формування спеціальної фізичної, техніко-тактичної і методичної підготовленості представляється доцільним диференціювати співвідношення обсягу часу для кожної мікрогрупи (рис. 1).

У зв'язку з цим, досить висока схильність і рівень розвитку спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості студентів мікрогрупи «ігрових



видів спорту» дозволило перенести акцент уваги на розвиток методичних здібностей завдяки використанню їх, переважно, в забезпеченні навчальної діяльності зі студентами групи «видів спорту з циклічною структурою рухів» та групи «видів спорту з ациклічною структурою рухів».

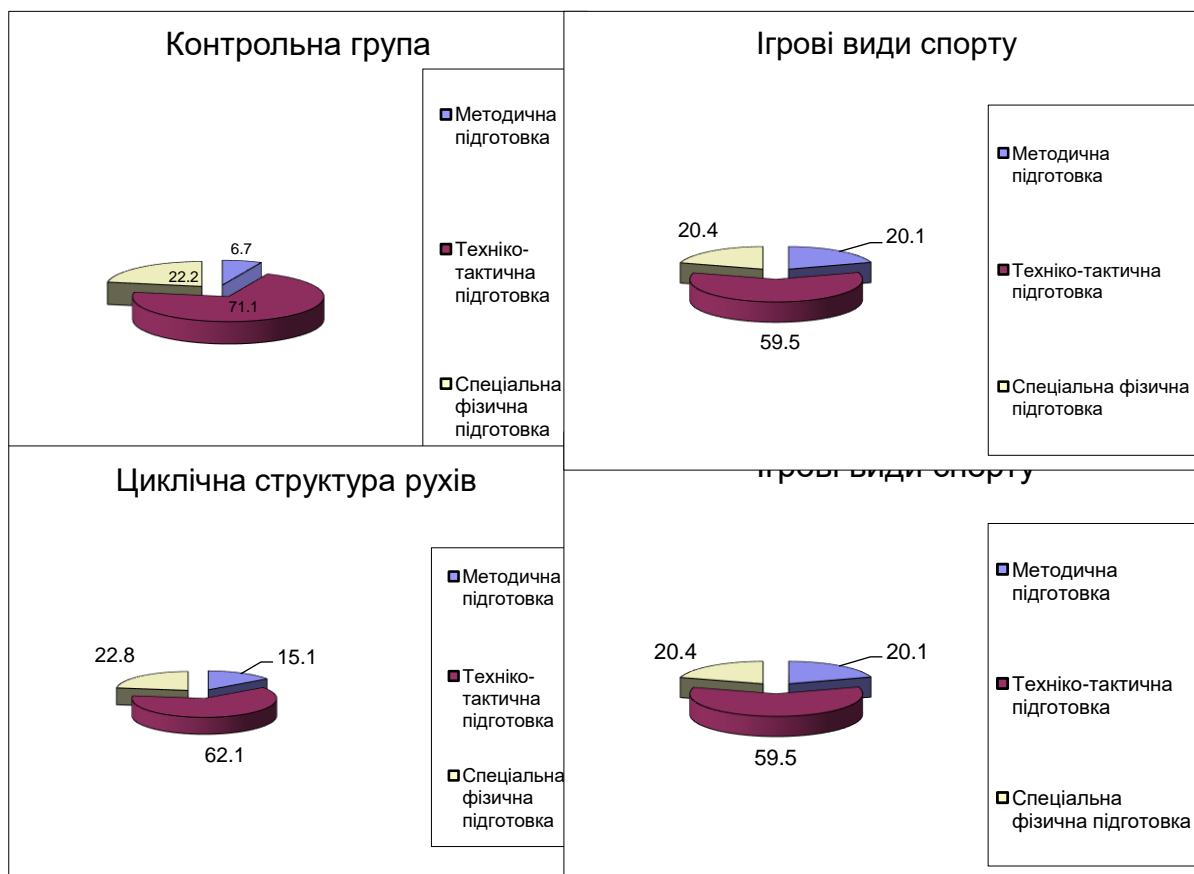


Рисунок 1 – Співвідношення видів професійної підготовки на практичних заняттях з баскетболу (%).

Оптимальний рівень розвитку основних рухових здібностей створює передумови для успішного засвоєння техніки ігрових дій. У зв'язку з цим, є очевидним, що чим вище рівень техніко-тактичної підготовленості, тим більш сприятливі психолого-педагогічні умови до формування методичних здібностей. Ефективне формування і швидка перебудова в оволодінні новими руховими діями визначається попереднім руховим і спортивним досвідом, можливостями моторики людини, здібностями до аналізу рухів на основі інформаційних зв'язків. Отже, чим більший запас умовно-рефлекторних зв'язків, тим більшим обсягом рухових навиків володіє студент, і тим

ефективніше відбувається формування техніки рухової дії. І, навпаки, ефект переносу навички буде невисокий, якщо відсутнє розуміння принципу вирішення рухового завдання. Цей ефект значно зростає з успішністю навчання на основі використання «дидактичних» можливостей спортивної спеціалізації. Попередження «негативного переносу» може бути досягнуто завдяки стійкого формування рухової навички, що визначається оптимальним співвідношенням часу на розвиток рухових здібностей та техніко-тактичної підготовленості.

Студентам групи «ігрових видів спорту» характерне швидке і досить точне орієнтування в умовах, що безперервно змінюються, швидке і адекватне реагування на ці обставини, швидка перебудова намічених рішень у складних ігрових і педагогічних ситуаціях. У зв'язку з цим, характер попереднього рухового досвіду студентів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту, переважно подібний до особливостей рухових дій, котрі складають основу навчальної діяльності.

Зміст навчального матеріалу зі студентами даної групи визначався на підставі досить високої ступені схильності їх задатків до оволодіння спеціальною фізичною, техніко-тактичною і методичною підготовленістю. Висока ефективність формування навиків в техніці елементу гри обумовлювалась можливістю прояву «позитивного переносу» в оволодінні навчальним матеріалом. У зв'язку з цим, представилась можливість дещо знизити обсяг часу для формування рухової підготовленості (спеціальної фізичної – до 20,4%, техніко-тактичної підготовки – до 59,5%), спрямувавши організаційно-педагогічні зусилля на методичну діяльність студентів (20,1%).

Студентам, які склали мікрогрупу видів спорту з «циклічною структурою рухів», характерно високий ступінь розвитку спеціальної витривалості на фоні невиразного рівня вестибулярної стійкості при оволодінні основами техніки гри. Отже, доцільним буде наступне співвідношення видів підготовки, а саме: спеціальна фізична підготовка

складала 22,8%, техніко-тактична підготовка – 62,1% та методична підготовка – 15,1%.

Характерною ж особливістю студентів, які склали підгрупу видів спорту з «ациклічною структурою рухів», були виражена схильність до прояву точності, координованості та регулювання рухів. Але, характер рухового досвіду та структура їхньої спортивної спеціалізації майже не характерні особливостям дій в спортивних іграх, що часто приводить до прояву «негативного переносу» рухової навички при навчанні техніці баскетболу. У зв'язку з цим, ефективною організаційно-педагогічною умовою формування знань, умінь і навиків стало наступне розподілення навчального часу за видами підготовки, а саме: спеціальна фізична – 23,5 %, техніко-тактична – 65,9 %, методична – 10,6 %.

Крім цього, ефективність методики організації практичних занять для студентів експериментальної групи визначалась також чіткою реалізацією принципів етапної структури навчання у фізичному вихованні. Так, на етапі початкового навчання ставились і реалізовувались наступні завдання:

- створення загального уявлення про техніку ігрової дії та оптимістична установка на оволодіння нею;

- навчання частинам (фазам) техніки ігрової дії;
- формування загального ритму рухового акту;
- усунення причин рухових помилок.

Основними завданнями етапу поглибленого навчання були наступні:

- поглиблення розуміння закономірностей структури рухів у виконанні ігрової дії;

- уточнення техніки ігрової дії за просторовими, часовими, просторово-часовими і динамічними характеристиками;

- удосконалення ритму ігрової дії;
- створення передумов варіативного виконання рухової дії.

Метою етапу підготовки було подальше вдосконалення техніки ігрових дій, в процесі якого вирішувались наступні завдання:

- закріплення навичку володіння технікою ігрової дії;
- розширення діапазону варіативності техніки ігрової дії;
- завершення індивідуалізації техніки ігрової дії;
- забезпечення, у випадку необхідності, перебудови структури техніки ігрової дії.

Реалізація завдань підготовки відбувалась в умовах практичних занять, зміст яких визначався на підставі об'єктивної інформації про вихідний рівень потенційних здібностей, «дидактичних» особливостей структури спортивної спеціалізації, а також доцільного співвідношення норм часу для формування актуальних професійних компетентностей в оволодінні основами баскетболу. Методика добору основних і спеціальних підготовчих вправ обумовлювалась ступенем схильності студентів різних спортивних спеціалізацій, а значить і темпами розвитку конкретних компетентностей.

У заняттях зі студентами експериментальної групи акцент уваги був спрямований на використання проблемних запитань, ситуаційних педагогічних завдань тощо, які моделювали окремі компоненти майбутньої педагогічної діяльності вчителя фізичної культури при викладанні баскетболу. Так, наприклад, навчання новому елементу ігрової дії починалося з аналізу системо-утворювальних понять, що виступали засобами теоретичного пізнання.

У процесі формування професійних знань, умінь і навичок майбутнього вчителя окрім біомеханічного аспекту в характеристиці спортивної техніки, важливим є й педагогічний аспект, який спрямований на забезпечення можливості розвивати уявлення про основні вимоги до навчання рухам з урахуванням смислу й умов конкретного практичного завдання. Сучасний погляд на технологію навчання основам техніки і тактики спортивних ігор, як на процес чуттєво-раціонального пізнання та практичного оволодіння руховими діями, потребує не тільки рухової, а й інтелектуальної активності; повинен бути спрямований на розуміння причинно-наслідкових зв'язків у рухах, на засвоєння спеціальних термінів тощо.

Таким чином, на підставі викладеного, маємо зауважити, що організація навчального процесу для експериментальної групи передбачала поєднання у викладанні основ техніки і тактики баскетболу з формуванням організаційно-педагогічних умов для становлення основ професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. У зв'язку з цим, ми постійно акцентували увагу на важливості розвитку актуальних педагогічних здібностей; враховували, що організм студента, як і будь-яка інша біологічна система, не має “довгострокової пам'яті” на збереження структурно-функціональних станів, а тому, після закінчення курсу навчання, набуті позитивні зрушення досить швидко втрачаються. Отже, заняття передбачали постійну варіативність і дидактичну новизну. Зміст кожного заняття детально планувався щодо добору засобів і методів навчання, а також вдосконалення елементів, котрі були набуті на попередніх етапах навчання. Формування актуальних професійних здібностей досягалось також активізацією процесу навчання при застосуванні проблемних й інтерактивних методів. Відтак, викладання було зорієнтовано, перш за все, на досягнення очікуваного результату професійної підготовки – оволодіння цілісним комплексом провідних компетентностей вчителя фізичної культури при забезпеченні викладання модулю «Баскетбол» в закладах загальної середньої освіти.

### *Література*

1. Поплавський Л.Ю., Вальтин А.І. Баскетбол. *Підручник* для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2004. 2019. 447 с.

2. Пристинський В.М. Матеріали до розробки оздоровчої технології засобами баскетболу: «Баскетбол – школа культури духу, рухів, здоров'я». Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика. *Навч. посібник* /за ред. Григоренка В.Г., Омельченко С.О. Слов'янськ: СДПУ, 2010. Розд. III, підрозд. 3.2. С. 166-237.

3. Пристинський В.М., Федоров А.П., Пристинська Т.М. Освітньо-виховний та оздоровчо-рекреативний потенціал занять баскетболом. *Навчальний посіб.* Донецьк-Слов'янськ: ДонНУЕТ ім. М. Туган-Барановського; СДПУ, 2011. 108 с.

4. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. *Метод. посібник.* Львів: ЛДДФК, 1993. 2018. 89 с.

5. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.Л., Мозола Р.С. Баскетбол. *Учеб. пособ.* К. : Вища школа, 1989. 2020. 232 с.

6. Баскетбол : правила, гра, навчання. *Навч. посіб.* /за ред. Ж.Л. Козіної, Н.М. Кондака, С.Г. Защука, Т.В. Москалець. Харків : Точка. 2019. 318 с.

7. Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання. *Навчально-методичний посібник* для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький нац. університет, 2017. 90 с.

8. Єфімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. *Навчальний посібник.* Харків: ХДАФК, 2021. 108 с.

9. Пашенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. *Навчальний посібник.* Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

10. Техніка та тактика гри в баскетбол. *Навч. посіб.* для студ. / уклад.: Анікеєнко Л.В., Єфременко В.М. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 255 с.

11. Бичков О.Ю. Спортивні ігри та методика викладання. Баскетбол. *Метод. рекомендації.* Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. 114 с.

12. Вертелецький О.І., Кулаков Ю.Є., Богатир В.Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів. *Навчально-методичний посібник.* Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2016. 92 с.

13. Артюх В.М. Характер помилок, які допускають баскетболісти в індивідуальних діях в захисті. *Метод. рекомендації.* Л. : ЛДДФК, 2018. 42 с.

14. Basketball: Anleitung fuer / Dr. Martin Dornhoff, Dr. Klaus Stober. Aufl. Berlin : Sportverl, 2019. 263 p.

15. Couzy B., Power F. Basketball concepts and techniques. Allyn and Bacon Anc. Boston, 2020. 270 p.

16. Wooden J. Practical modern basketball. New York, Chichuter Brisbane Toronto Lingapore. 2019. 256 p.

17. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>

18. Koryahin V., Hrebinka H., Prystynskiy V. & Prystynska T. Methodology for Determining the Speed-Power Capabilities of Basketball Players. Physical Education and Sport, *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(1), 14-18. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.02>

19. Blavt O., Koryahin V., Prystynskiy V. & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>

20. Баскетбол. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/280>

21. Офіційні правила баскетболу. URL : [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf)

22. Офіційний сайт FIBA. URL : [www.fiba.com](http://www.fiba.com)

23. Офіційний сайт Федерації баскетболу України. URL : <http://ukrbasket.net/?ret=hom>  
<http://trener.pp.ua/basketbol/>  
<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945>  
[https://www.basketbolist.org.ua/ua/tehnika\\_igry.htm](https://www.basketbolist.org.ua/ua/tehnika_igry.htm)

## **6.2. Комунікативні особливості тренерів різної кваліфікації.**

Спортивний тренер – це фахівець, який займається фізичним вихованням та навчанням, розвитком фізичних здібностей, формує особистість на основі власних педагогічних здібностей, які вимагають як теоретичної підготовки, так і практичних навичок [23].

Наукове вивчення особистості спортивного тренера почалося в середині ХХ століття. Розробкою цього питання активно займалися та займаються вітчизняні вчені, такі як О.О. Берест, О.Р. Гринь, Г.Д. Кондрацька, В.І. Левків, В.І. Наумчук, І.М. Матійків, А.І. Якимів та інші. Було виявлено, що майстерність тренера визначається якостями, що додають своєрідність його спілкуванню з вихованцями, швидкість і рівень оволодіння ними різними вміннями. У спорті вищих досягнень важливо знати, як сформувати позитивні міжособисті стосунки в команді, уникнути конфронтації, конфлікту, створити сприятливий соціально-психологічний клімат, розвинути мотивацію спортсмена, його готовність переносити великі навантаження і прагнення до досягнення високих результатів. Основну роль у цих процесах відіграють комунікативні якості тренера, тому шляхи формування та вдосконалення цих якостей є важливими та актуальними для сучасної науки та практики [8; 11].

Перцептивні здібності потрібні для вдосконалення педагогічної спостережливості тренера, уміння концентрувати увагу як на окремому учні, так і на спортивній команді (групі спортсменів). Планування навчально-тренувальних занять передбачає відповідність всіх заходів рівню підготовленості спортсменів, їхнім психологічним особливостям, включати елементи нового нестандартного підходу у методику тренування. Організаційні здібності потрібні для проведення навчально-тренувальних занять, змагань, організації життєдіяльності спортсмена у вільний від тренувань час, на зборах, спортивних таборах тощо. Дидактичні здібності застосовуються в процесі передачі знань з теорії та методики спортивного тренування, проведення занять з використанням інноваційних технологій,



урахування психологічних особливостей учнів. Якщо тренер не достатньо цікавиться практикою та методикою свого виду спорту, погано володіє технологією тренувального заняття, не звертає увагу на інтереси спортсменів, вони також не будуть «викладатися» на тренуваннях. Експресивні здібності використовуються в процесі висловлювання думок, знань, переконань, відчуттів за допомогою вербальних та невербальних засобів спілкування. Діяльність тренера включає різні види спілкування: ділове, навчальне, виховне, професійне, міжособистісне, інтимно-особисте, кожний з яких вимагає різних форм зовнішньої виразності [3; 17].

Розвинені комунікативні здібності, компетентність допомагають тренеру встановлювати гармонійні взаємини з вихованцями, що проявляється у педагогічній тактовності, толерантності, терплячості, емпатійності, вмінні уникати конфліктів та попереджувати їх тощо. Ефективне спілкування з тренером проявляється у ставленні вихованців до свого виду спорту, загальному настрою спортсменів, емоційній атмосфері команди. Формування тренером власного стилю спілкування із спортсменами це складний та тривалий процес, тісно пов'язаний з формуванням творчої індивідуальності фахівця. Форма спілкування, яка відповідає особистості тренера, сприяє тому, що його вплив на спортсменів стає більш адекватним, спрощується процес спілкування з командою, яке стає гармонійним, органічним для всіх учасників процесу, підвищується ефективність передачі інформації, полегшується формування нових вмінь та навичок [9; 21].

Коли тренер проводить тренування, урок з фізичного виховання, то при роз'ясненні чогось або демонструючи як виконувати нову вправу, йому дуже важливо виражатися точно, коректно, підбирати правильні терміни, але не ускладнювати мову [12]. Тренер повинен бути врівноваженим, відкрито виражати свої почуття і вільно поводитися. Він завжди повинен тримати у фокусі уваги те, що ніколи не можна критикувати особистість, можна критикувати дії, вчинки. Такий підхід у спілкуванні дозволяє спортсмену

адекватно сприймати інформацію, відчувати власну значущість та самоцінність, конгруентність самому собі [7; 16].

Тренер повинен створювати умови для розкриття і розвитку особистості спортсмена, робити це дбайливо, враховувати його психологічні та психофізіологічні особливості. Тренер повинен помічати і розуміти раптові зміни настрою спортсмена, ексцентричну поведінку, новий лексикон, деколи свідомо невдалі вчинки, дивні захоплення тощо [6; 15]. Індивідуальний малюнок спілкування будується в процесі взаємодії залежно від партнерів.

У міжособистісній взаємодії із спортсменами бажано, щоб тренер керувався такими правилами: тренер не завжди має рацію; агресивність не варто використовувати заради поваги; бажано бути відкритим, відвертим; не потрібно формувати у спортсмена схожість на себе; варто стимулювати розвиток креативності у спортсменів; намагатися спиратися на позитивні риси та переваги спортсмена, посилювати їх [4; 14].

Досвідченість тренера в сфері спілкування полягає в тому, що він усвідомлює та рефлексує свій комунікативний репертуар. Тому він бере на себе ініціативу в продукуванні такої поведінки, яку він чекає від спортсмена. Структура педагогічного спілкування ділиться на три стадії: перша – комунікативна – передача інформації; друга – організація співпраці між спортсменами; третя – соціальна перцепція – сприйняття людини людиною, яке визначається соціальними еталонами виховання [5; 18]. З боку психології педагогічне спілкування розглядається як система взаємних активних партнерських стосунків між тренером і спортсменом [13; 19]. Будь-яке навчання ефективно лише тоді, коли воно будується з урахуванням внутрішніх законів психології, цілей, потреб, інтересів, сенсу діяльності, емоційних станів спортсменів.

Метою роботи є висвітлення результатів дослідження комунікативних особливостей тренерів різної кваліфікації.

У дослідженні брали участь тренери різної кваліфікації, кількістю 47 осіб. Відповідно до мети та завдань дослідження всі тренери, які брали участь у дослідженні, були поділені на дві групи на основі ефективності їх діяльності. Ефективність визначалася за кількістю вихованців, які досягли високих результатів у спортивній діяльності (наявність спортивних розрядів, кандидати та майстри спорту, переможці змагань різних рівнів). Цілком зрозуміло, що у 1 групу (тренери з низькою ефективністю діяльності) потрапили в основному молоді тренери-початківці, які мають досвід роботи до 1-го року, а у 2 групу – досвідчені тренери, які мають досвід тренерської роботи більше 5-ти років.

У психодіагностичному дослідженні використано такі методики: «Методика багатофакторного дослідження особистості» Р. Кеттелла, «Визначення домінуючого стилю поведінки особистості в конфліктних ситуаціях» К. Томаса, «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі. Для математичної та статистичної обробки результатів використано  $\phi$ -критерій Фішера та t-критерій Стьюдента.

Для дослідження рівня розвитку комунікативних якостей у тренерів різної кваліфікації використано «Методика багатофакторного дослідження особистості» Кеттелла. Але, оскільки метою дослідження є комунікативні особливості, ми обрали для аналізу лише комунікативні якості особистості. Результати дослідження відображені у таблицях 1, 2.

*Таблиця 1 – Високі показники комунікативних факторів у тренерів різної кваліфікації (%).*

Фактори	1 група	2 група	$\phi$	p-рівень
A	76,2	72,7	0,9	> 0,05
E	96,5	72,3	1,62	$\leq$ 0,05
F	96,8	68,1	1,64	$\leq$ 0,05
H	76,4	60,0	1,45	> 0,05
L	88,5	92,3	1,09	> 0,05
N	76,6	76,6	0	> 0,05
Q2	60,0	84,2	1,64	$\leq$ 0,05

Таблиця 2 – Низькі показники комунікативних факторів у тренерів різної кваліфікації (%).

Фактори	1 група	2 група	$\phi$	p-рівень
A	16,2	28,4	0,9	$> 0,05$
E	4,6	28,4	1,62	$\leq 0,05$
F	4,6	32,5	1,64	$\leq 0,05$
H	24,4	40,8	1,45	$> 0,05$
L	12,3	8,4	1,09	$> 0,05$
N	16,2	24,3	1,19	$> 0,05$
Q2	40,5	16,2	1,64	$\leq 0,05$

Отримані дані дають можливість стверджувати, що рівень розвитку комунікативних якостей суттєво розрізняється у досліджуваних 1-ої та 2-ої груп. Отримані значущі відмінності у показниках таких факторів, як:

*Фактор E.* Відмінності значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за критерієм Фішера. Більш високі показники мають тренери-початківці. Це означає, що у них більш виражені такі якості, як: домінування, владність, непоступливість, самовпевненість, наполегливість, агресивність, упертість, конфліктність. На нашу думку, це більш пов'язано з віковими особливостями, ніж з соціальними умовами діяльності та виховання. З часом ці якості декілька пом'якшуються, людина стає більш обачливою та розсудливою, більш адекватно реагує на оточення та ситуацію.

*Фактор F.* Відмінності значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за критерієм Фішера. Більш високі показники також мають тренери-початківці у порівнянні з досвідченими тренерами. Це означає, що у молодих тренерів виражені такі якості, як: безтурботність, захопленість, неуважність, недбалість. Ми вважаємо, що з віком та досвідом роботи особистість має можливість відкоригувати ці якості, бо вони суттєво заважають конструктивному спілкуванню з оточуючими у професійній діяльності.

*Фактор Q2.* Відмінності значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за критерієм Фішера. Більш високі показники мають досвідчені тренери у порівнянні з початківцями. Це означає, що у досвідчених тренерів більш виражені такі якості, як: групова незалежність, спритність, самостійність у прийнятті

рішень, відсутність потреби у постійній підтримці інших людей, самодостатність. Ми вважаємо, що професійна діяльність тренерів сприяє формуванню саме таких якостей, бо робота із спортсменами не залишає можливості вагатися у процесі прийняття рішення, при дефіциті часу або в ситуаціях, коли від правильних дій залежать високі спортивні результати.

Таким чином, проведене дослідження рівня розвитку деяких комунікативних якостей показало, що тренери-початківці, які не мають досвіду роботи, володіють більш вираженими домінантністю, наполегливістю, самовпевненістю, конфліктністю, безтурботністю. А досвідчені тренери – обачливістю, самостійністю, впевненість у собі та своїх діях, незалежністю від групової оцінки.

Для дослідження особливостей поведінки у конфліктних ситуаціях використано методику «Визначення домінуючого стилю поведінки особистості в конфліктних ситуаціях» К. Томаса. Отримані результати представлені в таблиці 3.

*Таблиця 3 – Показники вираженості типів поведінки у конфлікті тренерів різної кваліфікації (%).*

Тип поведінки	1 група	2 група	$\phi$	p-рівень
Суперництво	28,4	8,2	1,59	$\leq 0,05$
Співробітництво	15,6	31,8	1,52	$> 0,05$
Компроміс	24,5	36,5	1,38	$> 0,05$
Запобігання	15,5	16,2	0	$> 0,05$
Пристосування	16,0	7,3	1,38	$> 0,05$

Отримані дані вказують на наявність значущих відмінностей у показниках вираженості стилю суперництва ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера), тренери-початківці застосовують його значно частіше. Людина, яка віддає перевагу стилю суперництва, конкуренції, досить активна й прагне розв'язувати конфлікт власним шляхом. Вона не дуже зацікавлена у співпраці з іншими людьми, але здатна приймати вольові рішення. Суперництво може бути ефективним стилем вирішення конфлікту в тому випадку, коли людина має певну владу, знає, що її рішення або підхід у даній

ситуації правильні та має можливість наполягати на них. Однак це, імовірно, не той стиль, який ефективний для використання в особистих взаєминах, він може викликати почуття відчуження. Якщо людина застосовує цей стиль у ситуації, в якій вона не має достатньо влади, вона може програти, не досягти бажаної мети.

Ми вважаємо, що віддання переваги стилю конкуренції молодими тренерами пов'язана з низкою чинників: по-перше це вікові особливості; у молодих людей продовжується остаточне становлення всіх особистісних структур, але доки цей процес не закінчений, людина експериментує з різними типами поведінки, активно відстоює своє право на самостійність; по-друге це спосіб життя, який закономірно викликає суперницькі тенденції у спілкуванні.

У тренерів, що мають достатній досвід практичної роботи, ці тенденції суттєво зменшені, на перший план виходять більш значущі речі, наприклад, вміння знайти спільну мову з будь-яким співрозмовником, досягти обопільної мети в конфліктній ситуації, щоб не постраждали інші люди, інтереси справи ставити вище власних, егоїстичних інтересів тощо.

Таким чином, дослідження переважаючих стилів поведінки у конфлікті показало, що домінуючим стилем реагування у тренерів-початківців є суперництво, а у досвідчених тренерів – співробітництво та компроміс.

Для дослідження самооцінки комунікативних якостей використано «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі. Результати представлені у таблиці 4.

Отримані результати вказують на наявність значущих відмінностей у деяких самооцінках комунікативних якостей тренерів різної кваліфікації. А саме: наявність егоїстичності частіше визнають тренери-початківці (розходження значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за t-критерієм Стьюдента). Це означає, що досліджувані цієї групи частіше прагнуть бути над всіма, але одночасно осторонь від усіх, самозакохані, розважливі, незалежні, самозакохані. На відміну від досвідчених тренерів, у яких ці якості виражені

значно менш. На нашу думку, це пов'язано з наявністю певного життєвого та професійного досвіду. Тобто така якість, як егоїстичність при певних обставинах може бути скорегована оточенням та умовами діяльності, якщо в цьому є необхідність.

Таблиця 4 – Показники самооцінки комунікативних якостей у тренерів різної кваліфікації (бали,  $X_{cp.} \pm \sigma$ ).

Уявлення про себе	1 група	2 група	t	p-рівень
Авторитарність	10,0±2,9	8,3±1,8	1,25	> 0,05
Егоїстичність	8,6±1,8	6,6±1,4	2,21	≤ 0,05
Агресивність	7,5±1,7	5,6±0,9	1,38	> 0,05
Підозрілість	7,8±1,8	6,1±2,0	1,52	> 0,05
Підпорядкованість	5,0±0,7	7,5±1,6	2,22	≤ 0,05
Залежність	6,4±2,1	9,0±2,7	2,23	≤ 0,05
Співробітництво	8,5±1,9	9,0±2,9	1,47	> 0,05
Альтруїстичність	8,2±1,7	7,6±1,8	1,29	> 0,05

Наявність підпорядкованості значно частіше визнають у собі досвідчені тренери у порівнянні з тренерами-початківцями ( $p \leq 0,05$ ). Це означає, що досліджувані цієї групи схильні підкорюватися вишим за статусом особам, вільно почуваються у стосунках, які передбачають ієрархію, субординацію. Ми вважаємо, що це негативна оцінка власних комунікативних якостей і пов'язана вона із специфічними умовами діяльності, а також системою управління в спорті. Людина, що вміє підпорядковуватися не завжди може ефективно працювати та бути успішною у діяльності. Вона усвідомлює, що нею керують інші люди, норми та правила, що не сприяє застосуванню творчого, інноваційного, індивідуального підходів і може стримувати розвиток спортсменів або спортивних команд.

Залежність, як властивість особистості, також значно частіше відмічають у себе досвідчені тренери ( $p \leq 0,05$ ). Це означає, що досліджувані цієї групи у деяких ситуаціях залежать від інших, чужої думки та волі. Ми вважаємо, що ця якість пов'язана з підпорядкованістю, також є негативною,

такою, що значно знижує ефективність праці та спілкування й потребує спеціального психокорекційного пропрацювання. Таким чином, проведене дослідження комунікативних якостей тренерів різної кваліфікації показало, що у тренерів-початківців вираженими є такі якості, як авторитарність, егоїстичність, співробітництво та альтруїстичність. У досвідчених тренерів – авторитарність, залежність та співробітництво.

Дослідження комунікативних особливостей у тренерів різної кваліфікації показало, що існує суттєва різниця в розвитку різних складових комунікативної сфери тренерів-початківців та досвідчених тренерів. Для тренерів-початківців часто головним стає самоствердитися. Вони менш терплячі та толерантні, як до себе, так і до оточуючих. Але вони більш активні у спілкуванні, не бояться експериментувати, використовувати інноваційні підходи у взаємодії з людьми.

Досвідчені тренери більш витримані, розсудливі, схильні до компромісів та пошуку рішення, яке задовольнить всіх учасників комунікативного процесу, але вони більш залежні від середовища, поглядів оточуючих, не схильні до експериментування у взаєминах. Перспективою подальших досліджень є створення та апробація програми комунікативного соціально-психологічного тренінгу для спортивних тренерів-початківців.

### *Література*

1. Берест О.О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 129. Том. II. С.101-104.

2. Бермудес Д.В., Балашов Д.І., Рибалко П.Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2021. № 3 (107). С. 70-80.



3. Беседа Н.А. Розвиток навичок конструктивного спілкування в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації (тренінг для студентів). *Імідж сучасного педагога*. 2015. № 2. С. 66-68.
4. Бех І.Д. Гуманізація виховного процесу. Енциклопедія освіти. Гол. ред. В.Г. Кремень; АПН України. К. : Юрінком Інтер, 2018. С. 155-156.
5. Брюханова Н.О., Корольова Н.В. Педагогічне моделювання: стан і тенденції розвитку. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. № 3. С. 64-71.
6. Гант О.Є., Малик Я.К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 18. С. 48-60.
7. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2015. 276 с.
8. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
9. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 29-34.
10. Кісельов В.О., Рибалко П.Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2020. Вип. 3 (44). 63-70.
11. Ковальов І.М., Рибалко П.Ф., Корж-Усенко Л.В., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка 2021. № 2 (106).
12. Кондрацька Г.Д. Методологічні основи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищих

навчальних закладах освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 5 К (86) 17. С. 159-162.

13. Левків В.І. Модель формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К1 (56)15. С. 213-216.

14. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: автореф. дис. канд. пед. наук. Тернопіль, 2018. 20 с.

15. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Укл.: Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г.; заг. ред. А.І. Якиміва. Львів: «Манускрипт», 2012. 392 с.

16. Павлюк Є.О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: дис. д-ра пед. наук. Хмельницький, 2017. 629 с.

17. Писаревський І.М. Професійно-комунікативна компетентність (в туризмі): підручник. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова. 2017. 175 с.

18. Слободяник Н.В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Psychological journal*. 2018. № 4 (14). С. 206-216.

19. Сидорук А.В. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 96-99.

20. Сопотницька О.В. Результати моніторингу та перспективи вдосконалення готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. *Педагогічні науки: теорія,*

*історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. № 9 (53). С. 429-438.

21. Стеценко Н.М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах*. 2016. Вип. 29. С. 185-191.

22. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року Міністерства культури, молоді та спорту України <https://drive.google.com/>

23. Царенко К.В. Сутність і структурна модель професійно-педагогічної компетентності тренера-викладача ДЮСШ. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ, 2015. Вип. 45 (98). С. 267-275.

24. Шуба Л.В. Теоретико-методичні основи використання дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення у студентів факультету фізичного виховання. *Наука і освіта*. Сер. Педагогіка і психологія. Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, 2016. № 8. С. 182.

### **6.3. Акмеологічні аспекти підвищення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури в умовах функціонування нової шкільної програми.**

На сучасному етапі розвитку вітчизняної освіти виконання соціального замовлення суспільства і підвищення якості освіти можливе лише творчим педагогом з високим рівнем професіоналізму, духовності, індивідуального стилю педагогічного мислення, мотивації і здатності до інноваційної діяльності, потреби у творчій самореалізації.

У створенні прогресивних систем професійної підготовки вчителя фізичної культури, які орієнтуються на інтелектуальний і креативний рівень розвитку особистості, значну роль відіграють процеси проектування і реалізації інтегрованих освітніх програм та педагогічних технологій, що ґрунтуються на наукових ідеях та універсальних методологічних підходах до організації освітнього процесу. Таким універсальним методологічним орієнтиром, який забезпечує цілеспрямованість і результативність цієї діяльності виступає акмеологічний підхід.

Акмеологічний підхід щодо вивчення закономірностей досягнення вершин професіоналізму та творчості є одним із прогресивних та перспективних для сучасної системи освіти. Саме акмеологічний підхід та акмеологічні технології сприяють розвитку внутрішнього потенціалу, високого професіоналізму та творчої майстерності фахівця, який працює в системі “людина-людина”, що складають основу його професійного іміджу й життєвого досвіду.

Провідні вершинні характеристики “акме” дослідники (Н. Кузьміна, О. Бодальов, В. Бранський, Ю. Гагін, А. Деркач, С. Пальчевський, С. Пожарський, П. Флоренський та інші) розглядають у вигляді сутності, яка розуміється як внутрішнє, загальне, відносно стійке, пізнаване мисленням підґрунтя явищ, і характеризується основною вершинною ознакою, що проявляється у наступних властивостях, які розкривають сутність визначення акме: вищий ступінь будь-чого; вищий ступінь розвитку; вершина, квітуча

сила, досконалість; вершина як зрілість усього; вершина досконалості у людині; вершина, розквіт здібностей людини; вершина як фізична, особистісна і суб'єктивна зрілість людини; вершина в обраній професійній діяльності; вершина як результат діяльності; вершина як реалізація творчих здібностей; вершина досконалості і могутності.

У психолого-акмеологічних дослідженнях у якостях значущих акмеологічних умов самореалізації особистості називаються загальні та спеціальні здібності об'єкта праці, стан суспільства, умови навчання та виховання. Найважливішими загальними акмеологічними чинниками є високий рівень мотивації, потреба у досягненнях, прагнення самореалізації [8]. В основу саморозвитку і самоорганізації покладено потреби людини у нових досягненнях, прагнення до успіху, до вдосконалення, активну життєву позицію, позитивне мислення, віру у свої можливості, розуміння суті життя [4, с. 3-17]. Оскільки поняття "акме" розуміється як вища точка, період розквіту найвищих досягнень, акмеологію передусім слід розуміти як науку про професіоналізм, про прагнення до можливих вищих досягнень, які мають стати вищим життєвим завданням [7].

Акмеологія останнім часом інтенсивно розвивається, істотно змінюючи акценти у сфері професійної підготовки і в системі безперервної освіти. За умов акмеологічного підходу домінує проблематика розвитку творчих здібностей професіоналів з урахуванням різних аспектів їх підготовки і вдосконалення. *Віковий аспект* дослідження націлений на діагностику задатків і здібностей засобами педології (що вивчає дітей і юнаків), андрогогики дорослих (у тому числі студентів і професіоналів) і геронтології (ветеранів праці). *Освітній аспект* – на діагностику й розвиток знань і умінь в системі загальної, професійної і безперервної освіти. *Професійний аспект* – на визначення можливостей і результатів здійснення трудової діяльності через з'ясування профпридатної, психологічної готовності до цього виду праці і міри соціальної відповідальності за її процес і результати. *Креативний аспект* – на визначення зусиль, що витрачаються, і успішність їх

реалізації шляхом з'ясування рівня професіоналізму, інноваційного для рефлексії потенціалу його вдосконалення до міри майстерності і оцінки соціальної значущості інновацій, отриманих в процесі творчості.

Системотвірним вважається *аспект рефлексії* (пов'язаний з самосвідомістю особи як "Я", що розвивається, і розумінням партнерів по комунікації в процесі трудової діяльності), що забезпечує оптимальне взаємоузгодження акмеологічних аспектів професіоналізації людини [6; 9].

Червоною ниткою у взаємодії акмеології з такими науками як історія, психологія, соціологія, економіка, педагогіка, культурологія проходить соціально-культурний простір суспільного творення людини як особистості та її професійної самореалізації в обраній сфері діяльності. Основною категорією, що характеризує взаємозв'язок акмеології з іншими науками є творчість. Ключовими поняттями для цієї науки є: майстерність, розвиток, зрілість, обдарованість, здібності, креативність, вдосконалення, евристика, рефлексія, свідомість, особистість, індивідуальність [3].

Акмеографічні методи і перш за все акмеологічна діагностика, експертиза, акмеографічні описи і акмеограми дають хороше уявлення про стартові можливості і потенціал суб'єкта, націленого на досягнення високого професіоналізму особистості та діяльності. Наступне важливе акмеологічне завдання, що має відношення до проблеми методичних основ акмеології, – це виявлення того, яким чином або за допомогою яких методів або способів здійснювати прогресивний особистісно-професійний розвиток до рівня високого професіоналізму. Концептуально ці методи і способи називаються акмеологічними технологіями.

У науці категорія «технологія» в найзагальнішому вигляді (ми не торкаємося «технології» як науково-практичної дисципліни) розглядається як сукупність методів і прийомів, що застосовуються в якій-небудь справі, майстерності, покликаних змінити властивості і стан чогось, хоча зараз запропоновано понад сорок інших визначень.

У психології категорія «технологія» отримала за останній час саме широке поширення, адже з її допомогою можна отримати відповіді на багато питань «як?». Такі поняття, як «психологічна технологія» або «психотехнологія», «психотехніка», «соціальна технологія» та ін., стали операційними. Відповідно змістом цієї категорії, застосування психологічних технологій направлено в першу чергу на зміну характеристик психічних станів, психічних процесів і властивостей особистості, що здійснюється в суб'єкт-суб'єктних взаємодіях. Іншими словами, психологічні технології є інструментальним або неінструментальним засобом здійснення такої цілеспрямованої діяльності [5].

Психологічні технології стали активно застосовуватися в психологічних тренінгах, спрямованих на рішення особистісних психологічних проблем, розвиток професійно важливих якостей, найважливіших психічних функцій. Сутністю психологічних технологій є психологічний вплив, що дозволяє змінити стан людини, перебіг його психічних процесів і навіть властивостей особистості. Психологічні технології тісно пов'язані з системою умінь здійснювати такий вплив. В силу цього психологічні технології нерідко мають маніпулятивний характер, коли не враховуються або просто ігноруються інтереси об'єкта впливу. Прикладом тому можуть служити психологічні технології, що застосовуються в політичній і комерційній рекламі. Категорія «технологія» в силу своєї високої значимості і великих практичних можливостей швидко зайняла чільне місце і в акмеології.

Акмеологічної технологія – сукупність засобів, спрямованих на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток властивостей і якостей, що сприяють досягненню високого рівня особистісно-професійного розвитку і професіоналізму. Стали активно розроблятися проблеми створення акмеологічних технологій і їх методичного забезпечення. «Технологічний аспект» став впливати на уточнення базових акмеологічних категорій, зокрема, деякі акмеології стверджують, що професійну

майстерність можна розглядати насамперед як володіння комплексом продуктивних психотехнологій і технологій професійної діяльності.

Акмеологічні технології нерідко ототожнюють з психологічними, але близькі вони з ними тільки лише з формальної та процесуальної точок зору. Так, дійсно, сутністю акмеологічних технологій є психологічний вплив, вірніше, його спеціальний вид, званий акмеологічним впливом. Так, це вплив пов'язано із спеціальними вміннями суб'єкта впливу. Але їх принциповою відмінністю є спрямованість впливу. Акмеологічні технології в першу чергу відрізняє їх гуманістична спрямованість, так як вони покликані допомогти в здійсненні прогресивного розвитку особистості, тоді як чимало психологічних впливів по суті є маніпулятивними. Гуманістична спрямованість акмеологічних технологій стала основою для гуманітарно-технологічного розвитку особистості.

В акмеології розроблені і успішно застосовуються гуманітарні технології самопізнання, самооцінки і саморозвитку. Акмеологічні технології завжди індивідуально спрямовані, вони використовуються для особистісно-професійного розвитку конкретної особистості. Головним методом акмеологічних технологій є внутрішньо або зовнішньо здійснюваний акмеологічний вплив.

Що ж являє собою акмеологічний вплив і в чому його головна відмінність від психологічного? Акмеологічний вплив – це інтегрований і цілеспрямований вплив, що впливає на особистість або групу, що має гуманістичний зміст і спрямований насамперед на розвиток особистості або групи. І в цьому випадку відмінність полягає насамперед у спрямованості, яка в свою чергу визначає і сам зміст впливу. Таким чином, акмеологічним може стати будь-який психологічний вплив, що здійснюється в інтересах особистості, її розвитку – об'єкта впливу – і має гуманістичну спрямованість. В цьому випадку акмеологія, як і в разі акмеологічного експерименту, є союзником суб'єкта розвитку, у них спільні стратегічні цілі. Однак цілі акмеологічного впливу цим не обмежуються. Вважається, що головною



їхньою метою є стимулювання розвитку властивостей суб'єктності, коли об'єкт акмеологічного впливу стає більш активним, відповідальним, по хорошому амбітним, коли у нього істотно зростає самоефективність. В цьому випадку акмеологічний вплив здійснюється переважно на мотиваційну та ціннісно-смыслову сфери особистості. У той же час такі дії можуть бути і власне акмеологічних, якщо вони спрямовані на розвиток того, що лежить в основі професіоналізму діяльності та особистості, а саме акмеологіческих інваріантів професіоналізму.

Застосування акмеологічного впливу, що здійснюється головним чином в умовах акмеологіческого експерименту, має підвищити їх рівень, створити передумови для подальшого зростання. Якщо конкретизувати сказане, то в першу чергу слід підвищувати рівень антиципації: люди повинні не тільки добре передбачати те, що пов'язано з їх професійною діяльністю, а й думати про сьогоднішній день, і про те, що буде післязавтра, до чого призведе їх діяльність і відносини, як будуть жити їх діти, нащадки, у них повинно підвищуватися почуття відповідальності. Тобто кожен свій вибір або рішення вони повинні переглядати крізь призму найближчих і віддалених наслідків не тільки для себе особисто, а й ближніх, знайомих, жителів свого міста або регіону, країни. Зробити це дуже непросто в силу інерційності мислення значної частини населення і звичкою переадресовувати відповідальність. Підвищення рівня саморегуляції в результаті акмеологічного впливу необхідно для того, щоб сформувати у людей впевненість в собі, своїх силах, виключити виникнення паніки і песимістичних настроїв, боязні завтрашнього дня, підвищити їх працездатність, стресостійкість, більш повно реалізувати свій потенціал, тобто зробити особистість більш сильною. Розвиток здатності до прийняття рішень може реально підвищити рішучість як характеристику особистості, допоможе не тільки зростанню соціальної активності, але і організації її цілеспрямованого характеру.

Нарешті, акмеологічний вплив має сприяти розкриттю творчого потенціалу особистості. Виходячи з аналізу сутнісних характеристик

акмеологічного впливу, можна з упевненістю стверджувати, що він є потужним засобом розвитку професіонала. З технологічної точки зору засоби акмеологічного впливу відрізняються значною різноманітністю. Це можуть бути спеціальні тренінги, практикуми, ділові або рольові ігри, індивідуальна робота з саморозвитку за допомогою спеціальних програм і методик. Розробка інструментарію акмеологічних технологій привела до формування напрямку, який називається акметектонікою.

Результати проведеного В.А. Полочок дослідження вказують на високу значущість соціально історичних і культурних умов, що впливають на динаміку становлення професіоналізму, кар'єри і життя людини в цілому. Встановлено автором також роль деяких акмеологічних чинників – низки "загальних" умов життєдіяльності людини, що вибірково виявляють високу детермінуючу силу в певні періоди життя і в певних умовах життєдіяльності людини. Усе це дозволило поставити питання про соціальну типологію людей за критерієм динаміки "акме" як інтегрального показника рівня і якості соціалізації особистості. Дослідником виділено п'ять рівнів адаптації людини до соціуму:

1) ті, що *"досягають дна"* – особи, яких з різних причин не утримують "соціальні мережі" (правові, етичні, групові норми, допомога і підтримка близьких); особи, що характеризуються девіантною поведінкою (неодноразово судимі, бомжі, хронічні безробітні тощо);

2) *"плануючі"* – особи, що явно регресують відносно досягнень їх близьких родичів і своїх власних первинних потенцій, явно непродуктивно використовують наявний особистісний і соціальний потенціал. Результати професійної діяльності рідко виступають для них зразком цілеспрямованої активності;

3) *"планети"* – люди, які "обертаються на орбіті", заданій їм зовнішніми умовами, не виходять за межі своєї стартової соціальної ніші, часто є кваліфікованими фахівцями, однак не відрізняються неординарними і високими професійними досягненнями. Вони часто більш орієнтовані на

процес, а не на результат діяльності; " живуть", а не " йдуть по життю";

4) *"зірки другої величини"* – люди, що досягли значних висот в професійному і особистісному розвитку. Цей тип частіше представлений двома підтипами – "гармонійні" в плані усебічної соціальної адаптації, успішно реалізуючі себе в одночасно різних сферах життєдіяльності, і "роботоголіки", сконцентровані виключно на професійній діяльності;

5) *"зірки першої величини"* – люди, вищі професійні досягнення яких в масштабі людства часто пов'язані з деякою соціальною неадаптивністю високообдарованої людини [13].

Педагогічна (професійна) майстерність – сукупність певних якостей особистості вчителя, які зумовлюються високим рівнем його психолого-педагогічної підготовки, здатністю оптимально розв'язувати педагогічні завдання (навчання, виховання та розвитку школярів) [10].

У педагогічному процесі керівна роль належить учителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів. Озброєний широким діапазоном знань предмету, методикою навчання, учитель створює найкращі умови для розв'язання завдань фізичного виховання, спрямовує самостійну роботу учнів.

Відомо, що чим більший досвід і педагогічна майстерність учителя, тим змістовніше і різнобічно він виконує свої обов'язки, тим вищий рівень якості уроку фізичної культури – основної форми фізичного виховання школярів.

У чому суть педагогічної майстерності, як вона проявляється, які шляхи ведуть до мистецтва навчання і виховання, якими здібностями повинен володіти вчитель фізичної культури?

Педагогічна майстерність – це не тільки природжений талант чи спадкове дарування. Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно та зрозуміло викладати матеріал, але розумно і тонко «диригувати» пізнавальною активністю учнів, спрямовувати її в потрібному напрямі. Усі названі

компоненти майстерності проявляються не окремо, а комплексно, у діях, умінні та здатності вчителя організувати педагогічний процес.

Мистецтвом навчання може оволодіти кожен учитель, який наполегливо реалізовує свої професійні функції, з повагою і любов'ю відноситься до дітей, знає їх психологію.

Цілком природно, що ці якості у педагога не формуються одночасно і відразу. Неможливо за місяць, стати досвідченим учителем. Це важливо знати особливо молодим спеціалістам. Вершин педагогічної майстерності досягають тільки ті, хто не задовольнився отриманими знаннями та уміннями, а ті, хто наполегливо, систематично підвищують та вдосконалюють свою кваліфікацію та компетентність.

Прояв педагогічної майстерності вчителя фізичної культури втілюється у правильному та вмілому застосуванні на заняттях педагогічних принципів побудови процесу фізичного виховання, у доборі найбільш ефективних засобів та методів навчання, у конкретизації завдань уроку, враховуючи специфіку навчального матеріалу та індивідуальні особливості дітей.

Не вступаючи у дискусію щодо ролі та значення майстерності вчителя у різних формах фізичного виховання школярів, зупинимось на уроці. У некваліфікованого вчителя уроки у кращому випадку стандартизовані та одноманітні. Учитель-майстер проводить урок творчо, із задоволенням, на високому емоційному рівні, використовуючи все багатство фізичних вправ та широке коло методів навчання і виховання. Розкриваючи перед учнями знання, проявляючи любов до дітей, предмету, вчитель формує інтерес і бажання займатися фізичними вправами, потребу у фізичному самовдосконаленні.

Учитель-майстер досягає кращих результатів в оволодінні фізичними вправами, за умови раціонального поєднання словесних і наочних методів навчання. Залежно від вікової групи, статі, рівня підготовленості учнів, їх інтересу, вчитель застосовує переважно той або інший метод, або їх доцільне поєднання. На початковому етапі навчання краще застосовувати показ із

поясненням. У старших класах переважно використовують словесні методи, якими формується уявлення про ритм вправи, швидкість її виконання, ступінь напруження тощо.

Важливою умовою успішного навчального процесу є дотримання принципів систематичності та доступності. Досвідчений учитель, реалізуючи цей принцип, першочергово передбачить правильний розподіл та планування навчального матеріалу як у системі занять (семестр, розділ програми), так і впродовж одного заняття, що дозволить побудувати процес фізичного виховання від простого до складного, від відомого до невідомого.

Учитель-майстер, вивчаючи складну вправу, спочатку розучить її елементи, здійснить добір підвідних вправ, як для групи, так і для окремого учня. Досвідчений педагог, дотримуючись індивідуального підходу до кожного учня, поступово від уроку до уроку підвищує фізичне навантаження, рівень складності завдань. Навчальний матеріал, що не викликає труднощів в учнів, не має педагогічної цінності, але при цьому вправи повинні бути посиленої міри важкості, тобто оптимальними для кожного учня.

Педагогічна майстерність знаходить своє відображення і в умінні вчителя систематично та об'єктивно оцінювати правильність виконання вправ, у володінні методикою виправлення помилок, визначення їх причин та шляхів усунення. Учитель діє правильно, коли першочергово виправляє основну характерну помилку, а потім другорядні, їх можна прогнозувати і, що важливо, легше виправляти у процесі, ніж після засвоєння вправи.

У практичній діяльності вчителів фізичної культури використовуються спеціальні прийоми викладання. Сукупність таких прийомів становить педагогічну техніку вчителя. До неї відносять техніку мовлення, міміку, пантоміміку, управління емоціями [3].

Конкретизуємо деякі аспекти педагогічної техніки вчителя фізичної культури.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним. Із фахового мовлення вчителя учні роблять висновок про його освіченість,

культуру. Пояснюючи школярам навчальний матеріал, учитель має ретельно контролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність учителя фізкультури характеризується рядом специфічних особливостей. Йому нерідко доводиться напружувати свій голос через наявність сторонніх шумів під час проведення занять на спортивних майданчиках або в спортивному залі.

Учитель впливає на учнів не тільки словами, а й мімікою (вираз обличчя, очей), пантомімікою (рухи голови, рук, тулуба, ніг). Виразом обличчя, очима, бровами вчитель показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. З одного боку, авторитетний учитель своєю мімікою може сказати учневі більше і вагомніше, ніж неавторитетний учитель довгими настановами. З іншого боку, спостережливий учитель за виразом обличчя учнів легко “читає” не тільки їхній душевний стан і настрій, а й одержує інформацію про витривалість до різних фізичних навантажень, ступінь втомлюваності, достатність відпочинку.

Не менший вплив на учнів справляє пантоміміка вчителя. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спортивна форма свідчать про розвинутість у вчителя фізкультури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, розв’язаність чи тривожність, метушливість або скованість рухів, недбалість в одязі викликають в учнів негативне ставлення до вчителя, призводять до зниження його авторитету.

Голос, міміка, пантоміміка піддаються самотренуванню. Через 2-3 місяці роботи вчителя над собою всі ці компоненти педагогічної техніки значно вдосконалюються.

Управління емоціями. Як і будь-якій людині, вчителю фізичної культури притаманні особисті переживання, радощі й прикрощі, що позначаються на його духовному, психічному стані. Однак педагог не має права показувати на уроках свої переживання дітям. Настрій вчителя передається учням і,

здебільшого, відбивається на їхніх навчальних результатах. Занадто вразливі діти стають дратівливими й агресивними. Водночас, такі якості вчителя, як образливість, дратівливість, дуже шкодять його авторитету. У стані роздратування вчитель може несправедливо покарати учня.

Дратівливість є джерелом гніву. Гнів називають короточасним божевіллям. Він супроводжується втратою контролю над своїми діями і вчинками. Гнів часто пов'язаний з грубістю, несправедливістю, які руйнують шанобливе ставлення дітей до вчителя. Педагог може іноді дозволити собі гніватися, але робити це повинен педагогічно доцільно, не втрачаючи почуття міри.

Вміння вчителя тримати під контролем свідомості свої емоції у взаєминах з дітьми свідчить не тільки про сформованість у нього високорозвинутої педагогічної техніки, але є і показником високої духовної культури.

На сьогодні вчителю фізичної культури повинні бути притаманні такі якості, як:

- знання предмета діяльності (учитель повинен вільно й гнучко оперувати інформацією, бачити зв'язки в складній структурі доказів, уміти легко подавати учням знання та націлювати їх на оволодіння ними);
- проводити на високому методичному й науковому рівні навчання учнів відповідно до програми та методики фізичної культури, використовуючи при цьому найефективніші прийоми та засоби навчання;
- прагнення до самоосвіти (тісно пов'язане із зацікавленістю вчителя, натхненням до роботи, що, зі свого боку, підвищує емоційно-вольовий вплив педагога на учнів);
- любов до дітей (до кожного учня треба підходити з оптимальною вірою – може стати кращим!);
- розумна вимогливість (дисциплінує учня, змушує замислитися над своєю поведінкою, гальмує негативні й стимулює позитивні вчинки);
- почуття міри (вимагаючи, важливо вміти поставити себе на місце учня);

- педагогічний такт (проявляється в умінні педагога створювати основу здорових стосунків);
- особистий приклад (у ставленні до справи, дітей, уміння поважати, у міру вимагати та допомагати);
- уміння контролювати свою діяльність і поведінку (витримка, терпіння, урівноваженість, об'єктивність, чулість, доброзичливість, щирість);
- спостережливість (допомагає вчителю за деякими зовнішніми ознаками, відтінками зрозуміти й ніби побачити учня зсередини);
- винахідливість (допомагає нейтралізувати негативні реакції школяра, відновити доброзичливі стосунки);
- уміння користуватися голосом, мімікою, жестом;
- педагогічна прозорливість (уміння усвідомити, визначити можливі утруднення під час майбутньої зустрічі з учнями, а також у процесі безпосередньо спортивно-оздоровчої діяльності для попередження чи нейтралізації небажаних учинків, можливість фіксування змін у розвитку підопічних і на цій основі створення системи обдуманого, достатньо аргументованої власної діяльності) [9].

Це дає підставу для актуалізації проблеми модернізації науково-методичного супроводження безперервного професійного зростання вчителів фізичної культури до модульного навчання школярів.

Оскільки в нормативних документах (Закон України “Про вищу освіту”, Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні, Національна доктрина розвитку освіти України) “підвищення кваліфікації” утотожнюється з “розширенням профілю”, можна погодитися із визначенням терміна “підвищення кваліфікації” як здобуття додаткових знань із базового фаху та “акмеологічне зростання” як удосконалення фахових знань, умінь на підставі осмислення власної діяльності й появи потреби в неперервній освіті [12]. Результатом цього має стати досягнення найвищих показників у фаховій діяльності.



Як бачимо, проблеми акмеологічного зростання вчителя фізичної культури – це насамперед процес його поступового росту як особистості та як професіонала, процес, який здійснюється на основі його практичної діяльності. Він містить, по-перше, осмислене конструювання особистого досвіду й стилю на основі узагальнення способів розв’язування педагогічних проблем; по-друге, критичний аналіз педагогічної діяльності з метою виявлення перспектив власного досвіду, відмови від застарілого й оволодіння сучасним, новим, прогресивним; по-третє, розвиток організованого (цілеспрямоване “вирощування”) досвіду і власного стилю через конструювання професійної діяльності на основі досягнень педагогічної науки й передової практики.

З одного боку, у визначенні змісту й форм основна роль належить самому педагогу. Із другого, власна педагогічна діяльність у багатьох відношеннях не завжди усвідомлюється вчителем. Він часто не може об’єктивно оцінити особливості свого індивідуального стилю. Сам процес формування індивідуального стилю в багатьох випадках є стихійним і не завжди усвідомленим. Тому для осмислення власної діяльності, визначення об’єктивних потреб педагогові потрібна професійна допомога методиста, керівника школи, глибока діагностика, а не лише адміністративна вказівка працювати краще, працювати по-новому [16].

Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп’ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати наявні й упроваджувати новітні технології та форми навчання.

Пріоритетним напрямом роботи школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях.

Перебудова освітнього процесу потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів щодо формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну

діяльність, опікуватися власним фізичним станом, соматичним здоров'ям. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» зазначається: «Реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання» [2].

Розвиток та оновлення фізичного виховання в освітніх закладах завжди привертає увагу фахівців різного профілю, науковців та вчителів-практиків. Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, і він останніми роками зазнав значних змін, пов'язаних зі зміною стереотипів навчання, упровадженням інклюзивного навчання, розвитком сфери спортивного інвентаря та обладнання, залежністю дітей від гаджетів, унаслідок чого погіршується здоров'я молодого покоління.

Використання сучасних технологій є ефективним методом удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання в закладі освіти та підвищення ефективності розвитку кожного учня.

Освітні технології, що застосовуються на уроках фізкультури, доволі різноманітні: ігрові, інтерактивні, тренінгові, інформаційно-комунікативні, дослідницькі, фітнес, технології створення ситуації успіху, проблемного навчання, особистісно орієнтованого навчання, формування творчої особистості, проєктного навчання, критичного мислення, випереджального навчання, диференційного навчання, індивідуалізації процесу навчання групово (колективна) технологія тощо. Вони дають змогу вчителю закріпити знання й уміння та відпрацювати їх застосування в різних галузях суспільної та індивідуальної діяльності кожного учня, розвивають аналітичне мислення, сприяють всебічному розвитку особистості школяра та його самовираженню, створюють ситуацію успіху тощо.

На наш погляд, найбільш новими, цікавими та перспективними до впровадження у сферу фізичної культури є тренінгові вправи. Адже вони містять багато різноманітних вправ, за допомогою яких можна урізноманітнити урок, зробити його цікавим, а найголовніше, що не потребують дорогого інвентаря та обладнання.

Інтерактивні методи навчання використовують на уроках фізичної культури вже доволі давно для тренування та розвитку учнів, формування в них практичних умінь та навичок. Їх упроваджують за допомогою різноманітних прийомів під час уроку. Це можуть бути ігрові вправи, практичні завдання, моделювання життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблем на підставі аналізу обставин та відповідної ситуації, використання рольових ігор, застосування інтерактивних методів, таких як «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Коло ідей», «Займи позицію», «Пресметод», «Акваріум», «Подорож», робота в малих групах, рольові ігри [7].

Використання різноманітних форм, методів та технологій у системі фізичного виховання безперечно залежить від учителя, його професіоналізму, творчості, майстерності, бажання урізноманітнити урок. Отже, технології едьютейменту є певною підтримкою для вчителів, захоплених ідеєю зробити освіту більш цікавою, позбавити її консервативних стереотипів і традицій.

Існує безліч інтерактивних технологій, щоб привернути увагу сучасних дітей, допомогти їм не загубитися в нескінченному калейдоскопі інформації. Однією з них є ігрова діяльність (гра), як засіб гармонійного розвитку. Ігрова діяльність є чи не найдавнішим і найдоступнішим педагогічним інструментом навчання і виховання.

Узагальнюючи власний науково-педагогічний досвід та науково-методичні доробки в цьому контексті, маємо зауважити, що унікальність гри забезпечує можливість зробити цікавою і захопливою не тільки рухову активність учнів на творчо-пошуковому рівні, а й буденні навчальні кроки. Цікавість уявного світу робить позитивно налаштованою монотонну

діяльність учня із запам'ятовування, повторення, закріплення чи засвоєння інформації, а емоційність ігрового дійства активізує психічні процеси дитини. Гра сприяє використанню знань, попередньо здобутих рухових умінь і навичок у новій (непередбачуваній) ситуації; вносить різноманітність та інтерес в освітній процес.

Саме ігрові технології є тією формою навчання, що сприяють практичному використанню знань, здобутих на уроці та в позаурочний час. Ігрова діяльність дає можливість підвищити інтерес до навчальних занять; дозволяє засвоїти більший обсяг інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється у грі; допомагає навчитися приймати відповідальні (індивідуальні й командні) рішення у складних ситуаціях. Гра допомагає учням усвідомити, що результат залежить винятково від них: стати зібраними й уважними, відпрацьовувати вміння швидко реагувати, подарує відчуття здорового суперництва й радість перемоги. Упровадження цієї технології допоможе встановити різні форми взаємодії з учнями, урізноманітнити урок, прогнозувати позитивне ставлення учнів до засобів фізичної культури і спорту.

Під час уроків фізичної культури ми можемо впроваджувати ігрову діяльність для створення емоційного фону, формування загальних уявлень про фізичну культуру і спорт, надання теоретико-методичних знань під час рухливих ігор, естафет, колового тренування, а також підбиття підсумків уроку, фідбеку, релаксації тощо.

Не варто забувати про використання бінарних та інтегрованих, комплексних і змішаних, комбінованих і, що дуже важливо, нестандартних уроків, як-от: урок-конференція, театралізовані уроки, урок-репортаж, урок-свято, урок-телепрограма, урок-подорож, урок-екскурсія, уроків-інтерв'ю, урок-ділова гра, урок-аукціон, урок-рольова гра, урок-занурення, урок-змагання, урок-винахід, урок-формула, урок пошуку істини, урок-фантазія, урок-концерт тощо [7].

Міжпредметні зв'язки постають як умова єдності навчання і виховання, засіб комплексного підходу до предметної системи навчання. Актуальність міжпредметних зв'язків у шкільному навчанні очевидна. Вона зумовлена сучасним рівнем розвитку науки, якому притаманна інтеграція суспільних, природничих і технічних знань.

Зростає роль знань людини в царині наук, суміжних з її спеціальністю, а також умінь комплексно застосовувати їх під час розв'язання різноманітних завдань.

Реалізація міжпредметних зв'язків сприяє систематизації, а отже, глибині й міцності знань учнів, створює цілісну картину світу. Водночас підвищується ефективність навчання й виховання, гарантується можливість застосування знань, умінь, навичок, здобутих на уроках з різних предметів.

Міжпредметні зв'язки можна включати в урок у вигляді фрагмента, на якому вирішується певне пізнавальне завдання, що потребує залучення знань з інших предметів.

Методична робота з учителями фізичної культури, на нашу думку, повинна створити умови для збалансованого поєднання теорії й практики, де фахівець мав би можливість знайомитися не лише з педагогічними новаціями, а й набувати умінь ними користуватися й оптимально застосовувати їх у професійній діяльності в сучасних оновлених умовах.

Отже, процесу професійного росту (професійній майстерності) педагогам має бути приділено максимум організаторської й управлінської уваги. Це вимагає розроблення алгоритму акмеологічного зростання вчителя фізичної культури.

### *Література*

1. Авдєєва І.М. Інноваційні комунікативні технології в роботі куратора академгрупи: навч. посіб. для вузів / І.М. Авдєєва, І.М. Мельникова. К. : Професіонал, 2007. 293 с.

2. Бібік Н.М. Проблеми професійного вдосконалення вчителя початкових класів / Н.М. Бібік. Післядипломна освіта в Україні. 2002. № 2.

3. Дерка Т.Г. Неперервна професійна підготовка фахівців фізичного виховання: аксємологічні засади : монографія; за ред. С.О. Сисоєвої; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. К. : Едельвейс, 2016. 526 с.
4. Педагогічна майстерність: підручник /І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос; за ред. І.А. Зязюна. К. : Вища шк., 2004. 422 с.
5. Мариновська О.Я. Готовність учителя до професійної діяльності як об'єкт психолого-педагогічних досліджень / О.Я. Мариновська. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. К., 2006. Вип. 5 (15). С. 27-33.
6. Мартиненко С. Шляхи удосконалення навчального процесу на факультетах післядипломної освіти. Кроки до демократичної освіти. Спеціальний випуск : Освіта дорослих в Україні. 2002.
7. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура:збірник методичних матеріалів / Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О.; за заг. ред. Качана О.А. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.
8. Набока Л.Я. Особливості навчання дорослих з погляду педагогічної технології. Післядипломна освіта в Україні. 2007. № 1. С. 49-51.
9. Ніколаєску І.О. Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору: навчально-методичний посібник. Черкаси : ОШОПП, 2012.
10. Педагогічна майстерність як система професійних і мистецьких компетентностей : зб. мат. XIII Міжн. пед.-мистецьких читань пам'яті проф. О.П. Рудницької. Вип. 7(11) / Ін-т пед. освіти і освіти дорослих нац. акад. пед. наук України; гол. ред. Г.І. Сотська. Київ : Талком, 2016. 311 с.
11. Покроєва Л.Д. Сучасний навчальний заклад – Школа сприяння здоров'ю : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару / ред.: Л.Д. Покроєва, С.Є. Вольянська, І.В. Волкова. Х. : ХОНМІБО, 2006. 148 с.

12. Презлята Г.В. Самоосвіта в міжкурсний період (учителю фізичної культури). Івано-Франківськ, 2000. 90 с.
13. Протасова Н. Г. Методологічні основи розвитку та вдосконалення системи післядипломної освіти фахівців. Післядипломна освіта в Україні. 2002. № 2. С. 7-10.
14. Руссол В.М. Вивчення рівня професійної культури і потреб учителів як умова оптимізації післядипломної освіти. Обрії. 2001. № 2. С. 3.
15. Руссол В.М. Професійний розвиток педагога в системі післядипломної освіти. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Тенденції розвитку методичної роботи в системі післядипломної освіти педагогів». Івано-Франківськ, 2003. С. 12-18.
16. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. К. : Вища шк., 2004. 336 с.
17. Сігаєва Л.Є. Характеристика структури освіти дорослих в сучасній Україні. Вісн. Житом. держ. ун-ту ім. Івана Франка. 2011. С. 38-42.

#### **6.4. Формування професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту на основі теоретико-практичних знань.**

В даний час питання професійної діяльності фахівців з вищою освітою набувають особливої актуальності у зв'язку з необхідністю підвищення активності для участі в соціальних процесах. Більшість ускладнень при побудові навчально-виховного процесу пов'язана з низькою ефективністю організаційно-методичної діяльності педагогів (А. Герцик, В. Григоренко, Ю. Долинний, Т Круцевич, Ю. Шкретій).

Особливо важливе значення для праці педагога має його професійна компетентність, що включає: професійно-діяльнісний і професійно-особистий компоненти (Т. Круцевич). Причому, професійна компетентність виявляється в успішності викладацької діяльності і в досягненні професійного результату у здобувачів освіти.

В. Платонов відзначає, що орієнтація в структурі праці фахівця фізичної культури і в його технології (послідовності здійснення наочних дій), усвідомлення внутрішніх зв'язків між основними структурними компонентами управління навчально-виховним процесом і вміння впливати на них в процесі управління діяльністю тих, що займаються є провідною передумовою здійснення навчально-виховного процесу на високому професійному рівні.

Відсутність обґрунтованих методик професійного вдосконалення і самоосвіти фахівців фізичної культури, відсутність навчально-методичних посібників з формування професіоналізму знижує ефект їх діяльності.

В. Григоренко відзначає, що основними напрямками формування професіоналізму фахівця з вищою освітою є:

- визначення професійної компетентності як єдності теоретичної і практичної готовності особи до здійснення професійної діяльності дозволяє охарактеризувати професіоналізм фахівця;



- оцінку професійної компетентності надмірно результативності діяльності при вирішенні професійних завдань закладає шлях для характеристики багаторівневих ознак цього явища;

- орієнтація на формування професійних умінь шляхом вирішення в професійно-освітньому процесі багатогранних завдань, що моделюють, імітують або реально відображають професійну діяльність, свідчать про можливість формування, становлення і розвитку у вищих професійної компетентності майбутнього фахівця.

О. Котова в структурі організаційно-методичної діяльності педагога виділяє наступні компоненти: вибір і формулювання мети діяльності; відбір засобів її реалізації; підбір і підготовка виконавців, визначення організаційних відносин між ними; оцінка результатів діяльності. Необхідно відзначити, що в даному випадку відображені етапи діяльності.

Т. Круцевич зробила спробу визначення універсальної структури професійної майстерності фахівців фізичної культури, включаючи: особові якості; професійні знання; педагогічні уміння; методичні технології.

Н. Попова встановила наступні основні напрями професійної діяльності викладача, виділяючи десять блоків: «мислитель», «стратег», «організатор», «вихователь», «комунікатор», «кадровик», «контролер», «інноватор», громадський «діяч», «постачальник». В індивідуальній структурі цілісної організаторської діяльності викладача поєднання цих елементів має свою специфічну організацію. Виявлені чинники характеризують основні комплекси елементів, що забезпечують ефективну реалізацію організаторської діяльності і що дозволяють визначити найбільш важливі компоненти в підготовці фахівців даного профілю.

Вивчаючи структуру чинника організаційно-управлінської діяльності викладача, Л. Сущенко виділяє в ній по значущості наступні вміння: уміння організувати спортивну роботу; уміння керувати і контролювати процес фізичної підготовки; уміння керувати будівництвом і ремонтом спортивних споруд.

Аналіз організаційно-управлінських ускладнень в професійній діяльності викладача можливо, на наш погляд, здійснити шляхом фіксації масиву слабо рефлексивних і недостатньо організаторських дій, що реалізуються, а також на основі вивчення роботи викладачів з малопродуктивним рівнем діяльності.

В. Платонов, характеризуючи цей тип організатора як індіферентної взаємодії, виділяє також його властивості: шаблонний стиль роботи, орієнтованість на вузько особистісні інтереси, формальний авторитет, імпульсивні або інертні рішення.

А. Маркова, розглядає умови і чинники, здатні забезпечити вищий рівень досягнення в якій-небудь області діяльності людини: гуманістичні ціннісні орієнтації в праці керівника, розвинені волевільні якості в професійній діяльності – уміння планувати, усвідомлено застосовувати прийоми подолання ускладнень в професійній діяльності, розуміння особистого місця в досягненні мети, уміння керувати емоціями, усвідомлення значущості «внутрішнього» професійного розвитку.

Уміння фахівця фізичної культури компетентно вирішувати професійні завдання і кваліфіковано здійснювати професійну діяльність детерміновано прагненням до самовдосконалення, організаційно-методичного і змістовно-технологічного забезпечення особового і професійного зростання. Це вимагає застосування в професійній діяльності сучасних педагогічних технологій, внутрішнього «бачення» образу конкретної фізкультурно-оздоровчої системи.

Труднощі, що зустрічаються в практиці педагогів-початківців, свідчать про нездатність їх до моделювання своєї професійної діяльності; недостатності необхідного досвіду поєднання управління, співуправління і самоврядування процесом оволодіння професією; неоднозначності взаємозв'язку і взаємопереходу процесу і результату освоєння професійної компетентності у фазі прикладного практичного застосування.

Педагогічні технології формування професійних навиків і умінь фахівця фізичної культури є сукупністю способів моделювання, здійснення і аналізу результатів діяльності. Параметрами професійних навиків і умінь фахівця є система послідовно здійснюваних дій за рішенням професійних завдань, заснованих на синтезі теоретичних і практичних знань.

Для встановлення структури професійної успішності, на наш погляд, необхідно визначити сукупність умов, що забезпечують ефективну професійну діяльність. В цьому випадку, доцільне застосування аналізу чинника, що дозволяє виявити структуру досліджуваного уміння. Структура чинника професійної успішності дозволить виявити узагальнені чинники і кількісно-якісні величини, що відображають тимчасову складову для вдосконалення тих або інших сторін професійної діяльності.

Диференціація рівня продуктивності діяльності фахівців фізичної культури дозволяє намітити теоретико-методичні напрями до встановлення їх професійної цілісності. Всебічне вивчення генезису і сучасного стану проблеми професійної успішності забезпечує аналіз, що складає парадигму її викладання.

Змістовний опис процесу професійної діяльності фахівців фізичної культури, її формалізація і розробка моделі діяльності направлені на оптимізацію професіоналізму. Модель, алгоритм і технологія здійснення професійної діяльності фахівців фізичної культури виступають критеріями її ефективності.

В. Григоренко, Б. Шиян розробили, на наш погляд, найбільш загальні вимоги до педагога по фізичній культурі:

- відповідати за виконання навчальної програми, оволодіння необхідними знаннями, уміннями і навичками на уроках фізичної культури здобувачами освіти, виконання ними фізичних вправ в домашніх умовах, проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня;

- забезпечувати на уроках і позакласних заняттях по фізичній культурі дотримання санітарно-гігієнічних вимог і заходів, які попереджують травми і

нешасні випадки, систематично давати домашні завдання і здійснювати контроль за їх виконанням;

- вести облік фізичної підготовки учнів, їх знань з гігієни занять фізичними вправами, наданню першої медичної допомоги, використанню засобів, які сприяють підтримці працездатності організму;

- організувати внутрішньошкільні змагання і фізкультурні свята, проводити підготовку учнів до позашкільних змагань;

- здійснювати облік тих, що не вміють плавати і організувати їх навчання;

- проводити роботу з батьками, надавати їм консультацію допомогу в питаннях організації фізичного виховання дітей вдома, проводити методичну роботу з вихователями групи продовженого дня.

Надзвичайно важливе значення для формування професійної компетентності фахівців фізичної культури має навчання їх моделюванню, проектуванню і конструюванню процесу фізичного виховання. На думку А. Маркової, компетентність є індивідуальною характеристикою рівня відповідності вимоги професії. Сьогодні компетентність частіше визначають як поєднання, що дозволяє діяти самостійно і відповідально, як володіння здатністю і вмінням людини виконувати певні трудові функції. А. Маркова розрізняє наступні види професійної компетентності:

- спеціальна компетентність – володіння власне професійною діяльністю на достатньо високому рівні, здатність проектувати свій подальший професійний розвиток;

- соціальна компетентність – володіння спільною професійною діяльністю, співпрацею, а також які прийомами професійного спілкування прийняті в даній професії; соціальна відповідальність за результати своєї професійної праці;

- особова компетентність – володіння прийомами самовираження і саморозвитку, засобами протистояння професійним деформаціям особи;

- індивідуальна компетентність – володіння прийомами саморегуляції і розвитку індивідуальності в рамках професії, готовність до професійного зростання, здібність до індивідуального самозбереження, неохильність професійному старінню, уміння організувати раціонально свою працю без перевантажень часу і сил.

Моделювання, разом з розробкою моделі, є методологією вивчення реального процесу діяльності фахівця фізичної культури. Так, організація фізкультурно-спортивних заходів припускає попереднє уявне моделювання, проектування і конструювання конкретної організаційної схеми з урахуванням екзогенних і ендогенних чинників. Використання в професійній діяльності фахівців фізичної культури методу моделювання дозволяє на етапі організаційного проектування врахувати «вузькі» місця, розробляючи варіативні проведення занять. Необхідно відзначити пізнавальну роль моделей при вирішенні завдань, пов'язаних з синтезом складових процесу фізичного виховання [9, 10, 13].

Слід підкреслити, що модель професійної компетентності може служити змістом навчання фахівців фізичної культури. При цьому особливо важливо встановити адекватність змісту навчання і змісту професійної діяльності фахівців фізичної культури.

За даними Л. Сущенко, навчання моделюванню педагогічних систем складається з декількох етапів: перший включає первинне оволодіння методом пояснення; другий направлений на формування умінь спостерігати, оцінювати нові педагогічні явища і вносити елементи новизни до власної педагогічної діяльності (цільове спостереження, евристична бесіда, аналіз і оцінка педагогічних ситуацій, самостійна науково-дослідна робота). Поза сумнівом, що оцінка і спостереження нового в педагогічній практиці і внесення елементів новизни до професійної діяльності є «початковими даними» до творчого використання методу моделювання.

Моделювання, будучи безперервним, має також фіксовані стани досягши деякого етапу розвитку процесу навчання і тому з'являється

необхідність в діяльності рефлексії і аналітики педагога. Далі автор констатує, що для компетентного моделювання педагогові необхідно навчитися вичленяти найбільш значущі об'єкти моделювання, екстраполювати їх на інший (новий) образ, структурувати модель відповідно до нових об'єктів моделювання.

Мета підготовки фахівця фізичної культури до моделювання процесу фізичного виховання полягає в тому, щоб педагог прийняв головну ідею моделювання, усвідомив його корисність для навчально-виховного процесу, оволодів уміннями, які дозволять супроводжувати рух головної ідеї моделювання від її виникнення до впровадження в навчальний процес.

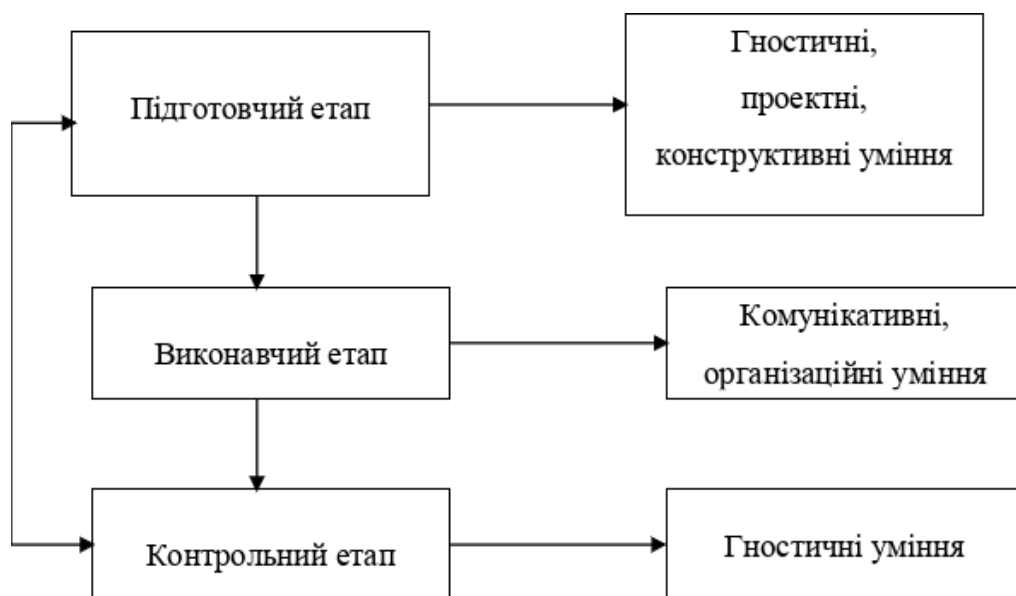
Постановка і вирішення наукової проблеми детерміновано вибором теоретико-методологічної стратегії, яка може виступати як методичний підхід до дослідження. В даний час проблема підготовки фахівців до професійної діяльності вирішується з позицій системно-структурного; методико-технологічного; інтегрально-модульного; професійно-особистого та інших підходів [9].

Аналіз даних підходів показує їх певний взаємозв'язок, незважаючи на те, що кожен з них відрізняється якісною своєрідністю. Вказані підходи мають свої позитивні сторони і не вичерпали своїх можливостей, проте на даному етапі не вирішують повною мірою проблеми навчання фахівців фізичної культури моделюванню процесу фізичного виховання.

Попереднє отримання рішень в процесі навчання майбутніх фахівців фізичної культури на практико орієнтованих моделях дозволяє сформулювати вміння проектувати оптимальні параметри навчально-виховного процесу за даними критеріями. На наш погляд, продуктивність професійної діяльності фахівців фізичної культури покращиться під час формуванні вміння моделювати різні фрагменти процесу фізичного виховання. Уміння «внутрішнього бачення» закономірностей процесу фізичного виховання досягається за наявності досвіду розробки моделей і експериментування з ними.

Гіпотетично система навчання майбутніх фахівців фізичної культури моделюванню включає наступні компоненти: змістовний, діяльний і технологічний [13]. Зокрема, змістовний компонент характеризується методичними, організаційно-методичними і технологічними знаннями. Діяльнісний ґрунтується на сукупності професійно-творчих умінь і видів діяльності. Технологічний включає організаційні форми, методи і засоби навчання.

О. Котова розглядає діяльність викладача фізичної культури вишу, яка включає як структурний (особа педагога) і функціональний (елемент діяльності) компоненти. Причому, дотримуючись вчення Л. Виготського про співвідношення внутрішньої і зовнішньої діяльності, О. Котова віднесла, проєктувальний і конструктивний елементи до внутрішньої, а комунікативний і організаторський – до зовнішньої. Відзначаючи, при цьому, що грань між цими елементами, а також їх співвідношення, надзвичайно тонка, оскільки без внутрішньої діяльності немає зовнішньої – вони взаємозалежні та взаємообумовлені. Етапи діяльності і переважна присутність в них педагогічних умінь викладача ілюструється на рисунку 1.



*Рисунок 1 – Етапи діяльності викладача фізичної культури вишу.*

Отримуючи у фізкультурному вищі знання, формуючи необхідні вміння і навички, виховуючи потрібні для певної діяльності якості, студент під керівництвом викладача створює той професійний потенціал, який при орієнтованості студентів на змістовні сторони праці шукає свого втілення, реалізації саме в тій діяльності, до якої є висока готовність. Очевидно, що маючи вищі показники в навчанні студенти, надалі прагнуть вибрати ту сферу діяльності, де вони можуть себе проявити з кращого боку.

В дослідженнях теорії і методики фізичного виховання традиційно визначаються цілі і завдання експериментальної роботи, критерії сформованості досліджуваних навиків і умінь, висловлюється методика формування навиків і умінь, створюються педагогічні умови функціонування розробленої системи, перевіряється ефективність сформованих умінь, аналізуються результати дослідницько-експериментальної роботи. В даному випадку, розробка методики дослідження професійного вдосконалення майбутніх фахівців базується на загальноприйнятій методології.

Виділення значущих професійних умінь моделювання педагогічного процесу детермінує розробку інструментарію для діагностики сформованості даних умінь. При цьому, надзвичайно важливе виділення системи критеріїв оцінок, що дозволяють дати характеристику різних рівнів володіння вміннями моделювання:

- ціннісне відношення до знань про метод моделювання;
- успішне володіння способами моделювання;
- творча активність у використанні методу моделювання;
- гнучкість і варіативність професійного мислення, здатність до професійної рефлексії.

Питання професійного вдосконалення фахівців фізичної культури на основі моделювання педагогічного процесу є достатньо перспективним напрямом теорії фізичного виховання.

У дослідженнях з теорії і методики професійної освіти при встановленні критеріїв оцінки сформованості досліджуваних умінь,



педагогічну складову (комунікативність, компетентність), що вивчається, класифікують на компоненти (елементи). Чим підкреслюється наявність структури аналізованого педагогічного явища. Найчастіше виділяються наступні компоненти: мотиваційно-ціннісний, змістовно-діяльний, процесуальний і проєктувальний [9]. Цю тенденцію можна розглядати з двох позицій: або вищезгадані компоненти універсальні і внутрішньо властиві досліджуваному педагогічному складовим, або аналогічна структуризація обумовлена розробленістю методичного інструментарію для їх оцінки. Як правило, сформованість умінь, що входять у відповідний компонент, оцінюється за рівнями, що включають описові характеристики. Очевидно, що використання структурно-рівневого підходу забезпечує фіксація послідовного матеріалу і представляється можливість продуктивно вирішувати поставлені завдання [13].

Для вивчення окремих компонентів використовуються: індивідуальні і колективні бесіди, спостереження за практичною діяльністю, спеціально розроблені анкети самооцінки, метод експертних оцінок. Кожен компонент оцінюється за рівневими характеристиками. Зокрема, як критерії виділення рівнів мотиваційно-ціннісного компоненту виступають: гуманістичний характер цілей, завдань, методів і прийомів навчання; осмислення значущості гуманізації спілкування в розвитку особи; розуміння творчої природи педагогічної праці; особовий сенс цінності педагогічної діяльності; орієнтація на цінність людини; професійно-управлінська спрямованість [10].

Змістовно-діяльнісний компонент, як правило, представлений професійними знаннями і вміннями. Критеріями сформованості професійних знань є: об'єм, узагальненість, системність професійних знань; характер професійно-організаційного мислення, відвертість пошуку, творче нестандартне осмислення дійсності; уміння переносити знання і використовувати їх в різних професійних ситуаціях; глибина професійних знань; уміння вивчати, аналізувати і прогнозувати вплив педагогічної дії на результати навчально-виховного процесу; гнучкість мислення; здатність до

вибору однієї з багатьох альтернатив; легкість генерування ідей; критичність розуму; здатність до здійснення класифікації [13].

Практичні професійні уміння виступають формою функціонування теоретичних знань [1]. Виявлення критеріїв оцінки професійно-педагогічної діяльності дозволяє фахівцеві розробити інструментарій самовивчення і самооцінки, створювати власну систему професійно-творчої діяльності.

Розвиток професійних значущих якостей фахівця фізичної культури є достатньо складним і суперечливим процесом, що має свої особливості в змісті і методиці навчання. Змістом процесу розвитку професійно-значущих якостей є загострення і вирішення внутрішніх протиріч, що виникають в навчальній діяльності майбутнього фахівця. До них відносяться:

- суперечність між наявними знаннями і придбаними в процесі навчання, недосконалими діями при їх практичному застосуванні і діями, які вимагають посадові обов'язки;

- суперечності між уявленнями про майбутню професію, що склалися, і реальною професійною діяльністю.

Очевидно, що для вирішення цих протиріч необхідно, у фахівців-початківців фізичної культури стимулювати їх участь в організаторській діяльності, саморозвиток і самовиховання.

Вивчення результативно-процесуальної складової професійної діяльності фахівців фізичної культури показує перерозподіл значущості ряду соціальних професійних дій із зростанням досвіду роботи за фахом. Більш досвідчені фахівці віддають перевагу процесуальній стороні діяльності. Раціональність професійних дій характеризується досягненням максимальних результатів шляхом ретельного опрацювання процесуальної сторони діяльності [13].

Оцінку професійної діяльності фахівця фізичної культури можливо здійснити шляхом фіксації масиву слаборефлексованих і недостатньо професійних дій, що реалізуються, а також на основі вивчення роботи фахівців з малопродуктивним рівнем діяльності. Перш за все, це

детерміновано вивченням «вузьких місць» в професійній діяльності з метою визначення коефіцієнтів при виведенні оцінки [10].

Вчені розглядають умови і чинники, досягнення, що дозволяють забезпечити вищий рівень, в якій-небудь діяльності людини: гуманістичні ціннісні орієнтації, розвинені волюві якості в професійній діяльності, уміння планувати, усвідомлено застосовувати прийоми подолання ускладнень в професійній діяльності, розуміння власної ролі в досягненні мети, уміння управляти емоціями, усвідомлення значущості «внутрішнього» професійного розвитку.

Л. Сущенко встановлює такі елементи оцінки професійних умінь фахівців фізичної культури як: уміння поєднувати різні елементи процесу фізичного виховання; вміння виробляти самореалізаційні, змістовні і технологічні завдання майбутньої діяльності; уміння конструювати і здійснювати в процесі фізичного виховання логічно завершену систему професійних дій. Виділені уміння, на думку Л. Сущенко, можуть бути навчальними елементами теорії і методики фізичного виховання, які необхідно освоювати майбутнім фахівцям фізичної культури в процесі професійного навчання.

На наш погляд, гіпотетично доцільно встановити неподільні навчальні елементи, що включаються у відповідні поєднання, складові конкретного виду професійної діяльності. Очевидно, що моделювання цих учбових елементів в процесі навчання майбутніх фахівців фізичної культури направлено на формування їх професійної компетентності.

При вивченні конкретної професійної діяльності пильну увагу необхідно приділяти розкриттю того, як зовнішні дії, в конкретному випадку змінюються через внутрішні умови, і як впливає діяльність на зміну їх внутрішніх. Мабуть, необхідно після визначення видів професійної діяльності виділяти уміння, що дозволяють ефективно її виконувати. Ступінь взаємозв'язку видів професійної діяльності і умінь їх здійснювати забезпечує оцінку їх інформативності. Враховуючи певну суб'єктивність у виявленні

умінь, для оцінки їх інформативності доцільне використання змістовної валідності.

Слід підкреслити, що оцінка професійної діяльності обумовлена необхідністю фіксації динаміки її формування. Оцінка є резюмуючим елементом здійснення професійної діяльності, порівняння емпіричних результатів діяльності з прийнятим еталоном дозволяє фахівцеві змінювати спрямованість професійних дій для ефективного їх виконання.

В ході професіоналізації істотно змінюються вимоги особи до роботи, різні аспекти набувають особового сенсу і визначають привабливість професії для суб'єкта діяльності. При цьому провідним чинником, що визначає вимоги суб'єкта діяльності до професії, є сама професійна діяльність.

Т. Круцевич для оцінки педагогічних якостей фахівців була розроблена комплексна діагностика професійної майстерності вчителя фізичної культури, яка включає наступні методи і тести.

1. Педагогічне спостереження уроків, що проводяться вчителем за загальноприйнятою формою.

2. Тестування фізичної підготовленості фахівця.

3. Тест професійної письменності фахівця, що проводиться з метою виявлення знань теорії, методики фізичного виховання і оздоровчої роботи, здатності адаптуватися до умов життя і праці.

4. Самооцінка фахівців своєї педагогічної діяльності.

5. Анкетний досвід фахівців з метою визначення професійних і особових якостей в педагогічній діяльності.

6. Інтерв'ювання фахівців з метою перевірки, уточнення даних методів, отриманих шляхом застосування інших методів, а також отримання додаткової інформації з нез'ясованих питань.

7. Експертна оцінка професіоналізму фахівця.

На основі вивчення літературних джерел і досвіду практичної роботи в професійній діяльності можливе виділення системи критеріїв, що

характеризують наступні компоненти: особистісно-мотиваційний, змістовно-операційний і оцінний (табл. 1).

Таблиця 1 – Критерії оцінки професійної діяльності фахівця фізичної культури.

Компоненти	Критерії	Показники професійності		
		Низький	Середній	Високий
Особистісно-мотиваційний	Відношення до професійної діяльності	Інтерес до професії виражений слабо	Ситуативний інтерес до професійної діяльності	Стійкий інтерес до професії, бажання працювати за обраною спеціальністю
Змістовно-операційний	Володіння базовими знаннями і навичками професійної діяльності	Базові нестійкі знання, слабо розвинені уміння і навички	Знання достатньо стійкі, застосування умінь і навиків носить ситуативний характер	Володіє системою професійних знань, умінь і навиків
Оцінний	Володіння уміннями саморегуляції, самоорганізації і самооцінки	Рівень прояву недостатній	Реалізація умінь має ситуативний характер	Володіє системою умінь саморегуляції, самоорганізації і самооцінки

Виявлені критерії направлені на диференціацію рівнів професійної діяльності і відповідно проектують способи її вдосконалення з урахуванням початкового стану. Сформована професійна діяльність фахівця фізичної культури дозволяє створювати йому фізкультурні цінності, а сама професійна успішність може бути представлена як цінність.

Формування інтересу до професійної діяльності, розвиток базових теоретичних знань, умінь і навиків, підвищенням рівня професійної саморегуляції і самооцінки є важливим напрямом професійного вдосконалення фахівця фізичної культури.

Для визначення непрямого впливу навчання теорії і методики фізичного виховання на формування професійної діяльності необхідно, на наш погляд, встановити відповідність між теоретичними знаннями і професійними вміннями. Це можливо здійснити, використовуючи теорію подібності. Зокрема, подібність даних явищ, дозволяє передбачити рівень сформованості професійних умінь по траєкторії просування навчання в освоєнні теоретичних знань. Відмітимо, що справедливо і зворотнє. Це припускає, разом з якісною оцінкою умінь, і розробку кількісних параметрів.

Таким чином, перед вищою фізкультурною освітою встає серйозна проблема систематизації знань професійної підготовки фахівців, виявленні рухових можливостей людини і розуміння приватних наукових фактів в контексті загальних закономірностей. Важливою є і тенденція перетворення інноваційних моментів в освіті. Механізм інновацій припускає наступне: створення творчої атмосфери; створення соціокультурних і матеріальних умов; ініціювання пошуків освітніх систем і їх підтримка; інтеграція перспективних проектів, що діють на даний момент.

Необхідно також підкреслити нові тенденції сучасної соціалізації. Якщо для колишньої освітньої парадигми було характерним рахувати освітній процес, то сучасні концепції підходять до цього принципово інакше: засвоєння існуючих норм змінювалося вимогою активного включення в професійну і культурну діяльність. Постулюється не пасивне ухвалення виникаючих ситуацій, а активна їх творча зміна.

Перехід на багатоваріантну і багаторівневу структуру вищої фізкультурної освіти відкриває нові можливості для реалізації вимог загальнокультурної і загальнонаукової фундаментальної підготовки фахівця.

При формуванні професійно-педагогічних навиків фахівця з фізичної культури і спорту необхідно враховувати, перш за все, якості, відповідні інваріантним базисним компонентам діяльної структури особи педагога, інформаційно-пізнавальної, комунікативної, етико-моральної, професійної і тілесно-рухової культури.

## *Література*

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник [для студ. і викладачів. фіз. вих. і спорту]. К. : Олімпійська література, 2005. 296 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. [для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту]. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Долинний Ю.О. Реалізація системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Наукові записки. Серія «Педагогічні науки» / за ред. В.Ф. Черкасова та ін. Вип. 166. Кропивницький: РВВ ЦУДПУ ім. В. Винниченка, 2018. С. 80–85.
4. Котова О. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у світлі сучасної педагогічної освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 1. Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. С. 67–70.
5. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'я зміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2016. 491 с.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія]. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.
7. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : учебник [для тренер. и студ. вузов физ. восп. и спорта]. К. : Олімпійська література, 2004. 808 с.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.
9. Структура концептуальної моделі розвитку професійних здібностей у студентів педагогічних інститутів : учбовий посібник / В.Г. Григоренко, Л.П. Іванченко, 1999. 44 с.

10. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.
11. Теория и методика физического воспитания : в 2-х томах [под ред. Т.Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2003. Т. 1. 423 с.
12. Теория и методика физического воспитания : в 2-х томах [под ред. Т.Ю.Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2003. Т. 2. 391 с.
13. Теоретичні та практичні аспекти управління підготовкою вчителя фізичної культури: учбовий посіб. / В.Г. Григоренко, Л.П. Іванченко, С.Г. Іванченко, 1999. 52 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч. посібник]. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.



## **6.5. Плавання та фізичні вправи у воді як засіб виховання фізичних і моральних якостей студентської молоді.**

Одним із важливіших завдань вищої школи в галузі «Фізичне виховання», є створення умов до здобуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, спрямованих на формування здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, зокрема через заняття плаванням та виконанням різноманітних вправ у воді.

Проблемі здорового способу життя приділяли увагу Т.Ю. Круцевич [3], В.Л. Корчинський [2] та ін., використанню фізичних вправ у воді як засобу виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді О.О. Парфьонов, Н.Ж. Булгакова. Б.М. Нікітський, М.З. Крук, С.Р. Биканов та ін.

Метою дослідження є представлення досвіду використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту, зокрема вправам у воді, у навчанні студентів, які забезпечать здоров'я сьогодні і у майбутньому, творчу й фізичну активність та довголіття.

Проблеми формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах соціально-економічних перетворень у нашій країні є найскладнішими і найактуальнішими. В останні роки зберігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і погіршення здоров'я підлітків та студентської молоді, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань та інвалідизації підростаючого покоління. Зокрема, за останні п'ять років в Україні серед дитячого населення збільшилася кількість захворювань нервової системи (на 23%), хронічних хвороб мигдаликів та аденоїдів (на 19%), хвороб кістково-м'язової системи (на 18%), показник інвалідизації збільшився на 13,85% [2, с. 14].

Реформа освіти передбачає переорієнтацію навчального процесу на розвиток фізично та морально здорової особистості, формування її основних компетенцій: соціальних, інформаційних, самоосвітніх, фізичної досконалості.

Багато поколінь людей у різних країнах мріяли побачити свій народ сильним, життєрадісним, гармонійно розвиненим. На сьогоднішній день ця мрія залишається актуальною для нашої країни. У період розбудови незалежної України особливого значення набуває виховання фізично і духовно здорового, високоосвіченого покоління.

Фізична культура і спорт мають важливе значення, є складовими культурного життя суспільства. Спорт сприяє ствердженню на міжнародному рівні престижу незалежної України, розвитку добросусідських відносин, економічних і культурних зв'язків з іншими країнами.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, що є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, одним із визначальних чинників національного прогресу і здоров'я нації.

Національна система фізичного виховання студентської молоді України має глибокий зв'язок із традиціями народу, його життям, інтересами і моральними цінностями. Її визначають науковість, інтегрованість, безперервність, відкритість. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу.

Критеріями ефективності фізичного виховання студентської молоді є рівень фізичного розвитку та показники їхнього здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, залучення до процесу фізичного виховання.

Значна кількість фахівців, які спостерігають за розвитком підлітків, розглядають та наполегливо рекомендують плавання як засіб, що може суттєво вплинути на здоров'я та фізичний розвиток молоді [1; 2].

Плавання – не тільки чудовий вид фізичних вправ, який приносить задоволення людям різного віку, корисний спосіб відпочинку, а і добрий засіб зміцнення здоров'я і загартування. Він позитивно впливає на:

1. Серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насосу у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозний кровообіг, що сприяє збільшенню систолічного обсягу крові під час плавання, чим взагалі полегшується робота серця.

2. Органи дихання. Плавання дає змогу збільшувати ємність легень завдяки потребі долати опір води під час видиху (та ще додатково розвивати м'язи грудної клітки), що є вирішальним у комплексному лікуванні хронічних бронхітів і пневмоній. Заняття плаванням сприяють виробленню глибокого та узгодженого з рухами дихання – правильного дихання.

3. Плавання з успіхом виправляє порушення постави і деформації хребта людини. Наприклад, лікувальне плавання використовують при сколіозі та інших порушеннях, коригуючи деформацію хребта вправами, які примушують його вигинатись у протилежний бік та завдяки симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, що розвантажують хребет від тиску на нього ваги тіла. Плавання сприяє збільшенню сили, підвищенню тонуусу м'язів, особливо тих, що розгинають хребет та черевний прес.

4. Підвищує життєвий тонус організму. Належачи до вправ глобального впливу, плавання сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів. Під час плавання працюють майже всі м'язи тіла, особливо плечового поясу. Плавання сприяє розвитку фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності.

Прикладне, спортивне, виховне та оздоровче значення занять у воді неможливо переоцінити. Систематичні заняття з плавання допомагають людині стати спритною, сильною, витривалою; виховують у неї сміливість, цілеспрямованість, зібраність, самостійність. І у подальшому житті вони стають у нагоді тим, хто хоче подовжити свою молодість [6, с. 69].

Заняття оздоровчим плаванням доцільно проводити етапами, кількість яких залежатиме від плавальної підготовленості тих, хто займається.

Визначити фізичний стан тих, хто займається оздоровчим плаванням, та ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних

навантажень можна за допомогою 12-хвилинного плавального тесту, який запропонував К. Купер [4, с. 39] (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники 12-хвилинного плавального тесту (К. Купер).

Оцінка фізичної підготовленості	Відстань, яку вдалося подолати за 12 хвилин у метрах					
	Вік (років)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 та старше
<b>Чоловіки</b>						
Дуже погано	Менше 450	Менше 350	Менше 325	Менше 275	Менше 225	Менше 225
Погано	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Задовільно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Добре	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Відмінно	Більше 725	Більше 650	Більше 600	Більше 550	Більше 500	Більше 450
<b>Жінки</b>						
Дуже погано	Менше 350	Менше 275	Менше 225	Менше 175	Менше 150	Менше 150
Погано	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Задовільно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Добре	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Відмінно	Більше 650	Більше 550	Більше 500	Більше 450	Більше 400	Більше 350

Заняття у воді майже не мають протипоказань, тому лікарі найчастіше рекомендують саме їх як найдоцільніший засіб збереження здоров'я. Головною перевагою цих занять є мала вірогідність травмування, водночас вони мають значний оздоровчий ефект.

У наш час замість поняття «оздоровчі заняття у воді» часто використовують термін «аквафітнес» – це система фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатofункціонального тренажера [4, с. 133] (табл. 2).

Таблиця 2 – Характеристика компонентів аквафітнесу (за Д. Лоуренс).

Програма	Переважає спрямування	Структура заняття	Умови проведення
Дистанційне плавання	Розвиток аеробної та силової витривалості, підвищення тонусу головних м'язових груп, що виконують роботу у плаванні.	Розминка, основна частина (долання відрізків із заданою швидкістю), заключна – відновлювальні вправи (стретчинг, релаксація).	Адаптовані до умов більшості басейнів
Акваджогінг Акваденс Акваритміка	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, гнучкості, координації рухів.	Розминка, основна частина (ходьба, біг, стрибки, вправи), заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1-1,5 м
Аквабілдінг Акваформінг Ватерпауер	Розвиток максимальної м'язової сили та м'язової витривалості.	Розминка, основна частина – силовий тренінг, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1-1,5 м.
Аквастеп	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, координації рухів.	Розминка, основна частина – вправи на степ-платформі, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов басейну з рівним дном та глибиною 1 – 1,5м.
Аквастретчинг	Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, регуляція м'язового тонусу.	Розминка, основна частина – стретчинг, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов гідротерапевтичного басейну або інших з температурою води 28-32 °С

Доцільно також використовувати інноваційні форми та методи роботи з плавання. *Акваджогінг* – комплекс бігових рухів, які виконуються з визначеною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну [4]. *Акваденс*, *акваритміка* – різні елементи та комбінації складних координаційних танцювально-гімнастичних рухів. *Аквабілдінг*, *акваформінг*, *ватерпауер* – вправи з атлетизму, калланетики, які використовуються для підвищення силових можливостей локальних та регіональних м'язових груп. *Аквастеп* – комплекс вправ, які виконуються на степ-платформі, закріпленій

на дні басейну. *Аквастретчинг* – спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів у суглобах. *Гідрорелаксація* – вправи на розслаблення. *Аквааеробіка* – система фізичних вправ у воді, яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ. Виконання під музику поліпшує емоційний фон, що підвищує ефективність заняття.

Оздоровче і лікувальне значення занять у воді, крім загально розвивального впливу фізичних вправ на організм, зумовлюється сприятливими фізичними, хімічними та біологічними властивостями води.

Вплив водного середовища на шкіру (охолодження та тиск води) призводить до змін у системі терморегуляції, чим і пояснюється ефект загартовування та підвищення обміну речовин (спільний вплив водного середовища та фізичних навантажень). Цей вплив сприяє підвищенню енергетичних витрат людини, що можна використовувати для зниження ваги тіла, як наслідок, втрата 1 кг, під час оздоровчого плавання, та 2-4 кг, після інтенсивного тренування [5]. При цьому ефект виконання фізичних вправ у воді найбільше позначається на зниженні маси жирових тканин. Також плавання використовують під час лікування захворювань, пов'язаних із обміном речовин.

Заняття у воді підвищують імунітет до застудних захворювань, сприяють загартуванню організму, особливо підвищується рівень реакцій пристосування у басейнах із морською водою.

Залежно від поставлених завдань, розрізняють такі види плавання: рекреативне, оздоровче, кондиційне, адаптивне, прикладне та лікувально-оздоровче (реабілітаційне).

*Рекреативне плавання* спрямоване на поліпшення психоемоційного та фізичного стану організму на основі активного відпочинку. Зазвичай його використовують самостійно, заняття нерегулярні (плавання та купання у вихідні дні) і відбуваються один-два рази на тиждень. Такі заняття сприяють підтриманню певного рівня здоров'я та загартовуванню.

*Оздоровче плавання.* Його основними завданнями є досягнення і надалі збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворювань (вікових, трудових, шкідливого впливу навколишнього середовища). Оптимальне навантаження визначається багатьма чинниками: необхідністю поліпшення функціональних показників або їх збереження на досягнутому рівні; режимом звичної рухової активності; способом життя тощо. Оздоровчим плаванням здоровим особам або практично здоровим рекомендовано займатися 3-4 рази на тиждень по 30-45 хв.

*Кондиційне плавання* використовують для досягнення вищого рівня плавальної підготовки. Навантаження під час занять помітно перевищують ті, що застосовуються під час оздоровчого тренування. Це необхідно особам, яким подобаються тривалі запливи у водоймах і басейнах, а також спортсменам, чия професійна або спортивна діяльність потребує виконання певних нормативів або результатів з плавання. Основними завданнями кондиційного плавання є підтримання спортивного довголіття, підтримання рівня рухових якостей та плавальної підготовки. Побудова окремих занять та тренувальної програми відбувається так само, як планування спортивного тренування – це 3-6 занять на тиждень тривалістю 45-60 хв.

*Адаптивне плавання* – це навчання плавання осіб з особливими потребами (інваліди), удосконалення їхніх рухових здатностей та плавальної підготовленості, що дають змогу певною мірою компенсувати втрачені рухові функції, а соціальна адаптація має на них позитивний емоційний вплив. Основою адаптивного плавання є традиції фізіотерапії та реабілітації інвалідів, де його ефект вважається неперевершеним.

*Лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання.* Цим видом плавання займаються особи, які мають погіршення стану здоров'я, що може бути відновлено або компенсовано за допомогою спеціальних засобів у водному середовищі.

Засобами реабілітаційного плавання є спеціальні вправи, спрямовані на відновлення здоров'я та фізичної працездатності (професійної і побутової), порушених захворюваннями, травмами або перенесеними операціями. До спеціальних засобів додають вправи для загального зміцнення, спрямовані на оздоровлення організму, розвиток фізичних якостей та удосконалення моторних навичок.

Інтенсивність занять лікувальним плаванням зазвичай нижча, ніж оздоровчим, тривалість заняття також менша. Правильно дозоване фізичне навантаження сповільнює розвиток патологічних процесів та сприяє швидшому відновленню порушених функцій організму. Фізичні вправи активізують фізіологічні процеси, удосконалюють діяльність усіх органів і систем людини, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я.

При проведенні ЛФК у воді застосовують різноманітні фізичні вправи, що виконуються при різній глибині занурення людини у воду (до поясу, до плечей, до підборіддя).

Проводять активні і пасивні вправи з елементами полегшення і обтяження (наприклад, з водними гантелями, пінопластовими плоти); вправи із зусиллям біля бортика; вправи в упорі об стінку басейну, про поручень, про щаблі басейну, з предметами та пристроями (гімнастичні палиці, м'ячі різного розміру, підвісний стільчик, підвісні кільця або трапеції, надувні гумові предмети, ласти для ніг, ласти-рукавички тощо); вправи, що імітують чисті або змішані виси; вправи, що сприяють м'язовій релаксації і розтягуванню хребта; вправи з використанням механо-терапевтичних апаратів і пристроїв; дихальні вправи; різновиди ходьби у воді. Особливий вид фізичних вправ у воді – плавання: вільне, з елементами полегшення (з ластами, пінопластовими і пластмасовими дисками, плоти, надувними гумовими предметами), з імітацією спортивних стилів (кроль, брас та ін.).

*Ігри у воді (рухливі й малорухомі)* – імітація елементів водного поло, ігри з пересуванням по дну басейну. Ці види вправ в залежності від цілей і



завдань при одних захворюваннях можуть розглядатися як спеціальні, при інших – як загальнозміцнюючі.

У процесі виконання фізичних вправ у воді для оцінки реакції організму хворих на дозовану м'язову роботу і ефективність цього лікувального методу застосовують різні дослідження, що входять в систему лікарського контролю (від найпростіших прийомів до складних електрофізіологічних методик, радіотелеметрії). Процедури ЛФК у воді з використанням групового, індивідуального методів проводить інструктор.

Вибір певної методики, рівня фізичного навантаження проводять індивідуально з урахуванням періоду захворювання, особливостей хворого, його віку, загального стану, рівня фізичної підготовки, зокрема вміння триматися на воді тощо.

Плавання як засіб оздоровлення можна застосовувати і при інших захворюваннях та патологіях. Воно сприяє енергетичній регенерації тканин, рубцюванню ран після операцій, відновленню після тривалої гіпокінезії, а також є чудовим тренуванням вестибулярного апарату та системи аналізаторів (поліпшується узгодженість їхньої роботи).

Плавання активізує процеси обміну речовин, сприяє значному розвитку м'язів. Навантаження на окремі м'язові групи розподіляється помірно, створюючи сприятливі умови для їх роботи. Фізичне навантаження підвищує м'язову силу та працездатність організму. Заняття оздоровчим плаванням доступні й корисні для осіб різного віку практично при всіх захворюваннях, порушеннях і травмах.

Таким чином, оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг. Плавання має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової

напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури.

### *Література*

1. Булгакова Н.Ж. Плавання. 2011. 400 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання [навч. посіб.]. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
3. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя. К. : КНЕУ, 2015. 234 с.
4. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 2003. 435 с.
6. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. Пер. с англ. А. Озерова. Х.: ФАИР-ПРЕСС, 2010. 281 с.
7. Навчально-методичний посібник розроблений для студентів II курсу денного відділення спеціалізації «Плавання» факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання», студентів заочного відділення / Укладачі В.П. Лашко, О.О. Сідаш, В.А. Астахов. Дніпропетровськ, 2015. 189 с.
8. Оздоровче плавання : навч. посіб.; уклад. Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
9. Платонов В.М. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. Київ: Олімпійська література, 2012. 512с.
10. Шульга Л.М. Оздоровче плавання. Київ : Олімпійська література, 2008. 232 с.

## **Розділ 7.**

### **Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту та особливості їх використання під час дистанційного навчання**

#### **7.1. Особливості використання сучасних технологій під час дистанційного навчання.**

Дистанційне навчання стало невід'ємною формою організації навчання та повсякденної роботи із здобувачами освіти в сучасних умовах. Поява та розвиток дистанційних технологій навчання відбувалося поряд із традиційними, використання перших дозволяє навчати і навчатися в індивідуальному режимі, незалежно від місця і часу.

Технології дистанційного навчання можуть використовуватися під час організації та проведення самостійної роботи; навчальних занять (лекцій, семінарів, практичних занять, лабораторних занять, консультацій, інших). Лекції, консультації, семінари можуть проводитися дистанційно в синхронному режимі, коли взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої всі учасники одночасно перебувають у веб-середовищі дистанційного навчання: чат, аудіо-, відео конференції. Або в асинхронному режимі, коли взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою у часі, застосовуючи при цьому електронну пошту, форум, соціальні мережі. До інших видів навчальних занять при здійсненні освітнього процесу можуть відноситись ділові ігри, виконання проєктів у групах тощо дистанційно у синхронному або асинхронному режимі, що визначається робочою навчальною програмою навчальної дисципліни. Отримання навчальних матеріалів, спілкування між суб'єктами дистанційного навчання під час навчальних занять, що проводяться дистанційно, може забезпечуватися передачею відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації в синхронному або асинхронному режимі.

Теоретичні теми є основою формування практичних навичок учнів, тому під час дистанційного навчання нам пропонується скорегувати поурочно-тематичні плани, щоб учні самостійно в домашніх умовах могли опрацювати ту чи іншу теоретичну тему програми, вивчаючи відповідні параграфи підручників.

Оволодіти практичними навичками допомагають практичні завдання, які учні виконують як під час уроку, так і вдома (дистанційно). На уроках використовую презентації до уроків за темою, відео та відеоуроки, цифрові уроки, інтерактивні вправи та тести.

Якість засвоєння теми (теоретичні знання) можна перевірити за допомогою тестових завдань, тематичних карток, ребусів, електронних диктантів та інших дидактичних засобів.

Дистанційне навчання в умовах війни значно відрізняється від дистанційки, яка була в період карантину, спричиненого коронавірусною інфекцією. Наразі всі учасники освітнього процесу переживають надмірне психологічне навантаження, що стає причиною проявів апатії у дітей.

Якщо на традиційному уроці ми давали завдання на відпрацювання певних навичок, то в дистанційному навчанні це не працює. Ефективним варіантом може бути робота на спільній віртуальній дошці. А ще краще – подавати відпрацювання навичок в ігровій формі.

Ні для кого не секрет, що ефективні уроки мають супроводжуватися наочністю. І це логічно! Адже дітям до вподоби яскраві зображення, відео, інфографіки, анімації та діаграми. На думку багатьох учених, саме ці яскраві елементи наш мозок запам'ятовує найкраще. То чому б не поєднати приємне з корисним, але зробити це по-новому? Як щодо створення інтерактивного контенту? Саме такий формат візуалізації став трендовим!

Хочу поділитися власним досвідом використання деяких інтерактивних сервісів.

*Mozaik education* – презентаційне освітнє програмне забезпечення, розроблене для використання на інтерактивних панелях, використовується у

всьому світі в тисячах навчальних кабінетів. Цифрові книги, зошити, інтерактивні робочі аркуші, а також різноманітні ілюстрації, анімації та численні презентаційні ефекти, що можна знайти у цьому програмному забезпеченні, розширюють інструментарій викладачів. Видовищні інтерактивні елементи, а також вбудовані ілюстраційні, експериментальні та програми, що розвивають й пробуджують інтерес учнів, допомагають легше засвоїти навчальний матеріал.

*Цифрові уроки* – це сучасні навчальні матеріали, створені на основі підручників і містять інтерактивний вміст тож учні можуть вивчати кожну тему за допомогою своїх цифрових пристроїв. Проста структура уроків, численні зображення, 3D-сцени, відео та вправи роблять навчання ще цікавішим. Інтерактивні 3D сцени пропонують унікальну можливість ефективніше здобувати знання. Їх можна знайти в наших інтерактивних підручниках, а також у медіатеці. Тривимірні сцени можна обертати та змінювати розмір, більшість із них включають дикторський текст, вбудовану анімацію та вікторину, які допомагають опрацювати задану тему [1].

Сьогодні *Quizlet* пропонує сім різних навчальних режимів, засоби для вчителів, які допомагають їм залучати учнів до роботи, та вправи для всього класу для запам'ятовування матеріалу у цікавій та захоплюючій формі [2].

*Kahoot* – це популярна платформа для проведення вікторин, створення тестів і освітніх ігор. Основний режим Kahoot це режим створення вікторин. У режимі Flashcards ми відповідаємо питанням “з голови”, не маючи варіантів відповіді. Щоб перевірити відповідь, просто перевертаємо картку. Принадність цього режиму в тому, що відповідь потрібно вигадувати самому, виходячи з теми кахуту, що вивчається, а не вибирати із запропонованих. Practice – тут питання дається від двох до чотирьох варіантів відповіді. Відмінний режим для самонавчання. У режимі немає таймера для вибору правильної відповіді, відповідно менше стресу, більше часу на подумати. Test yourself – лімітовано час. Challenge – для змагальних групових ігор. Щоб грати в режимі Challenge, потрібно відправити посилання. Видно хто грає, як

грає, ще й дедлайн проходження можна поставити. Та й основна можливість – групове змагання, в якому учасники бачать результати суперників. Host Live – дає можливість грати групою в режимі реального часу [3].

Онлайн-сервіс «Quizizz» повен переваг: яскравий, соціальний, досить простий для вчителя і цікавий для учнів. Quizizz – це не тільки інструмент закріплення і перевірки знань учнів, а й прекрасна можливість дистанційного навчання, оскільки дає можливість учням виконати тест або опитування як паралельно з усім класом, так і в будь-який зручний для нього час [4]. Genially – мультизадачний онлайн-сервіс для творення презентацій, інтерактивних зображень, карт, звітів, інфографік, вікторин, плакатів, відео, стрічок часу, ігор та віртуальних посібників тощо. І це ще далеко не повний перелік. Сервіс містить понад тисячу різноманітних шаблонів, за допомогою яких можна швидко і без зайвих зусиль створювати інтерактивний контент. Є безкоштовна та платна версії. У базовій версії цілком достатньо шаблонів для створення робіт, які вражають [5].

*LearningApps* – онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Він є конструктором для розробки, зберігання інтерактивних завдань з різних предметних дисциплін, за допомогою яких учні можуть перевірити і закріпити свої знання в ігровій формі [6].

Сервіс *LearningApps* надає можливість використовувати один з ефективних методів організації активної групової роботи – розгадування учнями ребусів, які є дуже корисними для розвитку мислення дітей, кмітливості та логіки. Також можна створити завдання на розгадування гри-головоломки у вигляді мозаїки, яку потрібно скласти з безлічі фрагментів малюнка різної форми, складання пазлів, які є одним з найдоступніших засобів навчання та водночас іграшок, що розвивають логічне мислення, увагу, пам'ять, уяву тощо. Крім того, є можливість розробити та використати такі види інтерактивних завдань: встановлення відповідності, хронологічна лінійка, класифікація, слова з літер тощо. Отже, *LearningApps* – це зручний, інтуїтивний у роботі онлайн-сервіс створення інтерактивних вправ для

використання як на уроках, так і в позаурочний час, застосування яких сприятиме кращому сприйманню матеріалу, підвищенню пізнавального інтересу, формуванню вмінь як самостійної, так і спільної роботи тощо. Перевагами використання LearningApps є активізація навчальної діяльності учнів, підвищення мотивації до навчання; економія навчального часу; розвиток логічного мислення, пам'яті. Його використання дозволить формувати пізнавальний інтерес, інформаційну культуру, забезпечити високий рівень наочності, поступовості, спростити процес взаємодії між учнями та вчителем [7].

Завдяки програмі *Jamboard* робота в команді стане більш ефективною. Обговорюйте ідеї, робіть нариси, прикріплюйте картинки, шукайте та переглядайте файли Jam, а також діліться ними з колегами. Все, що створено на інтерактивній панелі Jamboard, зберігається в хмарі, тому дані будуть доступні на будь-якому пристрої, де б ви не знаходилися [8].

*Майндменпінг* є потужною технікою, яка допомагає вам візуалізувати свої думки та передавати їх іншим [9]. MindMeister – це онлайн-програма для створення інтелект-карток, яка допомагає вам візуально фіксувати, розвивати та розповсюджувати свої ідеї. MindMap – проста у використанні програма для створення інтелект-карт надає нескінченний простір для мозкових штурмів, ведення нотаток, планування проектів та інших творчих завдань без необхідності завантаження.

#### *Література*

1. <https://www.mozaweb.com>
2. <https://quizlet.com/uk>
3. <https://kahoot.com/>
4. <https://quizizz.com/>
5. <https://genial.ly/>
6. <https://learningapps.org/>
7. [https://fitu.kubg.edu.ua/images/stories/Departments/kitmd/Internet\\_conf\\_17.05.18/s1/1\\_Medvedska\\_Zaichenko\\_Bielokon.pdf](https://fitu.kubg.edu.ua/images/stories/Departments/kitmd/Internet_conf_17.05.18/s1/1_Medvedska_Zaichenko_Bielokon.pdf)

8. <https://jamboard.google.com/>
9. <https://chrome.google.com/webstore/detail/mindmeister/bdehgigffdnkjpaindemkaniebfaepjm?hl=uk>
10. <https://www.mindmup.com/>



## **7.2. Інноваційний урок гольфу для учнів середнього шкільного віку з використанням програмного забезпечення.**

**Варіативний модуль «Гольф» (1-й рік вивчення).**

**Мета уроку:** формувати здорового, фізично розвиненого та суспільно-позитивного учня засобами гольфу та фізичної культури.

**Тема уроку:** оволодіння первинними навичками і вміннями виконання ігрових дій в гольфі, формування та подальше розширення, і поглиблення уявлень і знань про історію, правила і мету гри.

**Тип уроку:** навчально-тренувальний.

**Завдання уроку:**

*навчальні:*

- ознайомити з поняттям про техніку та основні правила гри;
- розучити комплекс спеціальних вправ гольфіста;
- повторити хват ключки, стійку гольфіста та замах ключкою;
- сприяти навчанню техніки короткого пата з використанням

SNAG.

*оздоровчі:*

- сприяти зміцненню серцево-судинної і дихальної системи;
- ознайомити з технікою безоціночного усвідомлення «Тут» і «Зараз»;
- формувати правильну постави та відчуття ритму.

*виховні:*

- формувати міжособистісні взаємовідносини і виконання дружних колективних дій, повагу до суперника та соціальну згуртованість.

*розвивальні:*

- сприяти розвитку фізичних якостей та здібностей учнів: спритності, координаційних здібностей;
- розвивати мислення за допомоги ігрових вправ з елементами гольфу.

*мотиваційні:*

- створення позитивного емоційного настрою під час уроку.

**Організаційні вимоги:** чіткість проведення уроку – економне використання часу, оптимальний темп навчання, логічна послідовність і завершеність; свідомі дисципліна учнів; раціональне використання різних засобів навчання, в тому числі, технічних.

**Критерії успіху:** зацікавленість та інтерес під час уроку дасть учням відчуття впевненості, значущості, здатності долати труднощі і отримувати задоволення від ігрової діяльності.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Час проведення:** 45 хв.

**Інвентар:** килимки – 17 шт., обручі – 17 шт., м'ячі гумові дитячі – 17 шт., м'ячі маленькі м'які – 54 шт., 2 коврових покриття, дерев'яні фігури різних розмірів – 20 шт., 3 фліпчарти, стаканчики пластикові із завданням – 17 шт., прапорці кольорові – 100 шт., акванудлси – 12 шт., браслети – 100 шт.




**Обладнання:** SNAG (саморобний) – 17 шт.

**Дидактичні матеріали:** опис-схема ігрового майданчика, орієнтовна шкала бонусного оцінювання.







**Технічні засоби:** інтерактивна панель, мультимедійний проектор, ноутбук, ігрова приставка Sony PlayStation 4 Slim (PS4 Slim) 1TB Black, бездротовий контролер Sony DualShock 4 v2, Камера Sony PlayStation V2 PS4 PS Eye, музична колонка.






**Програмне забезпечення:** диск JUST DANCE 2019 (Blu-ray) для PS4.

**Дидактичні електронні засоби:** відеоролик «Правила гольфу», відеоролик «Танок з тростиною», відеоролик для медитації, музичний супровід «Табата».

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Організовувальні вправи. Шиккування, привітання, повідомлення теми, мети та завдань уроку.</p>	1 хв.	<p>Учні заходять у спортивний зал, переходять до правої половини спортивної зали сідають у півколо зручним для себе способом. Перевірка наявності та охайності спортивної форми. Мобілізація й спрямування уваги учнів, на розв'язання завдань уроку. Учні, що звільнені від занять, залучаються як помічники.</p>
<p>Мотивація навчальної діяльності. Продовж уроку буду давати вам різнокольорові браслети, які є бонусом для вашої оцінки. На стінці розміщена шкала оцінювання, з якою ви вже знайомі.</p>	30 с	<p>Під час та в кінці уроку вчитель використовує різнокольорові силіконові мотиваційні браслети і одягає їх на руки учнів (додаток 1).</p>
<p>Інструктаж з безпеки життєдіяльності.</p>	30 с	<p>Під час уроку будьте уважні, виконуйте чітко завдання вчителя, під час роботи з ключкою особлива увага на зберігання дистанції, щоб запобігти травмування себе та своїх однокласників.</p>
<p>Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів, опитування самопочуття учнів).</p>	30 с	<p>Норма – 15 ударів за 10 с.</p> 
<p>Надання теоретико-методичних знань.</p>  	1.30 хв	<p>Учні переглядають відеоролик. Після перегляду відеоролику вчитель задає питання учням: «Як називається ключка для удару пат?» (патер), «Як називається коротко підстрижена трава?» (грін), «Як називається місце, куди потрапляє м'яч?» (лунка). Учні, які правильно відповіли отримують браслет-бонус.</p>
<p>Тілесна перкусія Вправа «Швидкі долоньки» 1-2 оплески у долоні</p>	1.30 хв	<p>Учні сідають у коло. Виконують ритмічні вправи зі стаканом із використанням елементів тілесної перкусії</p>

<p>3,4,5 – почергове торкання підлоги  6 – оплеск у долоні  7 – рука на стакан  8- підняти та поставити стакан на підлогу (на підлогу сусіду ліворуч)</p>		
<p>Вправа «Піраміда знань»</p> 	<p>2 хв</p>	<p>Діти об'єднані у команди за кольором стаканів(помаранчеві +зелені та жовті + блакитні). На кожному стакані наліпка зі словом. Треба зібрати фразу та побудувати піраміду. (Підказка чергування кольорів) Один з учнів зачитує фразу. Учні, які активно працюють, отримують браслет. Фрази: «Пат – це плавний удар, який застосовується для загону м'яча у лунку, при якому м'яч котиться на грині», «Пат виконується ключкою патер, для такого удару використовується маятниковий рух».</p>
<p>Танцювальна розминка JUST DANCE</p> 	<p>4 хв</p>	<p>Учитель включаю систему ігрової консолі та відстеження рухів.</p> <p>Грає музична композиція Fergie - A Little Party Never Killed Nobody</p> <p>Діти повторюють рухи за героями на екрані. Два учні з класу відстежуються та оцінюються за допомоги камери з датчиками. Вони отримують бонуси за якісне виконання танцювальних вправ та у кінці виконання отримують бали від ігрової системи.</p> <p>Всі інші учні мають можливість отримують бонуси від вчителя.</p>





<p>Спеціальна розминка з ключкою</p> <p><b>1.</b> В.п. стійка ноги нарізно, ключка у правій руці попереду. 1-8 – обертання ключки праворуч-ліворуч.</p> <p><b>2.</b> В.п. стійка ноги нарізно, ключка у лівій руці попереду 1-8 - обертання ключки праворуч-ліворуч.</p> <p><b>3.</b> В.п.- стійка ноги нарізно, ключка попереду 1- Поворот ключки праворуч 2- В.п. 3- Поворот ключки ліворуч 4- В.п.</p> <p><b>4.</b> В.п – стійка ноги нарізно, ключка на лопатках 1- Нахил тулуба праворуч 2- В.п. 3- Нахил тулуба ліворуч 4- В.п.</p> <p><b>5.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, ключка в гору 1-3 нахил тулуба праворуч 4- В.п. 5-7 нахил тулуба праворуч 8- В.п.</p> <p><b>6.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, коліна підігнуті, невеликий нахил тулуба вперед, ключка на лопатках 1 – праве плече донизу 2 - В.п. 3 -ліве плече донизу 4 - В.п.</p> <p><b>7.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, коліна підігнуті, руки навхрест на плечі, невеликий нахил тулуба вперед 1- «Маятниковий рух» плечима праворуч</p>	<p>3 хв 8*2</p> <p>8*2</p> <p>4*4</p> <p>4*4</p> <p>8*2</p> <p>4*4</p> <p>4*4</p> <p>4*4</p>	<p>Слідкуємо за поставою, рухи виконуємо під музику.</p>  <p>Слідкуємо за поставою, руки не опускають, живіт підтягнутий.</p>  <p>Тулуб вперед не нахилимо, спина пряма.</p>  <p>Не згинаємо лікті, витягуємось вбік.</p>  <p>Прогин у поперековому відділі хребта. При нахилі плече дивиться униз.</p>  <p>Працюють тільки плечі, стопи не відривати.</p>  <p>Нахил виконується за рахунок</p>
--	--	--






<p>2- «Маятниковий рух» плечима ліворуч</p> <p><b>8.</b> В.п.- стійка ноги нарізно, ключка в гору 1 – Нахил 2 – В.п. 3 - Нахил 4 – В.п.</p> <p><b>9.</b> В.п.- вузька стійка, ключка донизу 1 – Присід, ключка вперед 2 - В.п. 3- Присід, ключка вперед 4- В.п.</p> <p><b>10.</b> В.п. – о.с., ключка на плече 1-4 – оберти правим носком 5-8 – колові оберти лівим носком</p>	<p>4*4</p> <p>4*4</p> <p>8*2</p>	<p>тазостегнового суглобу, спина пряма, коліна не згинати, руками торкаємось</p>  <p>П'яти не відривати, присід до прямого кута, спина пряма. Рух вниз – вдих, піднімаємось – видих.</p>  <p>Слідкуємо за поставою. Стопа ненапружена.</p> 
<p>Учні переходять до центральної частини зали до елементів гольф-обладнання SNAG.</p>		
<p>Вправи для відчуття поверхні. Накатування маленьких м'яких м'ячів.</p> 	<p>1 хв</p>	<p>В.п. - обличчям до мішені у навіприсядки, учні роблять накатування м'яча у ціль. М'яч повинен котитися, не скакати.</p>
<p>Стойка гольфіста</p> 	<p>1 хв</p>	<p>Учитель пояснює техніку та виконання стійкі гольфіста. Діти повторюють. В.п. - стопи перпендикулярні лінії прицілювання, коліна підігнуті, вага розподіляється рівномірно на кожен стопу, ступні трохи ширше плечей. Спина пряма, нахил тулуба.</p>


<p>Хвати ключки.</p> 	<p>1 хв</p>	<p>Діти слухають пояснення вчителя та повторюють за ним хват ключки.</p> <p>Хват-положення кистей на рукоятці, ручці (грипі) патера для виконання удару по м'ячу. Взяти ключку можна в такий спосіб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поставити її на землю голівкою вниз;</li> <li>• взяти лівою кистю рукоятку (грип) ключки вгорі (кінчик великого пальця і суглоб вказівного повинні бути приблизно на одному рівні);</li> <li>• помістити праву кисть нижче лівої, але теж на грипі, кожна кисть розташована так, що якщо відкрити долоню, то вона буде дивитися вгору і всередину під кутом 45 градусів.</li> </ul> <p>Хват повинен бути щільним (рукоятка не повинна бовтатися в руках), але ні в якому разі не напруженим.</p>
<p>Замах ключкою.</p> 	<p>1 хв</p>	<p>Всі разом повторюють замах ключкою. Маятниковий рух, який здійснюється тільки плечима.</p>
<p>Короткий пат з використанням елементів SNAG.</p> 	<p>1 хв</p>	<p>Пат - плавний удар, що котиться та застосовується для загону м'яча в лунку вже на грині. Виконується ключкою патер, для якої використовується маятниковий рух.</p> <p>Основи техніки удару в міні-гольфї:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очі дивляться на м'яч;</li> <li>• лицьова частина головки ключки спрямована до мети;</li> <li>• м'яч розташовується попереду, по лінії, проведеної між ступнями;</li> <li>• руху корпусом обмежені, рухається тільки верхній плечовий пояс;</li> <li>• використовується маятниковий рух ключки (замах, мах, проводка ключки).</li> <li>• голова не повинна повертатися після удару по м'ячу, а очі не можна відводити</li> </ul>

		<p>від місця, де знаходився м'яч ще кілька секунд, інакше м'яч відхилиться від мети.</p>
<p>Виконати короткий пат на відстань 0,5 м.</p> 	<p>2 хв</p>	<p>Відстань 1 ключка, учні вимірюють відстань, приймають стійку гольфіста і виконують удар, намагаючись влучити у лунку. Влучення у лунку, учень відмічає прапорцем.</p>
<p>Виконати короткий пат на відстань 1 м.</p> 	<p>2 хв</p>	<p>Відстань 2 ключки, учні вимірюють відстань, приймають стійку гольфіста і виконують удар, намагаючись влучити у лунку. Влучення у лунку, учень відмічає прапорцем.</p>
<p>Виконати короткий пат на відстань 1,5 м.</p> 	<p>2 хв</p>	<p>Відстань 3 ключки, учні вимірюють відстань, приймають стійку гольфіста і виконують удар, намагаючись влучити у лунку Учні підраховують кількість прапорців та отримують бонус-браслет.</p>
<p>Гра «Хто більше?»</p> 	<p>4 хв</p>	<p>Учні виконують удари по кольоровому ролеру з отворами. Кожен отвір має свій колір та числове значення. Учні виконують удари і за влучання в певний отвір зараховують цифру, яка там зображена. Перемагає той, хто за 6 ударів набере найбільшу кількість очок. Кращі учні отримують бонус – браслет.</p>



<p>Комплекс вправ за методом «Табата»</p>		<p>Для покращення роботи м'язів серця та дихання учням пропонують функціональні вправи з м'ячем за методом Табата. Метод «Табата» - це тренування при якому вправи виконуються у швидкому темпі за 20 секунд, відпочинок 10 секунд. Слідкуємо за диханням. Активний видих. Темп виконання швидкий.</p>
<p>1. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч донизу</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Присід, м'яч до себе</li> <li>2- Піднімаючись, мах правим коліном, м'яч праворуч</li> <li>3- Присід, м'яч до себе</li> <li>4- Піднімаючись, мах лівим коліном, м'яч ліворуч</li> </ol>	<p>30 с</p>	 <p>Спина рівна. Коліно не виходить за лінію носка. Ноги пружні.</p>
<p>2. В.п – вузька стійка, м'яч донизу</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- випад назад, м'яч до себе</li> <li>2- пружний рух, м'яч в гору</li> <li>3- Пружиний рух, м'яч до себе</li> <li>4- В.п.</li> </ol>	<p>30 с</p>	 <p>Виконуємо на передній частині стопи. Слідкуємо за диханням.</p>
<p>3. В.п.- о.с, м'яч перед грудьми</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- стрибком ноги нарізно, м'яч вперед</li> <li>2- В.п.</li> <li>3- стрибком ноги нарізно, м'яч в гору</li> <li>4- В.п.</li> </ol>	<p>30 с</p>	 <p>Не опускає ноги. Слідкувати за диханням.</p>
<p>4. В.п. – Сід кутом, м'яч між колінами. Тримати положення, руки вздовж лінії гомілки.</p>	<p>30 с</p>	 <p>Коліно не згинаємо, ногу опускаємо, не кидаємо. Слідкуємо за диханням.</p>
<p>5. В.п. – лежачи на спині, м'яч вгору</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- підняти праву ногу, торкнутися м'яча</li> </ol>	<p>30 с</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>2 - В.п.</li> <li>3 - підняти ліву ногу, торкнутися</li> </ol>	<p>30 с</p>	

<p>м'яча 4 В.п. 6. В.п.- лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на підлозі, м'яч вгору. 1 - підйом тулуба, м'яч підкинути вгору 2 - піймати м'яч, лягти на спину.</p> <p>7. В.п. - лежачи на животі, м'яч позаду. 1-4 - Прогнутися, м'яч за спиною.</p> <p>8. В.п. - о.с, м'яч донизу 1 – випад назад правою, м'яч до грудей 2 – мах прямою правою назад, м'яч вгору 3 -випад правою назад, м'яч біля грудей 4 -В.п. 5-8 – те саме лівою.</p>	<p>30 с</p> <p>30 с</p>	<p>Ноги не відриваємо від відлоги, на підйомі тулуба - видих, очима дивитись на м'яч.</p>  <p>Плечи та ноги не відривати від підлоги.</p>  <p>Коліно опорної ноги підігнуте, спина пряма. Слідкувати за диханням.</p> 
<p>Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів, опитування самопочуття учнів).</p>	<p>30 с</p>	<p>Норма – 26 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям виконують додаткові відновлювальні вправи.</p>
<p>Ігрові вправи з елементами гольфу.</p> 	<p>4.30 хв</p>	 <p>Учні переходять на ігрову зону. Ті учні, які мають 6-7 прапорців переходять у зону 1. Учні самостійно об'єднуються в пари та стають з різних боків доріжок ігрової зони. Змагається пара учнів. Хто з пари першим пройде ігрову зону за меншу кількість ударів влучить у лунку. Переможці отримають бонуси-браслети (додаток 2).</p>

<p>1. Вправа-техніка «Тут і зараз».</p> <p>В.п. лежачи на спині, руки на животі.</p> <p>Завдання: відчутти рух живота і концентрувати на цьому увагу.</p> <p>Завдання: відчутти повітря, яке ми вдихаємо, повітря наповнює легені, видих – ми дихаємо.</p>	<p>3 хв</p>	<p>Діти переходять до своїх робочих місць, сідають на килимки, обличчям до стіни.</p> <p>Для розвитку навички вміння контролювати увагу, управляти стресом, бути усвідомленим Тут і Зараз ми виконаємо вправи за системою Mindfulness.</p> <p>Це наука і мистецтво управління увагою, бути усвідомлено <b>Тут і Зараз</b>.</p> <p>Найчастіше Mindfulness називають фітнесом для розуму.</p> <p>Діти лягають на килимки, приймають зручну позу. Очі закриті. Діти сліdkують за словами вчителя та виконують настанови.</p> <p>Під час виконання другої вправи проектор проєцирує на стіну відео.</p> <p>Діти дивляться на проєкцію, що на стінці та виконують про себе настанови вчителя.</p>
 <p>Вправа «Бачу, Чую, відчуваю»</p> <p>Завдання: концентрація увагу: «Що я бачу?», «Що я чую?», «Що я відчуваю?»</p>		
<p>Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів).</p>	<p>30 с</p>	<p>Норма – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям роблять індивідуальні вправи на відновлення дихання та ЧСС.</p>
<p>Підбиття підсумків уроку.</p> <p>Оцінювання.</p>	<p>1 хв</p>	<p>Рефлексія. Оцінювання учнів та підрахування браслетів та виставлення оцінок.</p>
 <p>Домашнє завдання.</p>	<p>30 с</p>	<p>Завдання. Діти, коли ви будете дома з батьками, розкажіть їм та продемонструйте за що ви отримали кожен з браслетів.</p> <p>Давайте подякуємо одне одному оплесками.</p>
		

## Шкала бонусного оцінювання.

Дата / \_\_\_\_\_ /

## Шкала орієнтовного бонусного оцінювання

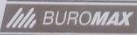
Кожен учень на початку уроку має **7 балів**.

### Додаткові бонусні бали

1	Теоретико-методичні знання.	- 1 браслет
2	Якість виконання практичних завдань уроку.	- 1-2 браслети
3	Розвиток фізичних якостей та здібностей.	- 1-2 браслети
4	Емоційність, старанність, активність, співробітництво.	- 1 браслет
5	Якість виконання вправ за допомогою ігрової системи Play Station.	- (до 3000 балів - 1 браслет, більше 3000 балів - 2 браслети)

### Оцінка за урок

5 браслетів	-	12 балів
4 браслети	-	11 балів
3 браслети	-	10 балів
2 браслети	-	9 балів
1 браслет	-	8 балів

 **BUROMAX**  
Максимум якості класу

## Опис гри.

**Ігровий майданчик**

2 зона (4-6 прапорців)

1 зона (1-3 прапорці)

**Завдання**

Пройти ігрову зону за найменшу кількість ударів та влучити в лунку.

**Опис завдання.**

- 1 Об'єднатися в пари.
- 2 У кожного має бути своя ключка і м'ячик.
- 3 Зайняти стартове положення з обох боків доріжки.
- 4 Удари виконувати по черзі, не заважати один одному.
- 5 Виграє той, хто пройде доріжку за найменшу кількість ударів та влучить у лунку.
- 6 Під час гри дотримуватись правил безпеки та правил **fair play**.

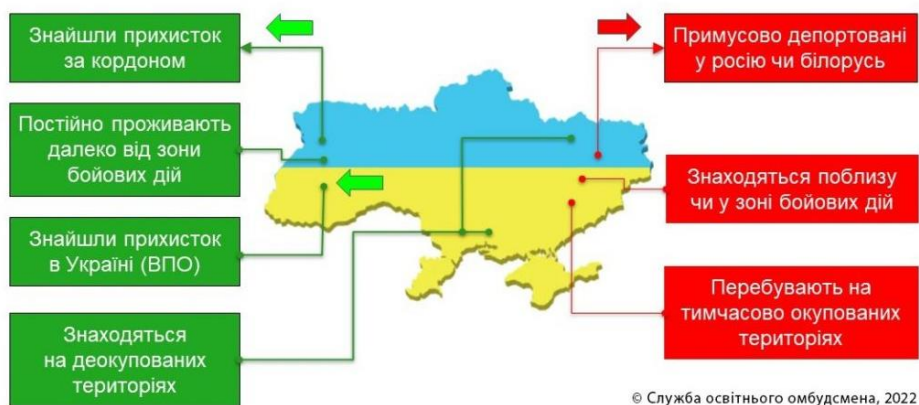
**BUROMAX**  
Максимум якості канцелярії

### **7.3. Методика організації ефективного дистанційного навчання як компонента здоров'язбережувальних технологій.**

В умовах надзвичайної ситуації в галузі охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності в Україні побудова платформи дистанційної освіти та обміну ресурсами стає все більш актуальною та важливою. Метою дослідження є визначення вектору руху в досягненні організації якісної дистанційної освіти, як одного із основних принципів здоров'язбереження під час воєнного стану. Для реалізації цієї мети повною мірою, слід розглянути і розробити більш зрілу і всеосяжну багатофункціональну систему. Особливо, війна в Україні змушує освітян усвідомити, що завжди і всюди, де існують соціальні фактори, які впливають на нормальне викладання, модернізація освіти повинна насамперед забезпечити можливість безперешкодного викладання за будь-яких обставин.

Питанням вивчення здоров'язбережувальних технологій [1, 3, 4], їх впливу на формування навичок здорового способу життя [2, 7], а також впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти [4, 6] присвячено багато дослідних публікацій. Багато питань в ЗМІ, періодичних виданнях та літературі було приділено саме фізичній безпеці дітей під час війни, але поряд із цим, ще бракує наукових досліджень, присвячених організації системи дистанційного чи змішаного навчання. Поняття інтегрованого цифрового середовища ще не набуло належного розгляду, а тому організація змішаної (очно-дистанційної) освіти із використанням здоров'язбережувальних технологій є актуальною проблемою.

Згідно з офіційною державною статистикою [9, 10] станом на 20 жовтня 2022 року в Україні повністю зруйновано 329 закладів освіти, а 2321 заклад піддано руйнації. Більшість освітніх установ, які постраждали, знаходиться безпосередньо неподалік або ж на лінії фронту у південних та східних областях України. Зокрема, сумними лідерами у цьому контексті є: Донецька область (725), м. Харків та Харківська область (528), м. Київ та Київська область (85 та 191), Миколаївська область (228).



*Рисунок 1 – Статистичні дані щодо розміщення здобувачів освіти на території України в умовах воєнного стану [9].*

Стан здоров'я – найважливіший показник благополуччя суспільства [5], що віддзеркалює поточну ситуацію і опосередковано прогнозує майбутнє нації. Система освіти є найбільш важливою структурою, яка закладає основи здорового способу життя особистості, тим самим сприяє зміцненню духовного, фізичного та соціального благополуччя молодого покоління. Для нашої країни проблема здоров'язбереження набула особливої актуальності в умовах воєнного стану. На тлі неможливості забезпечення стовідсоткової безпеки на території України, маємо подбати про безпечне освітнє середовище.

Основні принципи безпечного освітнього середовища [11] та профілактики дитячого травматизму [12]:

- принцип домінування життя людини як головної цінності, що визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих;
- принцип регіональної специфіки передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища школи облік небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району);
- принцип комплексності оцінки небезпек (ризиків), що задає методику оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів;

- принцип міні-макса, що визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення;
- принцип максимальної ефективності управління системою заходів і створених педагогічних умов, спрямованих на забезпечення максимальної безпеки освітнього середовища і школи, як соціального інституту в цілому. В умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій можна виокремити певні обов'язки педагогічних працівників ЗЗСО (рис. 2).



*Рисунок 2 – Обов'язки педагогічних працівників в умовах воєнного стану.*

Небезпеки та загрози воєнного стану вносять корегування в зміст виховної профілактичної діяльності вчителя, а саме врахування наступної тематики: інформування учасників освітнього процесу щодо дій в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій, правила безпеки дитини під час евакуації, у надзвичайних ситуаціях, як уберегти дитину від мін та вибухівки, види вибухонебезпечних предметів та ознаки замінованих територій, дії до прибуття допомоги при травмуванні міною, як діяти під час атаки із застосуванням хімічної зброї, засоби індивідуального захисту, допоміжні матеріали для надання домедичної допомоги, правила поведінки в зоні бойових дій, кібербезпека та інші. У профілактичній роботі важливо



користуватися ідентифікованими ресурсами та алгоритмами дій, розробленими інтерактивними посібниками [13-17].

Для педагогічних та медичних працівників експериментальних закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану організовано навчання за темою «Подолання стресу та збереження психічного здоров'я». Методична підтримка вчителів у створенні цікавих і захопливих уроків та виховних заходів на теми здоров'я (партнери проекту ГО «Здоров Будь!») [18] розробили програму навчального курсу для вчителів на тему здорового харчування та розпочали «пілотування» проекту у 100 школах; Україно-швейцарський проєкт «Діємо для здоров'я» [19, 20].

Багато закладів освіти відкрили у вільному доступі платформи зі своїми навчальними матеріалами. Наприклад, учні всієї України, які мають доступ до Інтернету, після реєстрації можуть користуватися матеріалами школи «Оптіма». Команда онлайн-школи Grand-Expo на період воєнного стану в Україні відкрила доступ до 532 кейс-уроків, які допомагають дітям навчатися, розвиватися, відволіктися від проблем, пов'язаних з війною, з користю провести час. «Атмосферна школа» у період дії воєнного стану пропонує безоплатно долучитися до пакета «Слухач». Центр дистанційної освіти А+ проводять для всіх дітей України уроки в ZOOM.

На допомогу фахівцям психологічної служби системи освіти України розроблено наскрізну навчальну програму з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій» та Методичні рекомендації до цієї програми, поширено кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, а саме: «Стрес як ресурс», «Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум», «Особливості організації дистанційного навчання під час воєнного стану», «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій», «Самодопомога в умовах стресу», «Долоньки миру» тощо. І під час війни, і після її завершення

головним завданням освітньої галузі є і буде забезпечення якості освіти на всіх рівнях. Тому цілком закономірним є проведення наукових досліджень в освіті та втілення їх результатів у практику роботи, впровадження інноваційних технологій, забезпечення закладів освіти новими засобами навчання, науково-методичною та навчальною літературою.

Було проведено онлайн-опитування стейкхолдерів ОПП «Фізична культура і спорт» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» за допомогою згенерованої гул-форми. Студенти надавали відповіді на питання:

- Які методи проведення занять вони вважають доцільними в умовах воєнного стану (інтегровані уроки, творчі заняття, заняття-бесіди, лекції)?;
- Як впливає форма проведення заняття на здоров'язбереження здобувачів?
- Чи є важливим аспект залучення до занять практичних психологів?
- Заняття належно проводити у синхронному чи асинхронному режимі?
- Чи залежить форма проведення занять від регіону, у якому знаходиться здобувач освіти?
- Як викладачам посилити фахові компетентності та бути в ресурсному стані в умовах війни?

Більшість респондентів 35 (77,8%) із 45 опитуваних вважають доцільним проведення інтегрованих уроків, оскільки ефективність опанування навичок зростає при комплексному підході, але із оптимізацією навчального навантаження («Заняття у синхронному режимі важливі для учнів, проте більше в соціально-психологічному аспекті, ніж у навчальному. Тому їх кількість на день має бути принаймні вдвічі меншою, ніж під час дистанційного навчання в мирний час. Решту часу варто присвятити роботі в асинхронному режимі: – спілкування у месенджерах; робота з онлайн-ресурсами (освітній хаб); – виконання дітьми вправ та завдань, що

передбачають психологічне розвантаження, техніки врегулювання емоційного стану тощо» [15, 16]). Важливим аспектом є залучення до таких занять практичних психологів задля впровадженням нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я.

Усі працівники закладів освіти потребують навчання та підтримки для дотримання принципів здорового способу життя. Позитивний приклад працівників закладу освіти допомагає учням засвоїти принципи здорового способу життя та сформувати життєві навички здорової поведінки [17].

Поряд із цим, у сучасному життєвому просторі ми бачимо як діти здатні швидко опановувати новітні інформаційні технології. Саме вони є головними рушіями якісних змін освітнього процесу та модернізації методики викладання.

Сучасні комунікаційні технології значною мірою сприяють розвитку освіти. Внаслідок епідемічної ситуації COVID-19 майже всі університети та коледжі по всьому світу здійснювали дистанційне навчання. Режим навчання включає в себе прямі та записані трансляції, використання youtube-посилань, дистанційне керівництво [8] та інші форми. Тому, внаслідок терористичного нападу країни-агресора Україна доволі швидко вийшла на рівень забезпечення освітніх послуг завдяки курсам онлайн, які поступово відкривали викладачі, починаючи з 2019 р. Серед них курси, що охоплюють науку, інженерію, сільське господарство медицину, економіку, менеджмент, право, літературу, історію, філософію, фізичне виховання, мистецтво та викладання. Типи курсів включають загальнодоступні курси, базові професійні курси, професійні курси, теоретичні курси, експериментальні курси та інші категорії. Крім того, Міністерство освіти запустило англomовну версію міжнародної платформи для для онлайн-навчання в коледжах та університетах. Запущено першу партію з 302 англomовних курсів, які охоплюють вісім галузей, таких як медицина, профілактика та боротьба з епідеміями, природничі науки тощо; а також рекомендовано англomовну

версію міжнародної платформи для онлайн-навчання для всіх іноземних студентів, яка може бути об'єднана з глобальними освітніми установами та сприяти міжнародній співпраці. Але залишається актуальним модернізація системи освіти, концепції освіти та екології освіти. Коли викладання в класі не може бути здійснене, викладачі повинні прагнути подолати обмеження, у порівнянні з традиційним "очним" викладанням за допомогою різних ефективних засобів, а також забезпечити багаторазовий вибір, обмін ресурсами, широке регіональне та інтерактивне навчання.

Після дослідження стану розробленості проблеми моделювання інтегрованого цифрового освітнього середовища в теорії і практиці, технології змішаного навчання у відносно безпечних регіонах України зроблено припущення, що ідеальна система дистанційного навчання та обміну ресурсами повинна щонайменше включати такі компоненти: розпізнавання облич, відвідування занять, моніторинг температури, гіпермедіа/мультимедійний клас, підготовка та оцінювання курсу, іспити та домашні завдання, підсистема відповідей на питання, обмін навчальними ресурсами, обмін професійними знаннями й навичками, спільне використання обладнання, платформа для проведення зустрічей/семінарів, управління дипломною роботою (проектуванням), віртуальне симуляційне навчання/стажування, WEB-фіктивна лабораторія, онлайн-бібліотека (рис. 3).

Вони можуть здійснюватися в одному або декількох каналах, включаючи мережу, ІОТ, комп'ютер, телевізор, мобільний телефон, телефон і радіо, і можуть, принаймні, виконувати функцію хмарного класу в районах з обмеженими умовами. Відвідування на основі розпізнавання обличчя та вимірювання температури тіла також можуть бути використані для викладання на місці в класі. З поточної ситуації в навчанні ситуації разом з інформаційно-комунікаційними технологіями, безперервні інновації способів викладання та режимів навчання є набагато менш важливими, ніж реалізація їхнього фактичного ефекту (рис. 4).



Рисунок 3 – Домінуючі властивості, притаманні інтернет-поколінню.

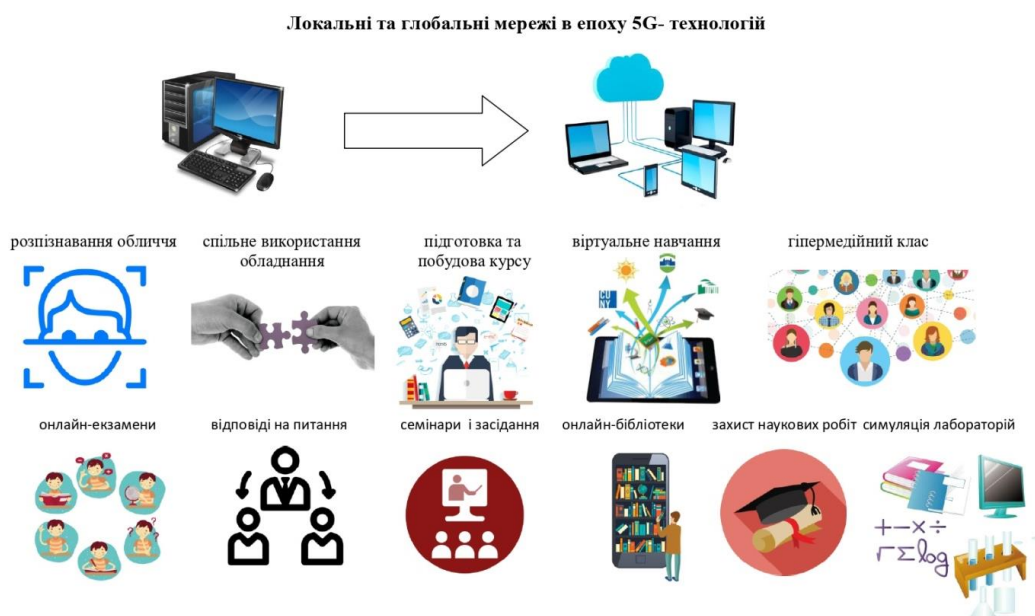


Рисунок 4 – Ідеальна система дистанційного навчання.

Загальна архітектура може бути розроблена відповідно до наступних частин: 1) рівень підтримки системи : він складається з основних модулів, що підтримують роботу системної платформи, включаючи мультимедіа управління мультимедіа, управління базами даних, інтелектуальний аналіз даних тощо; 2) рівень інфраструктури та системних функцій: він включає інфраструктуру платформи, управління користувачами, управління повноваженнями та інші системні функції. З одного боку, слід досягти

вирівнювання функцій, що зручно користувачам для швидкого пошуку потрібних їм функцій, особливо для комп'ютерної уніфікації, особливо для некваліфікованих викладачів та студентів, які не мають навичок роботи з комп'ютером. З іншого боку, системна інфраструктура (наприклад АРР) повинна реалізовувати високу масштабованість платформи, і користувачі можуть вибирати відповідно до власних потреб, щоб повністю реалізувати персоналізовані послуги; 3) рівень прикладної платформи: підсистема складання іспитів та домашніх завдань наприклад, рівень прикладної платформи включає основні функції кожного окремого розділу цієї підсистеми, такі як створення банку запитань онлайн-курсу, один ключовий автоматичний вибір банку запитань та екзаменаційний лист, формування, управління тестами, управління зустрічами зі студентами, управління онлайн перевіркою, мобільний тест, тест статистика та аналіз результатів тестування тощо. Під час проектування кожна операція повинна бути незалежною, щоб зменшити ступінь зв'язку; це необхідно для того, щоб повністю підготуватися до розширення та модернізації.

У той же час, необхідно прийняти розподілену архітектуру, яка розміщує кожен транзакцію на різних серверах. Це може скоротити мережеву відстань між платформою та студентами, зменшити трафік у магістральній мережі та запобігти недоступності платформи у випадку мережевих аварій. На рівні архітектури кластер серверів слід використовувати для різних додатків, які можуть підтримувати більший обсяг доступу, а також слугувати в якості резервного копіювання, щоб запобігти недоступності платформи через відмову сервера. На рівні одного сервера розробники повинні розумно налаштувати операційну систему, файлову систему та програмне забезпечення прикладного рівня, що дуже важливо для збалансування споживання різних ресурсів та усунення вузьких місць у продуктивності системи. У прикладному рівні будуть використовуватися різні кеші для підвищення ефективності роботи програм і зменшення споживання ресурсів сервера.

На кожному рівні проблема відмовостійкості повинна бути повністю розглянута, щоб зрозуміти, що незалежно від того, яка помилка або несправність трапиться, вона не вплине на нормальну роботу платформи. На стороні стейкхолдера передбачені такі заходи захисту, як вимкнення живлення, захист, хмарне зберігання даних тощо, і вся система прагне реалізувати реальний дистанційний віртуальний клас, який ніколи не закінчується.

Запропоновано концепцію моделювання інтегрованого цифрового освітнього середовища та відповідну модель інтегрованого цифрового освітнього середовища, складовими якої є: технологія дистанційного/змішаного навчання із акцентом на здоров'язбережувальні компетентності; система формування цифрової компетентності суб'єктів освітнього процесу, зокрема, програмне та навчально-методичне забезпечення; модель інтеграції цифрових технологій та електронних ресурсів в освітній процес; цифрові освітні ресурси, апробація освітньої платформи педагогами засобами цифрових технологій для дистанційного/змішаного навчання.

При поєднанні концепції модернізації освітнього середовища в дистанційному режимі з використанням віртуальних симуляцій у навчанні, одного із перспективних ефективних методів підвищення якості засвоєння матеріалу (одна із найпоширеніших сьогодні платформа Labster) [20], підкріплення з одного боку авторськими розробками викладачів, а з іншого боку – використання освітніх платформ (EdEra, Prometheus, Coursera та ін.) [19] та концепції з інтеграції рухової та розумової активності, в основі якої полягає здоров'язбережувальний підхід, дасть змогу зробити процес навчання цікавішим, значно підвищить ефективність набуття інтегральних компетентностей здобувачами – основними учасниками освітнього процесу.

Отже, рекомендуємо впровадити в навчальний процес здобувачів вищої освіти курси, що формують компетентності дистанційного навчання та здоров'язбережувальних технологій.

Таким чином, аналіз характеристик здобувачів освіти нового покоління показав, що зараз неможливо забезпечити якісну освіту без впровадження та застосування дистанційних форм навчання, тому підготовка майбутніх фахівців у галузі освітніх вимірювань повинна включати формування необхідних компетентностей, пов'язаних з використанням сучасних технологій дистанційного навчання. Тільки шляхом реалізації ефективного методу викладання з повною мобілізацією та розподілом ресурсів на тлі мультимедійної інформації, можна здійснити революцію від традиційного способу навчання до багатовекторної дистанційної освіти.

### *Література*

1. Абаєв А.М. Здоров'язбережувальний підхід до вивчення та формування освітнього середовища. Педагогіка. 2012. № 3. 37-41.
2. Андрющенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку. Дисертація на здобуття науковго ступеня доктора педагогічних наук, МОН, УДПУ ім. П. Тичини, Умань, 2015.
3. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. Основи здоров'я і фізична культура. 2008. 11-12. С. 6-7.
4. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура 2006. № 8. 4-6.
5. Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В. Здоров'язбережувальні аспекти педагогічних технологій Сучасні здоров'язбережувальні технології. Монографія; за загальною ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків. 2018. 350-360.
6. Поліщук Н.М. Підготовка вчителя в системі післядипломної педагогічної освіти до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи: дис... канд. пед. наук:13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Житомир, 2013. 273 с.



7. Себало Л.І., Рашковська І.В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 87'2022; Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. С. 88-92. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.18>
8. Mariia A. Umryk. Organization of distance learning for meeting the needs of modern students Information Technologies and Learning Tools, 2015. 45. № 1. 146-155.
9. <https://www.ombudsman.gov.ua/uk/voyennij-stan>
10. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-deyaki-pitannya-organizaciyi-zdobuttya-zagalnoyi-serednoyi-osviti-ta-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>
11. <https://eo.gov.ua/zapytannia-ta-vidpovidi-pro-ukryttia-v-zakladakh-osvity/2022/07/14/>
12. <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-bezpechnogo-osvitnogo-seredovisa-v-skoli-i-ii-stupeniv-207943.html>
13. <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-yak-diyati-vchitelyam-pid-chas-zanyat-pri-ogoloshenni-signalu-povitryana-trivoga>
14. <https://eo.gov.ua/2022-2023-navchalnyy-rik-u-skladnykh-umovakh/2022/10/21/>
15. <https://eo.gov.ua/de-i-iak-navchaiutsia-ukrainski-dity-v-chasy-viyny-problemy-propozytsii-rekomendatsii/2022/11/16/>
16. Міністерство освіти і науки України (2020). Рекомендації щодо змішаного навчання у закладах фахової передвищої та вищої освіти <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/2020/zmyshene%20navchanny/zmishanenavchannia-bookletspreads-2.pdf>
17. Про затвердження Положення про дистанційне навчання (2013). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>

## **Післямова**

У сучасному суспільстві (на тлі наслідків пандемії ковіду, переважно дистанційних форм навчання в закладах освіти, військових дій в Україні тощо) спостерігаємо підвищення актуальності щодо оздоровчої, рекреаційної й реабілітаційної функцій фізичної культури, коли здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем життя. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичної культури і спорту та передбачає вирішення пріоритетної соціальної проблеми – підвищення стану здоров'я людини засобами фізичної культури і спорту, створення умов для задоволення потреби в рухових заняттях, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя.

Формування гармонійно розвиненої особистості на засадах навчання, виховання й розвитку (процес едукації) насамперед дітей та учнівської молоді, засобами фізичної культури і спорту передбачає:

- забезпечення рівних можливостей в оволодінні надбаннями цінностей фізичної культури і спорту;
- створення умов для розвитку творчої обдарованості щодо фізкультурно-спортивної діяльності;
- захист прав та інтересів соціально неадаптованої молоді, попередження й подолання проявів булінгу, бездоглядності й правопорушень засобами фізичної культури і спорту;
- надання рівних можливостей для осіб з особливими освітніми потребами вільного доступу до використання фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних послуг;
- здійснення соціальної й фізичної реабілітації осіб, які потрапили в складні життєві ситуації, постраждали внаслідок військових дій тощо.

Гармонійний розвиток особистості в контексті впливу фізкультурно-спортивної діяльності – це цілеспрямований процес оволодіння знаннями,

уміннями і навичками, компетентностями рухової активності, суспільним досвідом; формування ціннісних орієнтацій, засвоєнням норм, принципів і правил здорового способу життя; актуалізації особистісного життєвого і професійного самовизначення, що сприяє формуванню власної соціальної позиції й передбачає успішну інтеграцію в соціальне середовище та реалізацію себе як активного, творчого, здорового суб'єкта життєдіяльності.

На нашу думку, оздоровча фізична культура, ідеї «спорту для всіх», «спорту заради розвитку і миру» мають проявлятися як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування компетентностей щодо збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;

- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту для досягнення навчальних, реабілітаційних, професійних і життєвих пріоритетів та компетентностей.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту передбачає самовдосконалення компетентностей щодо ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань фізичного виховання, а саме:

- становлення індивідуальної “Я” концепції здоров'я;
- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні компетентностей ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Багатовіковий досвід переконливо доводить, що оздоровча фізична культура і спорт, фізична реабілітація є ефективними засобами зміцнення здоров'я, підвищення опору організму багатьом хворобам та їх наслідкам.

Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані до нових, не завжди сприятливих, а іноді й небезпечних умов існування. Заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи функціональну діяльність центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет. Рухову активність вважають життєво необхідною потребою людини. Особливо важливим є задоволення потреби в рухах у шкільному віці, коли формуються основні органи та функції організму. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації надходить до центральної нервової системи, що сприяє й інтелектуальному розвитку. Достатня розвиненість рухів є одним з показників оптимального нервово-психічного розвитку організму, одним із важливих засобів виховання особистості.

Виховання фізичної культури особистості – це, не тільки турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, а й гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини.

*Тетяна Пристинська,  
Донбаський державний педагогічний університет*

## **Анотації**

### **Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту як теоретико-методологічна засада розвитку гармонійно розвиненої особистості.**

**1.1. Лариса Оніщук.** Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств. Сьогодні для молоді патріотизм є важливим сенсом життя, він породжує впевненість у собі, волю в перемогу, віру в свою націю, свій народ, він формує соціально-важливі риси особистості. Концепція організації національно-патріотичного виховання заснована на сучасній гуманістичній парадигмі і спирається на передові ідеї педагогічної думки. Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері вищої школи є невід'ємною частиною національно-патріотичного виховання. Доцільним є вивчення та напрацювання організаційно-методичних засад національно-патріотичного виховання в закладах вищої освіти, зокрема у спортивно-масовій роботі. Розвиток єдиноборств у вищій школі є дієвою складовою секційної роботи, змістовного проведення дозвілля молоді, здоров'язбереження та впровадження практик особистісного розвитку. Спортивні традиції українського народу є міцним фундаментом для розвитку національних видів єдиноборств як дієвого засобу національно-патріотичного виховання.

**Larysa Onishchuk. Realization of tasks of national-patriotic education of student youth by means of physical culture and sports and martial arts.**

Today, patriotism is an important meaning of life for young people; it gives rise to self-confidence, the will to win, faith in their nation and people, and it shapes socially important personality traits. The concept of organizing national-patriotic education is based on a modern humanistic paradigm and is based on the advanced ideas of pedagogical thought. Physical and recreational activities in the educational sphere of higher education are an integral part of national and patriotic education. It is advisable to study and develop organizational and methodological principles

of national and patriotic education in higher education institutions, in particular in mass sports activities. The development of martial arts in higher education is an effective component of sectional work, meaningful leisure activities for young people, health promotion and the introduction of personal development practices. The sporting traditions of the Ukrainian people are a solid foundation for the development of national martial arts as an effective means of national and patriotic education.

**1.2. Інна Найда. Патріотичне виховання учнівської молоді через призму військово-спортивних патріотичних ігор.** Досліджено проблему патріотичного виховання учнівської молоді через призму військово-спортивних патріотичних ігор. З'ясовано, що пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення громадян до українського народу, Батьківщини, держави, нації. Запропоновано здійснювати систематичне виховання у молоді громадянської позиції; вивчення та популяризацію історії українського козацтва, збереження і пропаганду історико-культурної спадщини українського народу; поліпшення військово-патріотичного виховання молоді, формування готовності до захисту Вітчизни.

**Inna Naida. Patriotic education of student youth through the prism of military and sports patriotic games.** The devoted to the study of patriotic education of school youth through the prism of military and sports patriotic games. It has been found that the priority of national-patriotic education is the formation of a valuable attitude of citizens towards the Ukrainian people, the Motherland, the state, and the nation. It is proposed to carry out systematic education of citizenship among young people; study and popularization of the history of the Ukrainian Cossacks, preservation and promotion of the historical and cultural heritage of the Ukrainian people; improvement of military-patriotic education of youth, formation of readiness to defend the Motherland.

**1.3. Валентина Марчик. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни.** В дослідженні впливу рухової активності на прояв стресу під час війни визначено, що у студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) і відвідують спортивний зал від 2 до 6 разів на тиждень, прояв інтелектуальних, поведінкових та емоційних ознак стресу зустрічається майже у два рази менше, а по деяких ознаках – в п'ять разів у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Виявлено, що рівень успішності навчальної діяльності 2022/23 навчального року став вищим у 40% опитуваних студентів незалежно від спеціальності, що свідчить про розгортання певних адаптаційних процесів. Регулярні заняття фізичними вправами, що спрямовані на підвищення фізичного і функціонального стану, суттєво впливають на покращення нервової системи, розумової і психічної діяльності, підвищення стійкості до стресу та зменшення рівня тривоги.

**Valentina Marchyk. The influence of motor activity on the manifestation of stress in students during the war.** In the study of the influence of motor activity on the manifestation of stress during the war, it was determined that among students who study in the specialty of Average Education (Physical Culture) and attend the gym from 2 to 6 times a week, the manifestation of intellectual, behavioral and emotional signs of stress occurs almost in two times less, and according to some features, five times less than students of other specialties. It was found that the level of success in educational activities in the 2022/23 academic year became higher in 40% of the surveyed students, regardless of specialty, which indicates the deployment of certain adaptation processes. Regular physical exercises aimed at increasing the level of physical and functional condition have a significant effect on improving the state of the nervous system, mental and mental activity, increasing resistance to stress and reducing the level of anxiety.

#### **1.4. Ганна Дефорж. Рухова активність – запорука гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку.**

Показується важливість рухової активності для формування гармонійного розвитку дітей середнього шкільного віку. Розкриваються основні види рухової активності. Особливу увагу приділено значенню рухової активності для гомеостазу, м'язовому апарату організму, який росте. Розглянуто біохімічний аспект у механізмах впливу фізичних навантажень на регулюючі системи; вплив рухів на психічні функції дітей; збільшення словникового запасу дитячої мови. Okремо розкривається користь фізичних вправ, які не всі однаково корисні, не всі однаково зміцнюють здоров'я. Приділено увагу формуванню витривалості та її вплив на здоров'я дітей. Описується важливість оздоровчого бігу, лижної ходьби, катання на ковзанах, плавання, їзди на велосипеді. Розкривається вплив на здоров'я дитини оздоровчих вправ циклічного характеру, які становлять основу таких спортивних ігор, як баскетбол, ручний м'яч, футбол, теніс, бадмінтон. Акцентується увага на важливості швидкої ходьби, профілактики плоскостопості та порушення постави дитини, вмінні правильно дихати. Описується такий вид активного відпочинку, як туризм; підготовка до походу, надання домедичної допомоги.

***Hanna Deforz.* Motor activity is a guarantee of harmonious development and health promotion of children of middle school age.** The shows the importance of motor activity for the formation of harmonious development of children of secondary school age. The main types of motor activity are revealed. Special attention is paid to the importance of motor activity for homeostasis, the muscular apparatus of the body, which is growing. The biochemical aspect in the mechanisms of influence of physical loads on regulatory systems is considered; the influence of movements on children's mental functions; increasing the vocabulary of children's language. The benefits of physical exercises, which are not all equally useful and not all equally health-promoting, are revealed separately. Attention is paid to the formation of endurance and its impact on children's health. The importance of recreational running, cross-country skiing, skating, swimming, and



cycling is described. The impact on the child's health of health-improving exercises of a cyclic nature, which form the basis of such sports games as basketball, handball, football, tennis, badminton, is revealed. Attention is focused on the importance of fast walking, prevention of flat feet and poor posture of the child, being able to breathe properly. Such a type of active recreation as tourism is described separately; preparation for the trip, provision of first aid.

**1.5. Єгор Денисенко, Тетяна Пристинська. Вплив занять фізичною культурою і спортом на формування морально-етичних якостей школярів.** Вплив фізичної культури і спорту на формування морально-етичної вихованості учнів означає наявність у особистості комплексу сформованих моральних якостей, які визначають її поведінку, розкривають ставлення людини до суспільства, праці, себе. З огляду на це морально-етичні якості – це усталені ознаки характеру людини, що визначають її стосунки з оточуючими, характеризують її ставлення до себе та оточення, а також є усвідомленими і внутрішньо прийнятими правилами поведінки в суспільному житті. Схарактеризовано основні аспекти, які визначають ефективність впливу засобів фізичної культури на розвиток морально-етичного виховання школярів.

***Yehor Denysenko, Tetiana Prystynska. The influence of physical education and sports on the formation of moral and ethical qualities of schoolchildren.*** The influence of sports on the formation of moral and ethical education of students means the presence of a complex of formed moral qualities in an individual, which determine his behavior, reveal a person's attitude to society, work, and himself. In view of this, moral and ethical qualities are established characteristics of a person's character that determine his relationship with others, characterize his attitude to himself and the environment, and are also conscious and internally accepted rules of behavior in social life. The reveals the main aspects and influence of physical education on the development of moral and ethical education of schoolchildren.

**1.6. Дмитро Строган, Володимир Пристинський, Галина Кас'янова. Соціалізація учнівської молоді у процесі занять футболом.** На сучасному етапі розвитку суспільства проблема соціалізації особистості є надзвичайно актуальною, передусім, це стосується соціалізації підлітків. Адже, у цей період життя людини закладаються основи особистості, її здатність до адекватної оцінки суспільних процесів, уміння застосовувати набутий досвід для розгортання своєї життєдіяльності. Представлено аргументи щодо впливу занять футболом на соціалізацію особистості, визначено психолого-педагогічні механізми впливу спорту, зокрема футболу, на формування гармонійно розвиненої особистості. Доведено актуальність впливу засобів фізичної культури і спорту на становлення ціннісних орієнтацій підлітка.

***Dmytro Strogan, Volodymyr Prystynskyi, Galyna Kasyanova. Socialization of student youth in the process of playing football.*** At the current stage of society's development, the problem of socialization of the individual is extremely relevant, first of all, it concerns the socialization of teenagers. After all, in this period of a person's life, the foundations of personality are laid, his ability to adequately assess social processes, the ability to apply the acquired experience to develop his life activities. Arguments are presented regarding the impact of playing football on the socialization of the personality, the psychological and pedagogical mechanisms of the influence of sports, in particular football, on the formation of a harmoniously developed personality are defined. The relevance of the influence of physical culture and sports on the formation of value orientations of a teenager has been proven.

## **Розділ 2. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя й поведінкові чинники здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості.**

**2.1. *Наталія Макаренко, Олександра Дубачинська.* Аспекти здорового способу життя студентської молоді.** Розкрито сутність здорового способу життя, характеризуються його складові, чинники та компоненти, розглядається важливість формування здорового способу життя, необхідність його впровадження та розвитку серед студентської молоді.

*Natalia Makarenko, Oleksandra Dubachinska. Aspects of a healthy lifestyle student youth.* The reveals the essence of a healthy lifestyle, characterizes its components, factors and components, considers the importance of forming a healthy lifestyle, the need for its implementation and development among student youth.

**2.2. *Валерій Шейко, Тетяна Пристинська.* Характеристика засобів вуличної фізкультурно-спортивної роботи з формування здорового способу життя підлітків в умовах самотійних занять.** У час інформаційних технологій та дистанційного навчання учнівська молодь веде вкрай малорухомий спосіб життя, приділяючи надмірну увагу комп'ютеру, телефону, телевізору, забуваючи про своє здоров'я, доцільність рухової активності. Сьогодні, на жаль, спостерігаємо проблему, коли начебто здорові підлітки важко «переносять» звичайні фізичні навантаження. Причиною такого стану є недостатній м'язовий тонус, слабка серцево-судинна система, дефіцит часу, фінансові можливості батьків, переважно дистанційні форми навчання. Покращити цю ситуацію мають різні засоби фізкультурно-спортивних занять, які доцільно використовувати під час рухового та самотійно організованого дозвілля. Досить популярними за змістом та ефективними за впливом є заняття воркаутом та кросфітом. Обґрунтовано доцільність формування здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-спортивної роботи на теоретичному та програмному рівнях.

*Valeriy Sheyko, Tetyana Prystynska. Characterization of the means of street physical culture and sports work for the formation of a healthy lifestyle of teenagers in the conditions of independent classes.* In the era of information technologies and distance learning, students lead an extremely sedentary lifestyle, paying excessive attention to the computer, phone, and TV, forgetting about their health, the expediency of physical activity. Today, unfortunately, we are witnessing a problem when seemingly healthy teenagers have difficulty "tolerating" ordinary physical activity. The reason for this condition is insufficient muscle tone, a weak cardiovascular system, lack of time, financial capabilities of parents, mostly distance learning. To improve this situation, there are various means of physical culture and sports classes, which are advisable to use during motor and self-organized leisure time. Workout and crossfit classes are quite popular in terms of content and effective in terms of impact. The expediency of forming a healthy lifestyle of teenagers by means of street physical culture and sports work at the theoretical and programmatic levels is substantiated.

**2.3. *Наталія Куплевацька, Тетяна Пристинська. Основи формування здорового способу життя засобами фізичної культури.*** Розвиток українського суспільства передбачає активну участь працівників освіти у поширенні серед дітей та молоді валеологічних цінностей, знань, умінь і навичок організації здорового способу життя. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» одним з пріоритетних завдань системи освіти визначає навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших, збереження природного середовища існування людини як найвищої суспільної та індивідуальної цінності. За допомогою нових методико-педагогічних розробок науковців та за участю педагогів виявляється можливим здійснення ефективної валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, упровадження активних форм та методів збереження і зміцнення індивідуального здоров'я молодого покоління. Тому ефективний

розвиток сучасних моделей освіти та удосконалення навчального процесу є основним завданням, яке стає неможливим без нових прогресивних ідей науковців та педагогів, що дозволить зробити прогноз у сфері процесу генерації педагогічних інновацій та на цій основі здійснювати формування компетентностей учнів.

**Natalia Kuplevatska, Tetyana Prystynska. Basics of forming a healthy lifestyle by means of physical education.** The development of Ukrainian society involves the active participation of education workers in promoting among children and youth the values, knowledge, skills, and abilities of promoting a healthy lifestyle. The concept of implementing the state policy on reforming general secondary education "New Ukrainian School" identifies the learning of responsible attitudes towards one's own and others' health, the preservation of the natural environment as the existence of a person as the highest social and individual value as one of the priority tasks of the education system. With the help of new methodological and pedagogical developments by scientists and with the participation of teachers, it becomes possible to implement effective valiological education, medical and health education, and the introduction of active forms and methods of preserving and strengthening the individual health of the younger generation. Therefore, the effective development of modern education models and the improvement of the learning process is the main task, which becomes impossible without new progressive ideas of scientists and educators, which will allow making a forecast in the field of the process of generating pedagogical innovations and on this basis forming the competencies of students.

**2.4. Віталій Ляшенко, Катерина Ляшенко. Заняття фізичною культурою як спосіб підвищення стресостійкості та емоційного здоров'я людини.** Схарактеризовано значення поняття „стресостійкість”, визначені види стресу та подані способи подолання стресу засобами фізичної культури; сформовані вправи для підвищення емоційного здоров'я людини. Узагальнено психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу

життя студентської молоді. Зазначено, що до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, варто віднести і фізичну культуру. Виявлено, що інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді позитивно впливають на підвищення стресостійкості та емоційного здоров'я.

***Vitalii Liashenko, Kateryna Liashenko. Physical education as a way to increase stress resistance and emotional health of a person.*** The describes the meaning of the concept of "stress resistance", defined types of stress and presented methods of overcoming stress by means of physical education; exercises designed to improve a person's emotional health. The summarizes the psychological and pedagogical aspects of the formation of a healthy lifestyle of student youth. It is noted that physical culture should be included among the conditions that allow maintaining health. It was found that innovative approaches to physical education and sports of student youth have a positive effect on increasing stress resistance and emotional health.

***2.5. Юлія Мусхаріна, Андрій Макаренко, Данило Цимбал. Взаємозв'язок самовідношення та копінг-стратегій у вчителів фізичної культури з різним стажем роботи.*** Дослідження особливостей самовідношення і самооцінки у вчителів фізкультури з різним стажем роботи показало, що у вчителів фізкультури із стажем роботи до 3 років переважає завищена самооцінка за невротичним типом, а у вчителів фізкультури із стажем більше 10 років – адекватна. Дослідження переважаючих копінг-стратегій показало, чим менше стаж роботи, тим більше зусиль спрямовано на уникнення стресових, проблемних ситуацій. Із збільшенням стажу роботи частіше використовуються адаптивні механізми і стратегії долаючої поведінки. Аналіз особливостей взаємозв'язку самовідношення і копінг-стратегій доводить, що вчителі фізкультури із стажем роботи менше 3 років, які приймають себе, поважають, беруть відповідальність, упевнені в собі, значно частіше використовують адаптивні варіанти копінгу. У вчителів фізкультури із стажем роботи понад 10 років адаптивний копінг

безпосередньо пов'язаний з компонентами самовідношення, що відповідають за впевненість в собі при прийнятті рішень, інтерес і розуміння власної особистості.

**Yulia Muskharina, Andrii Makarenko, Danylo Tsymbal. Relationship between self-attitude and coping strategies of physical education teachers with different work experience.** The study of the characteristics of self-attitude and self-esteem of physical education teachers with different work experience showed that the overestimated self-esteem of the neurotic type prevails among physical education teachers with work experience of up to 3 years, and adequate self-esteem among physical education teachers with more than 10 years of work experience. The study of prevailing coping strategies showed that the less work experience, the more effort is directed at avoiding stressful, problematic situations. With increasing work experience, adaptive mechanisms and strategies of coping behavior are used more often. The analysis of the peculiarities of the relationship between self-attitude and coping strategies proves that physical education teachers with less than 3 years of work experience, who accept themselves, respect, take responsibility, are self-confident, use adaptive coping options much more often. In physical education teachers with more than 10 years of work experience, adaptive coping is directly related to the components of self-attitude responsible for self-confidence in decision-making, interest and understanding of one's own personality.

**2.6. Олександр Зінов'єв, Сергій Чернобай, Андрій Трусов. Особливості стресостійкості та домінуючі психічні стани вчителів фізичної культури.** Одним з найбільш поширених видів афектів є стрес. Часті та тривалі стреси негативно впливають на психологічний стан та фізичне здоров'я людини. Тому важливим чинником якісної життєдіяльності є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, контролювати емоції, проявляти витримку і такт. Результати дослідження свідчать про те, що у вчителів фізкультури з високим рівнем стресостійкості

більш вираженою є тенденція до активного, оптимістичного ставлення до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Також їм більш властивий підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон. Вони менш схильні до переживання тривоги. Їх відрізняє впевненість у своїх силах і можливостях. Тобто, що стресостійкість, як інтегральна особистісна характеристика фахівця, визначає той чи інший переважаючий психічний стан. Чим вище стресостійкість вчителя, тим більш сприятливим є домінуючий психічний стан.

***Oleksandr Zinoviev, Serhii Chernobay, Andriy Trusov. Peculiarities of stress resistance and dominant mental states of physical culture teachers.*** One of the most common types of affects is stress. Frequent and prolonged stress has a negative impact on a person's psychological state and physical health. Therefore, an important factor of quality life activity is stress resistance, which is considered as the ability to overcome difficulties, control emotions, show endurance and tact. The results of the study indicate that physical education teachers with a high level of stress resistance have a more pronounced tendency to an active, optimistic attitude to the life situation, readiness to overcome obstacles, and faith in their abilities. Also, they are more characterized by an elevated, cheerful mood, a positive emotional background prevails. They are less likely to experience anxiety. They are distinguished by confidence in their abilities and capabilities. That is, that stress resistance, as an integral personal characteristic of a specialist, determines one or another prevailing mental state. The higher the stress resistance of the teacher, the more favorable is the dominant mental state.



### **Розділ 3. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у вихованні цінностей здоров'я і здорового способу життя людини.**

**3.1. Олег Топорков, Тетяна Пристинська. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом.** Сучасна парадигма освіти – це нова концептуальна основа ефективного розв'язання педагогічних проблем, яка базується на орієнтації змісту навчання на особистість учня, його визнанні рівноправним суб'єктом навчально-виховної взаємодії. У структурі парадигми домінуюче положення належить таким духовно-ціннісним принципам, як гуманізації, демократизації, культурологічності, діалогізації, розвивальна спрямованість навчання, розвитку ціннісних орієнтацій особистості. В умовах дистанційного навчання особливої значущості набуває пріоритет рухової активності. У той же час, здоровий спосіб життя фактично розглядається у відриві від особистих якостей людини, не враховуючи ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної сфери засобами фізичної культури і спорту. При цьому визначається відсутність виховання духовних потреб у пізнанні цінностей фізичної культури, самопізнанні психофізичних можливостей і здатності рефлексії, розуміння краси людського тіла і рухів, і таким чином, самої ідентифікації як компоненту національної культури. Поряд із цим, відзначаємо вкрай низький рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному суспільстві, стан розвитку масової фізичної культури. Причина такої ситуації полягає насамперед в тому, що фізична культура ще не отримала статусу значущого засобу оздоровлення людини, чинника активізації мотивів та гуманістичних орієнтирів. Обґрунтовано технології та організаційно-педагогічні умови їх реалізації в процесі формування ціннісних орієнтацій учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою і спортом.

**Oleg Toporkov, Tetyana Prystynska. Organizational and pedagogical conditions for the formation of value orientations of schoolchildren towards physical culture and sports.** The modern paradigm of education is a new conceptual basis for the effective solution of pedagogical problems, which is based on the orientation of the content of education on the personality of the student, his recognition as an equal subject of educational interaction. In the structure of the paradigm, the dominant position belongs to such spiritual and valuable principles as humanization, democratization, cultural studies, dialogization, developmental orientation of education, development of value orientations of the individual. In the conditions of distance learning, the priority of motor activity acquires special significance. At the same time, a healthy lifestyle is actually considered in isolation from a person's personal qualities, not taking into account the value orientations of the individual, the formation of his spiritual sphere by means of physical culture and sports. At the same time, the lack of education of spiritual needs in learning the values of physical culture, self-knowledge of psychophysical capabilities and the ability to reflect, understanding the beauty of the human body and movements, and thus, identification itself as a component of national culture, is determined. Along with this, we note the extremely low rating of the values of physical culture in modern society, the state of development of mass physical culture. The reason for this situation lies primarily in the fact that physical culture has not yet received the status of a significant means of improving human health, a factor of activation of motives and humanistic orientations. Technologies and organizational-pedagogical conditions for their implementation in the process of formation of value orientations of students of general secondary education institutions towards physical education and sports are substantiated.

**3.2. Вікторія Худавердієва. Фізична рекреація та спортивно-оздоровчий туризм у сучасному суспільстві: світовий стан розвитку.** Спортивно-оздоровчий туризм є національним видом туризму у багатьох країнах світу, основним завданням якого є спортивне удосконалення

особистості, що досягається шляхом подолання різноманітних перешкод. Розглянуто удосконалення фізичного характеру особистості, яке позитивно впливає на різні сфери життєдіяльності людини. Проаналізовано підсистеми територіальної рекреаційної системи: рекреаційні ресурси, інфраструктуру рекреаційної діяльності, рекреанти, рекреатори. Туризм, займаючи важливе місце в суспільстві, приймає на себе найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності людини і раціональному використанню дозвілля, забезпечення зайнятості населення та зростання його доходів; спрямованість на підтримку та відновлення рекреації регіонів.

***Viktoriya Khudaverdiyeva. Physical recreation and sports and health tourism in modern society: global state of development.*** Sports and health tourism is a national type of tourism in many countries of the world, the main task of which is the sports improvement of the individual, which is achieved by overcoming various obstacles. The examines the improvement of the physical character of the individual, which has a positive effect on various spheres of human activity. Subsystems of the territorial recreation system were analyzed: recreational resources, infrastructure of recreational activities, recreationists, recreationists. Tourism, occupying an important place in society, assumes the most important social functions: restoration of psychophysical resources of society; contributes to a person's working capacity and rational use of leisure time, ensuring the employment of the population and the growth of its income; focus on supporting and restoring recreation in the regions.

**3.3. Дмитро Климов, Володимир Пристинський. Формування мотивації до навчання, занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку.** Заняття фізичною культурою і спортом є доречними для так би мовити «розумового» розвантаження, що сприяє більш якісному засвоєнню і розумінню навчальної інформації. Тому, успішність навчання буде визначатися й умотивованістю учнів до фізичного виховання.

Розглянуто актуальність проблеми мотивації школярів до навчання, динаміку формування мотивів навчання, необхідність підвищення мотивації до занять фізичною культурою в урочний, позаурочний час та під час дозвілля. Визначено особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей середнього шкільного віку в контексті формування мотивації навчання. Сформульовано рекомендації щодо впровадження в заняття з фізичної культури заходів, які сприятимуть підвищенню мотивації.

***Dmytro Klymov, Volodymyr Prystynskyi. Formation of motivation to study, physical culture and sports in children of secondary school age.*** Physical education lessons are needed for mental rest and ensuring better assimilation and understanding of information in further education. Therefore, the overall success of students directly depends on the quality and motivation of physical education. This work examines the main problems of motivation to study, the dynamics of decreasing and increasing motivation to study, the need to increase motivation to engage in physical education during school hours, outside of school hours, and independently. The peculiarities of the anatomical and physiological development of children of secondary school age have been determined. Recommendations on the introduction of methods that contribute to increasing motivation into the physical culture lesson plan have been formulated.

**3.4. *Артем Колдовський. The impact of COVID-19 on the mental health of athletes.*** Спалах епідемії коронавірусу приніс людству нестабільність, страх і небезпеку, але, з іншого боку, виявив необхідність багатовимірною розуміння важливості правильного ставлення до життя, тіла, здоров'я та спорту. Автор дослідження присвятив роботу сучасним тенденціям реабілітації спортсменів, які перехворіли на COVID-19. Обґрунтовано нагальну необхідність реагування на епідемічну ситуацію, яка спонукала людей замислитися над вивченням свого тіла, спонукала до пробудження обізнаності людей щодо здоров'я, змусила зрозуміти взаємозв'язок між спортом і здоров'ям, який стане ще тісніше пов'язаним у

постепідемічну епоху. Крім того, епідемія підтвердила важливість життєвої освіти як обов'язкового курсу. Спорт став важливим носієм життєвої освіти. Знання про фізичну активність, участь у спорті та навчання виживанню є конотацією та функціональним зсувом фізичного виховання. Це проявляється в тому, що брак знань про тіло створює простір для стимулювання просвітництва фізичної грамотності, що, в свою чергу, запускає спортивну реформу і розвиток спортсменів.

***Artem Koldovskyi. The impact of COVID-19 on the mental health of athletes.***

The outbreak of the coronavirus epidemic has brought instability, fear, and danger to humanity, but on the other hand, it has also revealed the necessity of a multi-dimensional understanding of the importance of proper attitude towards life, body, health, and sports. The author of the research dedicated it to the current trends in the rehabilitation of athletes after having contracted COVID-19. The justified the urgent need to respond to the epidemic situation, which urged people to think about learning about their bodies, prompted the awakening of people's awareness of health, and made them understand the relationship between sports and health, which will become even more closely related in the post-epidemic era. Additionally, the epidemic highlighted the importance of life education as a compulsory course. Sports have become an important carrier of life education. Knowledge of physical activity, sports participation, and survival education is the connotation and functional shift of physical education. This is evident in the fact that the lack of knowledge of the body provides a space for stimulating physical literacy enlightenment, which, in turn, triggers sports reform and theoretical development of athletes.

***3.5. Тетяна Пристинська, Сергій Чернобай, Анна Шевченко, Лев Духовний. Обґрунтування показників розвитку ціннісних орієнтацій учнівської молоді на засадах впровадження інтерактивних технологій професійно орієнтованого фізичного виховання. Науково обґрунтовано показники розвитку ціннісних орієнтацій учнівської молоді на засадах***

впровадження інтерактивних технологій професійно орієнтованого фізичного виховання. Впровадження та експериментальна перевірка ефективності заходів здійснювалась у Маріупольському вищому металургійному професійному училищі № 99 (n=34), Маріупольському технічному ліцеї (n=27), Маріупольському професійному машинобудівному ліцеї (n=31) протягом 2019-2020 н р. Були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літератури, педагогічне спостереження, опитування, анкетування, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент проводився за розкладом навчально-виховного процесу з фізичного виховання (три заняття на тиждень) на основі експериментальної програми, яка регламентувала планування, організацію, контроль, регулювання, корекцію і стимулювання розвитку ціннісних орієнтацій учнів. У процесі педагогічного експерименту навчальні (академічні) групи учнів розподілялись на діади (2 особи), тріади (3 особи), мікрогрупи (4-7 осіб), малі групи (8-12 осіб), що сприяло ефективному формуванню ціннісних орієнтацій (здібностей до самоорганізації, працьовитості, наполегливості, самооцінки тощо), а також сформованості мотивації успішної діяльності. Впровадження заходів професійно орієнтованого фізичного виховання здійснювалось шляхом реалізації адекватних засобів, методів, педагогічних технологій, інтерактивних форм організації навчально-виховного процесу учнів, побудованих на засадах діагностично визначених цілей і завдань професійної підготовки майбутніх фахівців. Було встановлено, що процес формування ціннісних орієнтацій учнів засобами фізичного виховання має бути структурований як система відкритого типу з організаційно-педагогічними умовами, що забезпечує її функціонування в освітньому середовищі.

*Tetyana Prystynska, Serhii Chernobay, Anna Shevchenko, Lev Duhovnyi.*  
**Justification of the indicators of the development of value orientations of schoolchildren based on the implementation of interactive technologies of professionally oriented physical education. The study is to determine and**

scientifically substantiate the indicators of the development of value orientations of student youth on the basis of the implementation of interactive technologies of professionally oriented physical education. The implementation and experimental verification of the effectiveness of vocationally oriented physical education measures was carried out in Mariupol Higher Metallurgical Vocational School № 99 (n=34), Mariupol Technical Lyceum (n=27), Mariupol Professional Mechanical Engineering Lyceum (n=31) during the 2019-2020 academic year. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, surveys, questionnaires, methods of mathematical statistics. The pedagogical experiment was conducted according to the schedule of the educational process in physical education (three classes per week) based on the experimental program, which regulated planning, organization, control, regulation, correction and stimulation of the development of students' value orientations. During the pedagogical experiment, educational (academic) groups of students were divided into dyads (2 people), triads (3 people), microgroups (4-7 people), small groups (8-12 people), which contributed to the effective formation of value orientations (ability to self-organization, diligence, perseverance, self-esteem, etc.), as well as the formation of motivation for successful activity. The implementation of measures of professionally oriented physical education was carried out through the implementation of adequate means, methods, pedagogical technologies, interactive forms of organization of the educational and educational process of students, built on the basis of diagnostically determined goals and tasks of professional training of future specialists. It was established that the process of forming students' value orientations by means of professionally oriented physical education should be structured as an open-type pedagogical system with a complex of organizational and pedagogical conditions that ensure its optimal functioning in the educational and educational environment of the educational institution.

**3.6. *Олександр Холодний, Антон Бірюков.* Взаємозв'язок задоволеності життям з типом долаючої поведінки у майбутнього**

**вчителя фізичної культури.** Дослідження показало, що рівень задоволеності життям майбутніх вчителів фізкультури є середньо-низьким. Вони частіше використовують такі копінг-стратегії, як: пошук соціальної підтримки, самоконтроль, конфронтаційний копінг; рідше використовують: позитивну переоцінку, уникнення, дистанціювання. Дослідження взаємозв'язку механізмів подолання і задоволеності життям показало наявність кореляційної залежності між цими феноменами. Стратегія «Пошук соціальної підтримки» позитивно корелює із задоволеністю життям респондентів; стратегія «Уникнення проблем» – негативно. Задоволеність життям позитивно корелює з такими копінг-механізмами як пошук соціальної підтримки, вирішення проблеми, позитивна переоцінка; негативно – з дистанціюванням, уникненням. Таким чином, можна стверджувати, що задоволеність життям майбутніх вчителів безпосередньо взаємопов'язана з використанням активних стратегій долаючої поведінки.

***Oleksandr Kholodny, Anton Biryukov. The relationship between life satisfaction and the type of coping behavior in a future physical education teacher.*** The study showed that the level of life satisfaction of future physical education teachers is medium-low. They more often use such coping strategies as: search for social support, self-control, confrontational coping; less often used: positive reappraisal, avoidance, distancing. The study of the relationship between coping mechanisms and life satisfaction showed the presence of both direct and inverse correlation between these phenomena. The strategy "Seeking social support" positively correlates with respondents' life satisfaction; the strategy "Avoiding problems" is negative. Life satisfaction is positively correlated with such coping mechanisms as: search for social support, planning to solve the problem, positive reappraisal; negatively - with distancing, avoidance. Thus, it can be argued that life satisfaction of future teachers is directly related to the use of active coping strategies.



## **Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти.**

**4.1. Леся Лебедик. Оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану.** Розглядається необхідність оцінювання здоров'язбережувального освітнього простору закладу позашкільної освіти в умовах воєнного стану. Запропонована матрична модель вимірювання якості освітнього простору на основі суспільних вимог і вимог споживачів освітніх послуг до діяльності закладів позашкільної освіти. Наведено результати дослідження якості гурткової роботи і здоров'язбережувального освітнього простору закладів позашкільної освіти у Полтавській області.

**Lesya Lebedyk. Evaluation of the health-preserving educational space of an after-school education institution in the conditions of martial law.** The necessity of evaluating the health-preserving educational space of an after-school education institution in the conditions of martial law is considered. A matrix model for measuring the quality of the educational space based on social requirements and the requirements of consumers of educational services for the activities of extracurricular education institutions is proposed. The results of the study of the quality of group work and the health-preserving educational space of out-of-school education institutions in the Poltava region are presented.

**4.2. Віктор Стрельніков. Формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану.** Запропоновані шляхи регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язбережувального освітнього простору закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану, показані можливості нейтралізації деструктивної ролі емоцій та створення для споживачів освітніх послуг закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану функціонального комфорту, виокремлені функції емоцій у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу неперервної освіти в умовах воєнного стану – відображення й оцінювання,

мотиваційна функція, оцінювання значущості зовнішнього подразника, сигнал про виниклу потребу, механізм ухвалення рішення, спонукальна функція, оцінювання досягнутих результатів, потреба у здоров'язбережувальному освітньому просторі, цінність.

***Viktor Strelnikov. The formation of a health-preserving educational space of an institution of continuous education in the conditions of martial law.*** The proposes ways of regulating the emotional states of the subjects of the health-preserving educational space of the institution of continuous education in the conditions of martial law, shows the possibilities of neutralizing the destructive role of emotions and creating functional comfort for the consumers of educational services of the institution of continuous education in the conditions of martial law, the functions of emotions in healthy health-saving educational space of a continuing education institution under martial law – reflection and evaluation, motivational function, assessment of the significance of an external stimulus, a signal about an emerging need, a decision-making mechanism, motivational function, evaluation of achieved results, the need for a health-saving educational space, value.

**4.3. *Рімма Ганірова, Володимир Пристинський.*** Удосконалення змісту процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на засадах ідей збереження і розвитку здоров'я школярів. Визначено організаційно-педагогічні умови структурування змісту фізичного виховання учнів, що забезпечить ефективну реалізацію завдань реалізації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Передбачено, що ефективність заходів визначатиметься впровадженням в освітньо-виховне середовище закладу дієвих здоров'язбережувальних технологій. Доведено, що ефективність фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи підвищується, якщо буде реалізовано низку організаційно-педагогічних умов:

- впровадження в освітньо-виховну діяльність закладу освіти ідей збереження і розвитку здоров'я школярів;

- створення освітньо-виховного середовища закладу освіти на засадах виховання цінностей рухової активності та активного дозвілля;

- формування позитивної мотивації й ціннісних орієнтацій до систематичних занять фізичною культурною, спортом, фізкультурно-оздоровчою діяльністю, здорового способу життя, культури здоров'я;

- реалізація валеологічної спрямованості в освітньо-виховній діяльності закладу освіти на засадах ідей збереження і розвитку здоров'я учнів.

***Rimma Gapirova, Volodymyr Prystynskyi. Improving the content of the process of physical education in general secondary education institutions based on the ideas of preserving and developing the health of schoolchildren.***

The organizational and pedagogical conditions for structuring the content of the physical education of students have been determined, which will ensure the effective implementation of the tasks of implementing physical culture and health and sports and mass work. It is assumed that the effectiveness of the measures will be determined by the introduction of effective health-saving technologies into the educational environment of the institution. It has been proven that the effectiveness of physical culture and health and sports mass work increases if a number of organizational and pedagogical conditions are implemented:

- implementation of the ideas of preserving and developing the health of schoolchildren into the educational activity of the educational institution;

- creation of an educational and educational environment of an educational institution on the basis of education of the values of motor activity and active leisure;

- formation of students' positive motivation and value orientations to systematic physical and cultural activities, sports, physical culture and health activities, healthy lifestyle, health culture;

- the implementation of valeological orientation in the educational activity of the educational institution based on the ideas of preserving and developing the health of students.

**4.4. Софія Короткова, Тетяна Пристинська, Манана Саруханян-Черниш.** **Організаційно-педагогічні умови формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти.** Розглянуто проблему формування здоров'язбережувального середовища в закладі освіти. Проаналізовано нормативно-правові акти, санітарно-гігієнічні та організаційно-педагогічні умови для створення ефективного освітнього середовища, яке сприяло би збереженню здоров'я школярів. Шляхом порівняння виведені основні догмати для встановлення певного режиму освітнього процесу згідно діючих правил та норм законів України.

*Sofia Korotkova, Tatyana Prystynska, Manana Sarukhanyan-Chernysh.* **Organizational and pedagogical conditions for the formation of a healthy environment of an educational institution.** The problem of forming a health-preserving environment in an educational institution is considered. Normative and legal acts, sanitary-hygienic and organizational-pedagogical conditions for the creation of an effective educational environment, which would contribute to the preservation of the health of glassblowers, were analyzed. By means of comparison, the main dogmas for establishing a certain regime of the educational process in accordance with the applicable rules and norms of the laws of Ukraine were derived.

**4.5. Андрій Макаренко, Юлія Мусхаріна, Вікторія Яковенко.** **Зміни показників фізичної підготовленості в учнів різних типів навчальних закладів в умовах євроінтеграції.** Результати проведеного дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту обстежуваних дозволили на додаток до вже наявних у спеціальній науково-методичній літературі відомостям, науково обґрунтувати доцільність використання відомих методичних підходів. Представлено уявлений аналіз показників

фізичного розвитку і фізичної підготовленості у старшокласників загальноосвітньої школи і ліцею. Визначені типи статури учнів, різних навчальних закладів, з різними рівнями біологічного дозрівання. Результати дослідження мають перспективу подальшого застосування при розробці навчальних програм з організації фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, а також при навчанні студентів під час педагогічної практики в школі, перепідготовці і підвищенні кваліфікації викладачів фізичної культури, зайнятих в цих галузях.

*Andriy Makarenko, Yulia Muskharina, Viktoriya Yakovenko.* The results of the research carried out, with taking into consideration the individual peculiarities of the contingent of those tested, allowed us in addition to already revealed in special scientific-methodical literature data, to substantiate scientifically the expediency of using the well-known methodic approaches. The presents an imaginary analysis of indicators of physical development and physical fitness among high school and lyceum students. Physiological types of students from different educational institutions with different levels of biological maturation have been determined. The results of the research have the prospect of further application in the development of educational programs for the organization of physical education in new type educational institutions, as well as in the training of students during pedagogical practice at school, retraining and upgrading the qualifications of physical education teachers employed in these fields.

**4.6. Дмитро Климов, Володимир Пристинський. Раціон правильного харчування і рухова активність молоді.** Актуальність проблеми правильного харчування молоді неможливо переоцінити, адже від того що ми їмо залежить психічне, фізичне та інтелектуальне здоров'я, рівень імунітету, загальна працездатність, соціальне становище у сім'ї і на роботі та незамінних елементів життєдіяльності людини. У розклад дня для закріплення ефекту правильного харчування необхідно включати рухову активність. Розглянуто основні аспекти правильного харчування, методіку

складання харчового раціону та необхідні упродовж дня елементи рухової активності. Визначено особливості складання та вживання денного раціону їжі та рекомендації щодо побудови графіку прийомів їжі та рухової активності упродовж дня.

***Dmytro Klymov, Volodymyr Prystynskyi. Proper nutrition and physical activity of young people.*** The relevance of the topic of proper nutrition for young people cannot be overestimated, because what we eat depends on our mental, physical and intellectual health, level of immunity, general ability to work, social status in the family and at work, and many other irreplaceable elements of human life. Also, in order to consolidate the effect of proper nutrition, it is necessary to include physical activity in the daily schedule. In this work, the main aspects of proper nutrition, the method of preparing a food ration and the necessary elements of physical activity throughout the day are considered. The peculiarities of the composition and consumption of the daily food ration have been determined. Recommendations for building a schedule of meals and physical activity during the day have been formed.

**4.7. Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Мамбетов Н.М.** Мақалада "Дене шынықтыру" пәні бойынша мектеп білімінің жаңартылған мазмұнын іске асыруды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру мәселелері, атап айтқанда мотивациялық, бағдарламалық, әдістемелік, кадрлық сипаттағы қиындықтар айқындалған. Оқушылардың дене бітімі мен дене дайындығының ерекшеліктеріне сәйкес, жастардың негізгі бөлігі орташа және орташа даму деңгейінен төмен, ал қыздардың көп бөлігі төмен және орташа даму топтарына жатады. Дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігінің ең төменгі деңгейі жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында оның қызметінің құрамдас бөліктері бойынша, атап айтқанда мақсаттар мен миссияларды белгілеу; оқыту әдістерін іске асыру; бағдарламаның құрамдас бөліктерін әзірлеу; оқушыларды бағалау бойынша байқалғаны анықталды. Ұзақ мерзімді жоспарда қиындықтар анықталды:

тақырыпқа сәйкес барабар оқу мақсаттарын тұжырымдауда. Орта мерзімді жоспарда: "оқытудың тілдік мақсаты", "пәндік лексика және терминология", "диалог/жазу үшін пайдалы сөз тіркестері" кіші бөлімдерінде. Қысқа мерзімді жоспарда: "Сабақтың мақсаттары"; "қол жеткізу критерийлері"; "тілдік мақсаттар" кіші бөлімдерінде. Оқушылардың мотивация деңгейлері бойынша респонденттердің Арыстан үлесінің дене шынықтыру сабақтарына теріс көзқарасы және төмен мотивациясы бар екендігі анықталды. Критериалды бағалау проблемаларының ішінде мыналар анықталды: қойылған оқу мақсаттарын барабар әзірленген дескрипторлармен өзара байланыстыра алмау; қойылған оқу мақсаттарын таңдалған тапсырмалардың мазмұнымен нақты өзара байланыстыру; оқушылардың жұмысын дұрыс бағалау.

**Botagariev T.A., Kubieva S.S., Mambetov N.M.** The identifies the problems of improving the scientific and methodological support for the implementation of the updated content of school education on the subject of "physical culture", namely, difficulties of a motivational, programmatic, methodological, personnel nature. According to the peculiarities of physical performance and physical fitness of schoolchildren, it was stated that the majority of young men belong to the group of below average and average development, and most of the girls belong to the groups of low and below average development. It is determined that the lowest level of competence of physical education teachers was observed in the components of its activities in the conditions of the updated content of education, namely, setting goals and missions; implementing teaching methods; developing components of the program; evaluating students. In the long term, difficulties have been identified: in the formulation of adequate educational goals in accordance with the topic. In the medium term: subsections "language learning goal", "subject vocabulary and terminology", "useful phrases for dialogue/writing". In the short term: in the subsections "Lesson goals"; "Achievement criteria"; "Language goals". It is determined that according to the levels of motivation of students, the lion's share of respondents have a negative attitude and low motivation to physical education classes. Among the problems of criterion assessment, it was found: the

inability to correlate the set learning goals with adequately developed descriptors;  
clearly correlate the set learning goals with the content of selected tasks; correctly  
evaluate the work of students.



## **Розділ 5. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання, фізичної реабілітації.**

**5.1. Микола Єфименко. Методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій (СРМК) в поліпшенні мовлення дітей дошкільного віку.** Проаналізовано сучасний стан проблеми використання можливостей рухової сфери дітей в покращенні (корекції) їхнього мовленнєвого розвитку. Розглянуто нейро-фізіологічні особливості моторних проєкцій в корі головного мозку, зокрема домінуюче представництво верхньої кінцівки (кисті) та обличчя (артикуляційного апарату), їхнє близьке топографічне розташування. На цій основі сформульовано концептуальні положення синергетичного підходу до локомоторних координацій, на яких буде базуватися інноваційна авторська методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій (СРМК). Розкрито основні методичні положення інноваційної методики синхронізації рухово-мовленнєвих координацій в поліпшенні мовлення дошкільників.

**Mykola Yefimenko. The method of synchronization of motor-speech coordination (SMSC) in improving the speech of preschool children.** The analyzes the current state of the problem of using the possibilities of children's motor sphere in improving (correcting) their speech development. Neuro-physiological features of motor projections in the cerebral cortex are considered, in particular, the dominant representation of the upper limb (hand) and face (articulatory apparatus), their close topographic location. On this basis, the conceptual provisions of a synergistic approach to locomotor coordination were formulated, which will be based on the author's innovative method of synchronization of motor-speech coordination (SMSC). The main methodological provisions of the innovative technique of synchronizing motor-speech coordination in improving the speech of preschoolers are disclosed.

**5.2. Сергій Віцько, Олександр Мащенко, Анатолій Щелкунов.** Біомеханічні основи побудови фізичних вправ під час навчання їх техніки на уроках фізичної культури та навчально-тренувальному процесі. Біомеханіка вивчає переважно ті особливості будови й функцій тіла людини та її опорно-рухового апарату, які мають найбільше значення для удосконалення рухових дій. Знання особливостей опорно-рухового апарату людини вчителю фізичної культури та спортивному педагогу необхідні для використання здобутих знань у процесі розв'язання професійних задач, основи керування рухами, основи проведення біомеханічного аналізу, синтезу та моделювання фізичних вправ, основи біомеханіки рухових якостей. Схарактеризовано біомеханічні основи вивчення рухових дій та навчання техніки фізичних вправ на уроках фізичної культури та в навчально-тренувальному процесі масових видів спорту.

Biomechanics studies mainly those features of the structure and functions of the human body and its musculoskeletal system that are most important for the improvement of motorical skills. A teacher of physical education and a sports teacher needs to know the specifics of the musculoskeletal system in order to use the knowledge gained in solving professional problems, the basis of movement control, the basis of biomechanical analysis, synthesis and modeling of physical exercises, and the basis of biomechanics of motorical skills. The devoted to biomechanical basics of movement analysis and exercise technique training at the (gym) lessons of (physical education) and in the educational and training process.

**5.3. Денис Кудрявець, Микола Вольвак.** Психолого-педагогічні основи фізичної підготовки підлітків. Протягом усього життя кожна людина у світі проходить ряд вікових періодів, що тривають певний час. У психології вік визначається як динамічний, постійно змінюється протягом усього життя, що забезпечує реалізацію ліній психічного розвитку особистості. Щоб правильно вибудувати управління процесами розвитку, було зроблено багато спроб упорядкувати періоди людського існування.

**Denys Kudryavets, Mykola Volvak. Psychological and pedagogical basis of physical training of teenagers.** Throughout life, every person in the world goes through a series of age periods that last a certain time. In psychology, age is defined as dynamic, constantly changing throughout life, which ensures the realization of lines of mental development of an individual. In order to properly manage development processes, many attempts have been made to organize the periods of human existence.

**5.4. Сергій Лакомов, Тетяна Пристинська. Особливості навчання і тренування юних баскетболістів як цілеспрямований педагогічний процес.** Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної підготовленості гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії орієнтуватись в тактичних ситуаціях. Отже особливого значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності індивідуальної підготовки юних баскетболістів згідно ігровому амплу, адже гравці на кожній ігровій позиції мають індивідуальні особливості. Здійснено обґрунтування актуальності проблеми організації навчально-тренувального процесу баскетболістів відповідно їхнього ігрового амплу.

**Serhiy Lakomov, Tetiana Prystynska. Peculiarities of education and training of young basketball players as a purposeful pedagogical process.** One of the trends in the development of modern basketball is the constant increase in the level of technical and tactical preparation of players. A team of basketball players is able to achieve high sports results only when it is staffed by players with versatile physical fitness, possessing all technical techniques, able to orient themselves in tactical situations at high speeds in conditions of active opposition. Therefore, the search for ways to increase the effectiveness of individual training of young basketball players according to their playing role is of particular importance,

because players in each playing position have individual characteristics. The substantiation of the relevance of the problem of organizing the educational and training process of basketball players in accordance with their playing role was carried out.

**5.5. Михайло Литв'яков. Методичне забезпечення занять з плавання в корекції емоційно-вольової сфери дітей.** Водне середовище є вельми специфічним і має унікальні можливості, які можна використати для досягнення поставленої мети. Заняття в басейні можна використовувати не тільки для профілактики і корекції наявних у дітей порушень фізичного розвитку, а й для покращення та корекції їхньої емоційно-вольової сфери. Використання водного середовища для корекції емоційно-вольової сфери дітей повинна бути забезпечена методична. Формування волі у дітей має базуватися на свідомому подоланні різних дискомфортних психофізичних станів, які об'єктивно або цілеспрямовано (з боку педагога) виникають на занятті з плавання, заради досягнення поставленої мети з корекції емоційно-вольової сфери дітей. Педагог має організовувати такі рухово-ігрові умови, щоб допомогти дитині скоріше подолати існуючі проблеми несприйняття водного середовища. Зрозуміло, що робиться це тільки на тлі багатьох методів в основі яких лежить ігровий метод, цікавого казкового сюжету, наявності відповідних персонажів.

**Mykhailo Litviakov. Methodological support of swimming lessons in the correction of the emotional and volitional sphere of children.** The aquatic environment is very specific and has unique opportunities that can be used to achieve this goal. Classes in the pool can be used not only for prevention and correction of physical development disorders in children, but also for improvement and correction of their emotional and volitional sphere. The use of the aquatic environment for the correction of the emotional and volitional sphere of children should be provided with methodological support. Formation of children's will should be based on conscious overcoming of various uncomfortable

psychophysical states that objectively or purposefully (by a teacher) arise during swimming lessons in order to achieve the goal of correction of children's emotional and volitional sphere. The teacher should organize such motor and game conditions to help the child overcome the existing problems of not perceiving the water environment as soon as possible. It is clear that this is done only against the background of many methods based on the game method, an interesting fairy tale plot, the presence of appropriate characters.

**5.6. Алла Гета. Адаптивна фізична культура: методологія і розвиток у сфері вищої освіти.** Розвиток адаптивної фізичної культури зумовлений потребою суспільства в оздоровленні нації та підготовки кадрів для роботи з людьми, які мають відхилення у стані здоров'я. Об'єктивними передумовами є зростання захворювань, збільшення кількості осіб з інвалідністю усіх груп та категорій, у тому числі дітей, які народжуються з патологією фізичного, розумового, сенсорного розвитку. Факторами, що лімітують рухову та соціальну активність цієї категорії населення, є захворювання або дефекти зору, слуху, інтелекту, опорно-рухового апарату, що часто супроводжуються інвалідизацією, супутніми захворюваннями, вторинними відхиленнями, вимушеним обмеженням рухливості, зниженням функціональних можливостей організму, звуженням соціальних і культурних зв'язків, що потребує комплексної реабілітації.

**Alla Heta. Adaptive physical culture: methodology and development in the field of higher education.** The development of adaptive physical culture is determined by the need of society to improve the health of the nation and train personnel to work with people who have deviations in health. The objective prerequisites are the growth of diseases, an increase in the number of persons with disabilities of all groups and categories, including children who are born with pathologies of physical, mental, and sensory development. Factors that limit the motor and social activity of this category of population are diseases or defects of vision, hearing, intelligence, musculoskeletal system, etc., which are often

accompanied by disability, concomitant diseases, secondary deviations, forced limitation of mobility, reduction of functional capabilities of the body, narrowing of social and cultural ties, which requires complex rehabilitation.

**5.7. Олександр Котляров, Володимир Пристинський. Адаптивна фізична культура дітей із вадами зору.** Фізична культура осіб з особливими потребами – це соціальне випробування, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх відновлення за допомогою фізичних дій і фізіотерапевтичних процедур, які допоможуть реабілітуватися як фізично так і морально. Схарактеризовано зорові функції людини, зорові дисфункції у дітей шкільного віку, значення, основні завдання і специфіка силової підготовки дітей із вадами зору на уроках фізичної культури. Пропонується розроблений комплекс вправ для розвитку сили всіх груп м'язів, який сприяє гармонійному фізичному вихованню, зміцненню здоров'я, заохоченню до здорового способу життя, занять спортом і підготовці школярів із вадами зору до успішного самостійного життя.

**Oleksandr Kotliarov, Volodymyr Prystynskyi. Adaptive physical culture of visually impaired children.** Physical culture of disabled persons is a social test, the main purpose of which is to socialize people with disabilities, not only their treatment with physical actions and physiotherapy procedures, which will help people with special needs to be rehabilitated both physically and morally. The highlights the importance, main tasks and specificity of the security training of children with visual impairment at the lessons of physical culture. It is proposed to develop a complex of exercises for the development of the strength of all muscle groups, which promotes harmonious physical education, health promotion, encouragement to healthy lifestyle, sports and training of pupils with disabilities of view of successful independent life.

**5.8. Світлана Крошка. Інклюзивний аспект освітнього процесу закладу фахової передвищої освіти.** Визначено, що сучасна система фахової передвищої освіти в Україні набуває обертів та потребує певних змін та викликів, з якими раніше їй не доводилось стикатися. Інклюзивна освіта є частиною концепції соціального залучення. У Лисичанському фаховому педагогічному коледжі постійно проводилися науково-практичні конференції, семінари-практикуми, співпраця з освітніми закладами України, де висвітлювалися питання системи надання освіти дітям з особливими потребами. У процесі засвоєння дисципліни студент має набути соціальних навичок (soft-skills): володіти навичками міжособистісної взаємодії; будувати ефективну комунікативну взаємодію із суб'єктами освітнього процесу; дотримуватись етичних принципів комунікації та культури у професійній діяльності; проявляти ініціативність у використанні інноваційних освітніх технологій в освітній діяльності.

**Svitlana Kroshka. Inclusive aspect of the lighting process of laying the foundation of moving lighting.** It was stated in the current system of fahovy movable lighting in Ukraine is stuffed with wrappers and will require singing changes and viklikiv, with which it has not been possible to stick before. Inclusive education is a part of the concept of social education. At the Lisichansk Pedagogical College, scientific and practical conferences, seminars and workshops were regularly held, in conjunction with the educational foundations of Ukraine, and the nutrition of the system of education for children with special needs was developed. In the process of mastering the discipline, the student can develop social skills (soft-skills): to be effective communicative interaction with the subjects of the lighting process; to follow the ethical principles of communication and culture in professional activity; to show initiative in winning innovative lighting technologies in lighting activities.

**5.9. Вишар Є.В., Клеценко Л.В., Левков А.А. Особливості застосування терапевтичних вправ при хронічному обструктивному захворюванні легень.** Аналіз і порівняння сучасних вітчизняних та зарубіжних практик надання реабілітаційної допомоги особам із ХОЗЛ показав, що в Україні недостатньо напрацьовані рекомендації щодо фізичної терапії в умовах стаціонару та амбулаторії. Мета – розробити та визначити доцільність застосування домашньої програми легеневої реабілітації, оцінити її вплив на пацієнтів із ХОЗЛ у групі GOLD B . Розроблена нами програма фізичної терапії включає розминку, дихальні вправи, вправи на витривалість, силу/опір, координацію, заминку. Тренування проводилось у вигляді ходи по сходах, прогулянках, їзди на велосипеді та в умовах реабілітаційного відділення на велоергометрах. Силові тренування виконувались із допомогою гантель та еластичних стрічок. Тренування гнучкості та координації виконувались за потреб пацієнтів. Було рекомендовано деякі вправи з системи гімнастичних вправ Тай-Чи. Іншими важливими даними стали показники зміни задишки, емоційного статусу, повсякденної активності. Результати занять в реабілітаційних відділеннях та домашніх занять – є еквівалентними, звісно, за добросовісного виконання рекомендацій пацієнтами. Вважаємо, що застосування самостійних тренувань за розробленою нами програмою може бути рекомендовано для людей з ХОЗЛ, які не можуть отримати доступ до легеневої реабілітації в центрі, а також для подовження періоду ремісії.

***Vyshar E.V., Kletsenko L.V., Levkov A.A. Peculiarities of using therapeutic exercises in chronic obstructive pulmonary disease.*** Analysis and comparison of modern domestic and foreign practices of providing rehabilitation care to persons with COPD showed that in Ukraine there are insufficiently developed recommendations for physical therapy in inpatient and outpatient settings. The purpose of is to develop and determine the feasibility of using a home pulmonary rehabilitation program, to evaluate its impact on patients with COPD in the GOLD B group. Our physical therapy program includes warm-up, breathing exercises,



endurance exercises, strength/resistance, coordination, and lunge. Training was carried out in the form of climbing stairs, walking, riding a bicycle and in the conditions of the rehabilitation department on cycle ergometers. Strength training was performed using dumbbells and elastic bands. Flexibility and coordination training was performed according to the needs of the patients. Some exercises from the Tai Chi system of gymnastic exercises were recommended. Other important data were indicators of changes in shortness of breath, emotional status, and daily activity. The results of classes in rehabilitation departments and home classes are equivalent, of course, if the patients follow the recommendations in good faith. We believe that the use of independent training according to the program developed by us can be recommended for people with COPD who cannot access pulmonary rehabilitation in the center, as well as for prolonging the period of remission.

## **Розділ 6. Формування професійно-педагогічних компетентностей фахівця в галузі фізичної культури і спорту.**

**6.1. Ігор Боженко, Володимир Пристинський. Особливості професійної підготовки вчителя фізичної культури до викладання модулю «Баскетбол» у закладах загальної середньої освіти.** Зростання соціальної значимості оздоровчої функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві пред'являє все зростаючі вимоги до якості професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури з цілеспрямованою орієнтацією його на практичну діяльність в закладі загальної середньої освіти. У зв'язку з цим, майбутній вчитель має йти до сфери своєї практичної діяльності з конкретним рівнем педагогічної майстерності, зі знанням інноваційних педагогічних теорій і технологій. Це в повній мірі відноситься і до якості професійної підготовки вчителя фізичної культури, якому суспільство довіряє збереження здоров'я, формування життєво важливих рухових навичок і вмій, формування гармонійно розвиненої особистості. Обґрунтовано ефективність методики підготовки вчителя фізичної культури до викладання модулю «Баскетбол» з урахуванням біомеханічної структури спортивної спеціалізації здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня.

**Ihor Bozhenko, Volodymyr Prystynskiy. Peculiarities of professional training of a physical education teacher for teaching the «Basketball» module in general secondary education institutions.** The growing social importance of the health-improving function of physical culture and sports in modern society presents ever-increasing demands on the quality of the professional and pedagogical training of the physical culture teacher with a purposeful orientation to practical activities in the institution of general secondary education. In this regard, the future teacher should go to the field of his practical activity with a specific level of pedagogical skill, with knowledge of innovative pedagogical theories and technologies. This fully applies to the quality of the professional training of the physical education teacher, whom society trusts to preserve health, to form vital motor skills and

abilities, to form a harmoniously developed personality. The effectiveness of the method of training a physical culture teacher for teaching the "Basketball" module is substantiated, taking into account the biomechanical structure of sports specialization of bachelor's level higher education students.

**6.2. Андрій Макаренко, Михайло Абрамов, Вікторія Яковенко. Комунікативні особливості тренерів різної кваліфікації.** Аналіз соціально-психологічної літератури по проблемі формування комунікативної компетентності особистості показав, що деякі види професійної діяльності тісно пов'язані із спілкуванням з людьми, потребують формування професійної комунікативної компетентності. до таких видів належить діяльність спортивного тренера. Спілкування з людьми потребує від тренерів розвитку особливих комунікативних якостей та рис особистості. Одним з завдань психологічної науки є формування професійної комунікативної компетентності тренерів шляхом використання спеціальних соціально-психологічних програм. Дослідження комунікативних особливостей у тренерів різної кваліфікації показало, що тренери-початківці менш терплячі та толерантні, але більш активні у спілкуванні, готові використовувати інноваційні підходи у взаємодії з людьми. Досвідчені тренери більш витримані, розсудливі, схильні до компромісів та пошуку рішення, яке задовольнить всіх партнерів, але вони більш залежні від середовища, не схильні до експериментування у взаєминах.

**Andrii Makarenko, Mykhailo Abramov, Viktoriya Yakovenko. Communicative features of coaches of different qualifications.** The analysis of socio-psychological literature on the problem of the formation of communicative competence of an individual showed that some types of professional activity are closely related to communication with people and require the formation of professional communicative competence. the activity of a sports coach belongs to these types. Communicating with people requires coaches to develop special communication qualities and personality traits. One of the tasks of psychological

science is the formation of professional communicative competence of trainers through the use of special social and psychological programs. The study of communicative characteristics of coaches with different qualifications showed that novice coaches are less patient and tolerant, but more active in communication, ready to use innovative approaches in interaction with people. Experienced coaches are more resilient, reasonable, prone to compromises and finding a solution that will satisfy all partners, but they are more dependent on the environment, not inclined to experiment in relationships.

**6.3. Сергій Віцько, Олександр Зінов'єв, Микола Вольвак.** Акмеологічні аспекти підвищення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури в умовах функціонування нової шкільної програми. У сучасній літературі досить багато уваги приділяється підвищенню педагогічної майстерності педагогів у тому числі й учителів фізичної культури. При цьому недостатньо уваги приділялося акмеологічному зростанню вчителя в умовах оновлення змісту навчальних дисциплін, які вони викладають. Методична робота з учителями фізичної культури, на нашу думку, сьогодні повинна створити сприятливі умови для збалансованого поєднання теорії й практики, де фахівець мав би змогу ознайомитися не лише з педагогічними новаціями, а й набувати умінь користуватися й оптимально застосовувати їх у професійній діяльності в сучасних оновлених умовах.

**Sergey Vitsko, Olexander Zinoviev, Mykola Volvak.** Acmeological aspects of improving the pedagogical skills of a physical education teacher in the conditions of functioning of the new school curriculum. In addition to the faculty of pedagogy, pedagogical teachers of the physical culture should be brought to the attention of teachers. With this lack of sufficientness, the acmeologic vision of the reader in the minds of the navistuilnyh dystsiplin, yaki voni vilayut. A methodical robot with teachers of physical culture, on our duma, is to be responsible for the creation of mutual minds for the best practice of theory, de fahivets mav bi zmogo zmomoysya not deprived of pedagogical innovations,

but y nabuvati umin koristuvatisya i optimally stastasovati ikh u professii diyalnosti v sootsniy onovleniya.

**6.4. Кирило Захаров, Леонід Іванченко, Світлана Іванченко. Формування професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту на основі теоретико-практичних знань.** Присвячено професійній підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Розглядаються загальні вимоги до педагога, висвітлюються теоретичні передумови формування професійної компетентності фахівця, розкривається технологія формування професійних умінь і навичок та наводяться критерії оцінки професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту.

**Kyrylo Zakharov, Leonid Ivanchenko, Svitlana Ivanchenko. Formation of professional training of a physical culture and sports specialist based on theoretical and practical knowledge.** The is devoted to the professional training of specialists in the field of physical culture and sports. It considers the general requirements for the teacher, highlights the theoretical prerequisites for the formation of professional competence of a specialist, reveals the technology of formation of professional abilities and skills, and provides criteria for evaluating the professional activity of specialists in physical education and sports.

**6.5. Володимир Слінецький. Плавання та фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей студентської молоді.** Розглянуто широке коло понять, методів та засобів використання плавання та різноманітних фізичних вправ у воді, певних принципів ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереження можливостей організму підлітків та студентської молоді. У наш час замість поняття «оздоровчі заняття у воді» часто використовують термін «аквафітнес» – це система фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатофункціонального тренажера. Залежно від поставлених завдань, розрізняють такі види плавання: рекреативне, оздоровче, кондиційне, адаптивне, прикладне та

лікувально-оздоровче (реабілітаційне). Вибір певної методики, рівня фізичного навантаження проводять індивідуально з урахуванням періоду захворювання, особливостей хворого, його віку, загального стану, рівня фізичної підготовки, зокрема вміння триматися на воді тощо.

***Volodymyr Slipetskyi. Swimming and physical exercises in water, as a means of education of physical and moral qualities of student youth.*** The examines a wide range of concepts, methods and means of using swimming and various physical exercises in water, certain principles of attitude to one's own health, development and preservation of the body's capabilities of teenagers and student youth. Nowadays, the term "aquafitness" is often used instead of the concept of "rehabilitation activities in water" – it is a system of selective exercise in the conditions of the water environment, which, thanks to its natural qualities, performs the role of a natural multifunctional simulator. Depending on the tasks, the following types of swimming are distinguished: recreational, health, conditioning, adaptive, applied, and medical and health (rehabilitation). The choice of a certain technique and level of physical exertion is carried out individually, taking into account the period of the disease, the characteristics of the patient, his age, general condition, level of physical training, in particular, the ability to stay afloat, etc.

## **Розділ 7. Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту та особливості їх використання під час дистанційного навчання.**

**7.1. Валентина Костенко. Особливості використання сучасних технологій під час дистанційного навчання.** Представлений досвід використання інтерактивних сервісів під час дистанційної освіти. Перевагами використання онлайн-додатків є формування пізнавального інтересу, інформаційної культури, забезпечення високого рівня наочності, поступовості, спрощення процесу взаємодії між учнями та вчителем. Mozaik education – презентаційне освітнє програмне забезпечення. Kahoot – це популярна платформа для проведення вікторин, створення тестів і освітніх ігор. Genially – мультизадачний онлайн-сервіс. LearningApps – онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Mind mapping є потужною технікою, яка допомагає вам візуалізувати свої думки та передавати їх іншим.

**Valentyna Kostenko. Features of the use of modern technologies in distance learning.** The presents the experience of using interactive services in distance education. The advantages of using online applications are the formation of cognitive interest, information culture, ensuring a high level of visibility, progression, and acceleration of the process of interaction between students and teachers. Mozaik education is a presentation educational software. Kahoot is a popular platform for conducting quizzes, creating tests and educational games. Genially is an online multitasking service. LearningApps is an online service that allows you to create interactive exercises. Mind mapping is a powerful technique that helps you visualize your thoughts and communicate them to others.

**7.2. Олексій Качан, Оксана Онішкевич. Інноваційний урок гольфу для учнів середнього шкільного віку з використанням програмного забезпечення.**

**7.3. Олександр Холодний, Володимир Антоненко. Методика організації ефективного дистанційного навчання як компонента здоров'язбережувальних технологій.** Представлено соціальні потреби, структуру, основні функції та очікувані цілі системи, проаналізовано існуючі основні проблеми та вузькі місця розвитку в поєднанні зі здоров'язбережувальними аспектами педагогічних технологій. Запропоновано концепцію моделювання інтегрованого цифрового освітнього середовища та відповідну модель інтегрованого цифрового освітнього середовища, складовими якої є: технологія дистанційного/змішаного навчання із акцентом на здоров'язбережувальні компетентності; система формування цифрової компетентності суб'єктів освітнього процесу, зокрема, програмне та навчально-методичне забезпечення; модель інтеграції цифрових технологій та електронних ресурсів в освітній процес; цифрові освітні ресурси, апробація розробленої освітньої платформи педагогами засобами цифрових технологій для дистанційного/змішаного навчання. Надано рекомендації щодо впровадження в навчальний процес здобувачів вищої освіти (майбутніх викладачів закладів освіти) курси, що формують компетентності у сфері дистанційного навчання та здоров'язбережувальних технологій.

**Oleksandr Kholodny, Volodymyr Antonenko. The method of organizing effective distance learning as a component of health-saving technologies.** This comprehensively presents the social needs, structure, main functions and expected goals of the system, analyzes the existing main problems and bottlenecks of development in combination with health-saving aspects of pedagogical technologies. The concept of modeling the integrated digital educational environment and the corresponding model of the integrated digital educational



environment are propose, it includes: distance/mixed learning technology with an emphasis on health-saving competencies; system of formation of digital competence of educational subjects, in particular, software and educational and methodological support; model of integration of digital technologies and electronic resources into the educational process; digital educational resources, testing of the developed educational platform Recommendations are given for the introduction of courses that form competencies in the field of distance learning and health-saving technologies into the educational process of higher education students (future teachers of educational institutions).

## Відомості про авторів

### Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту як теоретико-методологічна засада розвитку гармонійно розвиненої особистості.

1.1. *Лариса Оніщук* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; Полтава, Україна.

*Larysa Onishchuk* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports of National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic", Ukraine ([larpolt\\_turizm@ukr.net](mailto:larpolt_turizm@ukr.net)).

1.2. *Інна Найда* – кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри права Київського кооперативного інституту бізнесу і права.

*Inna Naida* – Candidate of Sciences in Public Administration, Associate Professor, Associate Professor of the Law Department of the Kyiv Cooperative Institute of Business and Law (<https://orcid.org/0000-0001-7296-7884> )

1.3. *Валентина Марчик* – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання, доцент, кандидат біологічних наук; Криворізький державний педагогічний університет; м. Кривий Ріг, Україна.

*Valentyna Marchyk* – Associate Professor of the Department of Physical Education and Methods of Teaching it, Associate Professor, Candidate of Biological Sciences; Kryvyi Rih State Pedagogical University; Kryvyi Rih, Ukraine.

1.4. *Ганна Дефорж* – професор кафедри природничих наук і методик їхнього навчання; професор, доктор історичних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький. *Hanna Deforz* – Professor of the Department of Natural Sciences and Methods of their teaching, Professor, Doctor of History Sciences; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytskyi ([deforzhav@gmail.com](mailto:deforzhav@gmail.com)).

1.5. *Єгор Денисенко* – здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

*Yehor Denysenko* – student Faculty of physical education Donbas State Pedagogical University ([yegordenisenko102@gmail.com](mailto:yegordenisenko102@gmail.com)).

*Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна.  
*Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbas State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskyi@hotmail.com](mailto:v.prystynskyi@hotmail.com)).

1.6. *Дмитро Строган* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ.  
*Dmytro Strogan* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна.  
*Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskyi@hotmail.com](mailto:v.prystynskyi@hotmail.com)).

*Галина Кас'янова* – магістрантка факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.  
*Galyna Kasyanova* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

## **Розділ 2. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя й поведінкові чинники здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості.**

2.1. *Наталія Макаренко* – старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання; КДПУ «Криворізький державний педагогічний університет»; м. Кривий Ріг, Україна. *Natalia Makarenko* – Senior lecturer at the Department of Physical Culture and methods of its teaching; Kryvyi Rih State Pedagogical University; Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine ([nataliaberezhok1964@gmail.com](mailto:nataliaberezhok1964@gmail.com)).

*Олександра Дубачинська* – студентка факультету "Географії, туризму та історії"; КДПУ"Криворізький державний педагогічний університет"; Кривий Ріг, Україна. *Oleksandra Dubachinska* – student of the Faculty of Geography, Tourism and History; Kryvyi Rih State Pedagogical University; Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine ([sashasasha111888@gmail.com](mailto:sashasasha111888@gmail.com)).

2.2. *Валерій Шейко* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Valeriy Sheyko* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbass State Educational University, G. Vatyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine.

2.3. *Наталія Куплевацька* – здобувачка вищої освіти факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Natalia Kuplevatska* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbas State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine.

2.4. *Віталій Ляшенко* – керівник фізичного виховання, викладач фізичного виховання; ВСП „Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”; м. Лубни. *Vitalii Liashenko* – head of physical education, teacher of physical education; SSS "Lysychansk Pedagogical Professional College State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"; Lubny, Ukraine ([epifan1982@gmail.com](mailto:epifan1982@gmail.com)).

*Катерина Ляшенко* – доктор філософії, голова циклової комісії загальної та дошкільної педагогіки і психології, викладач педагогічних дисциплін; ВСП „Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”; м. Лубни. *Kateryna Liashenko* – Doctor of Philosophy, chairman of the cyclic commission of general and preschool pedagogy and psychology, teacher of pedagogical disciplines; SSS "Lysychansk Pedagogical Professional College State Institution "Luhansk Shevchenko National University"; Lubny ([ekaterinaiv8@gmail.com](mailto:ekaterinaiv8@gmail.com)).

2.5. *Юлія Мусхаріна* – кандидат пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Yulia Muskharina* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Андрій Макаренко* – кандидат пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту факультету

фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Andrii Makarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Данило Цимбал* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Danylo Tsymbal* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

2.6. *Олександр Зінов'єв* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Oleksandr Zinoviev* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Teaching Methods of Sports and Pedagogical Disciplines; Donbas State Pedagogical University ([aleksandrzinovjev888@gmail.com](mailto:aleksandrzinovjev888@gmail.com)).

*Сергій Чернобай* – старший викладач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Serhii Chernobay* – senior lecturer of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation; Donbas State Pedagogical University; Slavyansk, Ukraine ([sergejchernobaj777@gmail.com](mailto:sergejchernobaj777@gmail.com)).

*Андрій Трусов* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Andriy Trusov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; Donbas State Pedagogical University, Slavyansk ([andreu.trusov.16@gmail.com](mailto:andreu.trusov.16@gmail.com)).

### **Розділ 3. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у вихованні цінностей здоров'я і здорового способу життя людини.**

3.1. *Олег Топорков* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Oleg Toporkov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbass State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine.

3.2. *Вікторія Худавердієва* – доцент кафедри туризму; доцент, кандидат економічних наук; Державний біотехнологічний університет; м. Харків. *Viktoriya Khudaverdiyeva* – docent Department of Tourism; docent, cand. econom. science; State biotechnological university; Kharkiv ([viki75807@gmail.com](mailto:viki75807@gmail.com)).

3.3. *Дмитро Климов* – здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету. *Dmytro Klymov* – student Faculty of Physical Education Donbas State Pedagogical University ([klimovoolathau@gmail.com](mailto:klimovoolathau@gmail.com)).

*Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskyi@hotmail.com](mailto:v.prystynskyi@hotmail.com)).

3.4. *Artem Koldovskyi* – post graduate student, Department of physical education and sports, Sumy State University (Sumy, Ukraine); PhD in Economics, WSB University (Warszawa, Poland). *Артем Колдовський* – аспірант, кафедра фізичного виховання і спорту, Сумський державний університет (Суми, Україна); кандидат економічних наук, Університет WSB (Варшава, Польща) [akoldovskiy.pa@gmail.com](mailto:akoldovskiy.pa@gmail.com)

3.5. *Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbas State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine.

*Сергій Чернобай* – старший викладач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Serhii Chernobay* – senior lecturer of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation; Donbas State Pedagogical University; Slovyansk, Ukraine ([sergejchernobaj777@gmail.com](mailto:sergejchernobaj777@gmail.com)).

*Анна Шевченко* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Anna Shevchenko* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Лев Духовний* – кандидат педагогічних наук, відмінник освіти України, вчитель-методист, Київ, Україна. *Lev Dukhovny* – Candidate of Pedagogical Sciences, Honors in Education of Ukraine, Methodist teacher, Kyiv, Ukraine.

3.6. *Олександр Холодний* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Oleksandr Kholodny* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of



the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine ([holodnijalexandr@ukr.net](mailto:holodnijalexandr@ukr.net)).

*Антон Бірюков* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.  
*Anton Biryukov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine ([antonn2000bir@gmail.com](mailto:antonn2000bir@gmail.com)).

#### **Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного закладу освіти.**

4.1. *Леся Лебедик* – доцент кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти; доктор педагогічних наук, доцент; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка; м. Полтава, Україна.

*Lesya Lebedyk* – Associate Professor of the Department of Art Studies and Extracurricular Education; Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University; Poltava, Ukraine (lebedyk\_lesya@ukr.net).

4.2. *Віктор Стрельников* – професор кафедри філософії і економіки освіти; доктор педагогічних наук, професор; Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського; м. Полтава, Україна.

*Viktor Strelnikov* – Professor of the Department of Philosophy and Economics of Education; Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; M.V. Ostrohradskyi Poltava Academy of Continuous Education; Poltava, Ukraine.

4.3. *Рімма Ганірова* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ. *Rimma Gapirova* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskyi@hotmail.com](mailto:v.prystynskyi@hotmail.com)).

4.4. *Софія Короткова* – здобувачка вищої освіти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

*Sofia Korotkova* – student Faculty of Physical Education Donbas State Pedagogical University.

*Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна.

*Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbas State Educational University, G. Vatyuka, 19, Slav'yansk, 84116, Ukraine.

*Манана Саруханян-Черниш* – магістрантка факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

*Manana Sarukhanyan-Chernysh* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk.

4.5. *Андрій Макаренко* – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; кандидат педагогічних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ.

*Andrei Makarenko* – Assistant Professor of the Chair of Medic-Biological Foundations of Life-Care and Civil Defense Donbas State Pedagogical University; Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine ([makarenko.slavyansk@gmail.com](mailto:makarenko.slavyansk@gmail.com)).

*Юлія Мусхаріна* – зав. кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; кандидат педагогічних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

*Yulia Musharina* – head of the Department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection; candidate of pedagogical sciences, associate professor; Donbas State Pedagogical University; Slavyansk, Ukraine ([musharina\\_u@ukr.net](mailto:musharina_u@ukr.net)).

*Вікторія Яковенко* – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; кандидат медичних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Viktoria Yakovenko* – Assistant Professor of the Chair of Medic-Biological Foundations of Life-Care and Civil Defense Donbas State Pedagogical University; Candidate of Medical Sciences, Assistant Professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine ([viktoij280675@gmail.com](mailto:viktoij280675@gmail.com)).

4.6. *Дмитро Климов* – здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

*Dmytro Klymov* – student Faculty of Physical Education Donbas State Pedagogical University ([klimovoolathau@gmail.com](mailto:klimovoolathau@gmail.com)).

*Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна. *Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskyi@hotmail.com](mailto:v.prystynskyi@hotmail.com))

4.7. *Ботагариев Төлеген Әміржанұлы* – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, "дене тәрбиесі әдістемесінің теориясы" кафедрасының меңгерушісі, Қ. Жұбанов Ақтөбе аймақтық университеті.

*Кубиева Светлана Сәрсенбаевна* – педагогика ғылымдарының кандидаты, "дене тәрбиесі әдістемесінің теориясы" кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Қ. Жұбанова Ақтөбе өңірлік университеті.

*Мамбетов Нуrolла* – педагогика ғылымдарының кандидаты, "дене тәрбиесі, Бастапқы әскери дайындық" кафедрасының қауымдастырылған профессорының м.а., Х. Досмұхамедова Атырау университеті.

## **Розділ 5. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання, фізичної реабілітації.**

5.1. *Микола Єфименко* – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету; м. Запоріжжя, Україна.

*Mykola Yefimenko* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Applied Psychology and Speech Therapy of Berdyansk State Pedagogical University; Zaporizhzhia, Ukraine ([efimnn1958@gmail.com](mailto:efimnn1958@gmail.com)).

5.2. *Сергій Віцько, Олександр Мащенко* – Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна.

*Анатолій Щелкунов* – комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж ім. С. Бубки», м. Бахмут, Україна.

5.3. *Денис Кудрявець* – методист відділу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; учитель фізичної культури Краматорського закладу загальної середньої освіти № 22 з профільним навчанням ім. Миколи Миколайовича Крупченка Краматорської міської ради Донецької області; м. Київ, Україна.

*Denys Kudryavets*, methodologist of the personality development department of the Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education; physical education teacher of the Kramatorsk general secondary education institution № 22 with profile training named after Mykola Krupchenko of the Kramatorsk City Council of the Donetsk region; Kyiv, Ukraine ([d.kudryavev@gmail.com](mailto:d.kudryavev@gmail.com)).

*Микола Вольвак* – учитель фізичної культури Бахмутської загальноосвітньої школи I-II ступенів № 2 Бахмутської міської ради Донецької області. *Mykola Volvak* – teacher of physical culture of the Bakhmut secondary school of grades I-II № 2 of the Bakhmut city council of the Donetsk region ([volvak@ippo.dn.ua](mailto:volvak@ippo.dn.ua)).

5.4. *Сергій Лакомов* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Sergyi Lakomov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Тетяна Пристинська* – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна.

*Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbass State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine.

5.5. *Михайло Литв'яков* – спеціаліст 1-ої категорії, вчитель фізичного виховання, Комунальна Установа «Центр реабілітації осіб з вадами психофізичного розвитку», Одеса, Україна. *Mykhailo Litviakov* – specialist of the 1st category, physical education teacher, Municipal Institution "Center for Rehabilitation of Persons with Disabilities", Odesa, Ukraine ([mixailruba@ukr.net](mailto:mixailruba@ukr.net)).

5.6. *Алла Гета* – доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

*Alla Heta* – associate professor of the department of physical culture and sports, candidate of sciences in physical education and sports; Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine ([avg2901ne@gmail.com](mailto:avg2901ne@gmail.com)).

5.7. *Олександр Котляров* – здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

*Oleksandr Kotliarov* – student Faculty of Physical Education Donbas State Pedagogical University ([poweralex2002@gmail.com](mailto:poweralex2002@gmail.com)).

*Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна.

*Volodymyr Prystynskyi* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskyi@hotmail.com](mailto:v.prystynskyi@hotmail.com)).

5.8. *Світлана Крошка* – голова предметної (циклової) комісії фізичного виховання, магістр фізичного виховання, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії зі званням «вчитель-методист»; ВСП «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка»; м. Лубни, Україна.

*Svitlana Kroshka* – head of the subject (cycle) committee of physical training, master of physical training, specialist of the highest qualification category with the title of "teacher-methodist"; VSP "Lysichansk Pedagogical College of Faculty of Health "LNU named after Taras Shevchenko"; Lubny ([kroshka68@gmail.com](mailto:kroshka68@gmail.com)).

5.9. *Є. Вишар* – Полтавський інститут економіки і права ВНЗ «Відкритий міжнародний університет».

*Л. Клеценко, А. Левков* – Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

## **Розділ 6. Формування професійно-педагогічних компетентностей фахівця в галузі фізичної культури і спорту.**

6.1. *Ігор Боженко* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Ihor Bozhenko* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Володимир Пристинський* – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна. *Volodymyr Prystynskiy* – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine ([v.prystynskiy@hotmail.com](mailto:v.prystynskiy@hotmail.com)).

6.2. *Андрій Макаренко* – кандидат пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Andrii Makarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Basics of Life Protection and Civil Protection of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Михайло Абрамов* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Mykhailo Abramov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

*Вікторія Яковенко* – доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; кандидат медичних наук, доцент; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Viktoria Yakovenko* – Assistant Professor of the Chair of Medic-Biological Foundations of Life-Care and Civil Defense Donbass State Pedagogical



University; Candidate of Medical Sciences, Assistant Professor; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine ([viktoij280675@gmail.com](mailto:viktoij280675@gmail.com)).

6.3. *Сергій Віцько* – доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна ([sergejwitsko@gmail.com](mailto:sergejwitsko@gmail.com)).

*Олександр Зінов'єв* – доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна ([aleksandrzinojev@gmail.com](mailto:aleksandrzinojev@gmail.com)).

*Микола Вольвак* – методист відділу психолого-соціального супроводу, здоров'я особистості та фізичної реабілітації; Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Краматорськ, Україна ([volvak@ippo.dn.ua](mailto:volvak@ippo.dn.ua)).

6.4. *Кирило Захаров* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ. *Kyrylo Zakharov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbass State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine ([kirizlzl04@gmail.com](mailto:kirizlzl04@gmail.com)).

*Леонід Іванченко* – доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; доцент, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Leonid Ivanchenko* – Docent of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Docent, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbass State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine ([ivanchenko\\_62@ukr.net](mailto:ivanchenko_62@ukr.net)).

*Світлана Іванченко* – старший викладач кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

*Svitlana Ivanchenko* – Teacher of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation; SHEE «Donbass State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine ([svet0621lana@ukr.net](mailto:svet0621lana@ukr.net)).

6.5. *Володимир Слінецький* – спеціаліст I кваліфікаційної категорії ВСП «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»; м. Дніпро, Україна.

*Volodymyr Slipetskyi* – specialist of the 1st qualification category of the VSP "Lysychan Pedagogical College of Taras Shevchenko LNU"; Dnipro, Ukraine ([vladslipeckiy64@gmail.com](mailto:vladslipeckiy64@gmail.com)).

## **Розділ 7. Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту та особливості їх використання під час дистанційного навчання.**

7.1. *Валентина Костенко* – вчитель навчального предмета «Захист України» («Основи медичних знань») та біології Новоекономічної ЗОШ I-III ступенів Гродівської селищної ради Покровського району Донецької області; смт. Новоекономічне, Покровський р-н, Донецька обл., Україна.

*Valentyna Kostenko* teacher of the subject "Protection of Ukraine" ("Fundamentals of Medical Knowledge") and biology at the Novoeconomichne Secondary School of I-III grades of the Hrodivka Village Council of Pokrovsk District, Donetsk Oblast; Novoeconomichne, Pokrovsk District, Donetsk Oblast, Ukraine.

7.2. *Олексій Качан* – вчитель фізичної культури Вінницького ліцею № 26, Президент української федерації «Спорт заради розвитку», викладач Вінницької академії безперервної освіти, Національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін, аспірант Донбаського державного педагогічного університету.

*Оксана Онішкевич* – учитель фізичної культури КЗ «Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 56 Маріупольської міської ради Донецької області», спеціаліст вищої категорії, учитель-методист.

7.3. *Олександр Холодний* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

*Oleksandr Kholodny* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine ([holodnijalexandr@ukr.net](mailto:holodnijalexandr@ukr.net)).

*Володимир Антоненко* – магістрант факультету фізичного виховання;  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ.  
*Volodymyr Antonenko* – Master's degree student of the Faculty of Physical  
Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine  
([yana.s.antonenko@gmail.com](mailto:yana.s.antonenko@gmail.com)).

**Наукове видання**

**НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ Й РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ  
ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

***Колективна монографія***

*Мінімальні системні вимоги:*

Операційна система Windows 98 і вище. Процесор Pentium III, RAM 32 Мб, HDD 250 Мб  
Відеоадаптер з розширенням 800x600, 256 кольорів  
32 Мб відеопам'яті DVD-ROM

*Програмне забезпечення: Adobe Reader XI*

Відповідальний за випуск *Володимир Пристинський*  
Комп'ютерний набір *Тетяна Пристинська*  
Дизайн обкладинки *Дмитро Климов, Єгор Денисенко*

Підписано до друку 21.03. 2023 р. Тираж 50 ел. прим.

Умовн. друк. арк. 45,31. Формат 60x84/16.

Гарнітура Таймс.

Copyright © 2023, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет".

Joomla Templates by JoomDev Powered With Astroid Framework

вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.

Тел.: +38 (0626) 66-54-54. E-mail: [sgpi@slav.dn.ua](mailto:sgpi@slav.dn.ua)