Міністерство освіти та науки України

Криворізький державний педагогічний університет

Кафедра фізичної культури та методики її викладання



**ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЕННОГО СТАНУ**

****

м. Кривий Ріг

2022 р.

УДК [378.147:796]:37.011.3-051

Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану: матеріали науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 17 листопада 2022 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 140 с.

Збірник наукових праць рекомендовано до публікації на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічног університету, протокол №10 від 11.11.2022 року.

**Рецензенти:**

БАТЮК А. М. – к.соц.н., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ.

Тематика представлених науково-дослідницьких робіт освітлює проблеми шляхів впровадження інтерактивних технологій на заняттях фізичного виховання, професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, спортивного тренування під час дистанційного навчання в домашніх умовах, формування ціннісного ставлення особистості до суспільства та держави засобами фізичної культури в умовах воєнного стану, сучасних здоров’язбережувальних технологій в освіті та популяризації здорового способу життя.

*За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори*

***Збірник статей за матеріалами***

***науково-практичної конференції***

*17 листопада 2022 року*

**©** Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ

При використанні поданих матеріалів посилання на джерело обов’язкове.

2022 р.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СЕКЦІЯ 1. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ** | | | |
| ***Барабаш К. В.*** | Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури криворізького державного педагогічного університету ……………………. | | 6 |
| ***Батюк А.М.*** | Шляхи впровадження інтерактивних технологій на заняттях фізичного виховання … | | 11 |
| ***Бєлкіна Н. С.*** | Нова фізична культура в умовах дії воєнного стану ……………………………………………... | | 15 |
| ***Бурак В. І.*** | Методика розкриття біомеханічних характеристик при вивченні «біомеханіки» ….. | | 19 |
| ***Бережок С. П., Макарчук Б. Ю.*** | Проблематика професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання …….. | | 24 |
| ***Василенко В. В.*** | Особливості технічної підготовки баскетболістів на різних етапах підготовки …... | | 27 |
| ***Данілейко В. Л.*** | Формування мотивації у здобувачів освіти щодо занять фізичною культурою в сучасних реаліях …………………………………………… | | 31 |
| ***Єфімова Т .І.*** | Здоров’язбережувальні технології  В умовах реалізації науково – педагогічногопроєкту «інтелект україни», спрямовані на зміцнення фізичного та психологічного стану молодшого школяра …… | | 33 |
| ***Ільків Н. Я.*** | Гормональний фон як показник фізичного рівня здоров’я …………………………………… | | 35 |
| ***Леонтьєв П. В.*** | Види та значення ігрової діяльності в формуванні фізкультурної та спортивної мотивації до занять історичним фехтуванням ... | | 37 |
| ***Макаренко Н. Г.*** | Рівень фізичної підготовки студентів 2-3 курсу природничого факультету ……………………… | | 43 |
| ***Макарчук Б.Ю., Бережок С. П.*** | Спортивне тренування під час дистанційного навчання в домашніх умовах …………………... | | 46 |
| ***Макарчук Б. Ю.,***  ***Макарчук Є. С.*** | Здорове харчування як невід’ємна частина спортивного тренування ………………………... | | 49 |
| ***Марчик В. І.,***  ***Козлов В. В.*** | Знання старшокласників про вплив рухової активності на фізіологічні показники людини ... | | 51 |
| ***Марчик В. І., Стоянова Н. М.*** | Значущість фізичної культури як предмету в системі цінностей підлітка ……………………... | | 55 |
| ***Мінжоріна І. Л.*** | Розвиток пізнавальної компетентності  як засіб самореалізації учнів …………………... | | 58 |
| ***Москаленко Л. С.*** | Мотивація та причини, які спонукають молодь  займатися спортом під час дистанційного навчання …………………………………………. | | 61 |
| ***Переверзєва С. В.*** | Пріоритетні напрями «НУШ» у розвитку стресостійкості молодого покоління й формуваного етапу фахових, загальних компетенцій студентів ………………………….. | | 63 |
| ***Телих О. А.,***  ***Устименко Н. Г.,*** | Формування ціннісного ставлення особистостідосуспільства та держави засобами фізичної культури в умовах воєнного стану ….. | | 67 |
| ***Терещенко О. П.*** | Формування у студентів мотивації щодо важливості фізичного виховання в умовах дистанційного навчання ………………………... | | 70 |
| **СЕКЦІЯ 2. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ** | | | |
| ***Бабков І. І.*** | | Розвиток воркауту у місті Кривий Ріг ……… | 73 |
| ***Виноградова Е. Є., Борискіна Т. В.*** | | Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання молодшого покоління .. | 78 |
| ***Журавкова В. А.*** | | Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури …………………… | 80 |
| ***Дубачинська О. В.*** | | Мотивація студентів факультету «географії, туризму та історії» до занять фізичною культурою під час військового стану ………. | 84 |
| ***Костянтиновська Є. І., Царьова Н. Ю., Семенюк М. В.*** | | Основи здорового способу життя студенту та роль фізичної культури у забезпеченні здоров’я ……………………………………….. | 88 |
| ***Кравець Д. О.*** | | Урахування гіперлордозу при складанні плану фізичних навантажень ………………... | 91 |
| ***Красіворон Д. О.*** | | Дистанційне навчання, як формат умови усвідомленого саморозвитку до збереження рівня фізичної підготовленості студентів кдпу та учнів школи …………………………. | 97 |
| ***Лотоцький С. І.*** | | Формування здорового способу життя ‒ здоров’я молоді ................................................. | 106 |
| ***Марущак А. С.*** | | Проблеми проведення занять з фізичного виховання школярів в умовах онлайн навчання ………………………………………. | 111 |
| ***Олійник О. С.*** | | Сучасніздоров’язбережувальнітехнології в освіті та популяризація здорового способу життя ………………………………………….. | 115 |
| ***Романец А. Ю.*** | | Питання впливузанять з атлетичної гімнастики на фізичнийстан особистості …... | 117 |
| ***Струц  А. І., Петруш С. А., Лисуненко Ю. В.*** | | Основи спортивного тренування з сучасними здоровёязбережувальними технологіями в освіті та популяризація здорового способу життя ….............................................................. | 119 |
| **Стусь А. І** | | Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану ………… | 127 |
| ***Суханова Є. С.*** | | Переваги та недоліки дістанційного навчання на заняттях фізичною культурою ... | 130 |
| ***Яценко О. А.*** | | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя ………………………………………….. | 133 |
| ***НАШІ АВТОРИ*** …………………………………………………………….. | | | 137 |

**СЕКЦІЯ 1**

**ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ**

**МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

*Барабаш К. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Розглянуто напрямки мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, здорового способу життя, фізичного самовдосконалення, потреби в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом. У статті розглядаються й узагальнюються отриманні данні опитування студентів КДПУ щодо визначення ролі та значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя. Проведені соціологічного дослідження дозволили виявити ряд факторів, що визначають ефективність процесу фізичноговиховання.

***Ключові слова:*** студенти, здоровий спосіб життя, потреби, мотиви, руховаактивність, фізична культура, спорт, інтерес.

Студентське життя зазвичай запам’ятовується як один із найяскравіших періодів у життєвій історії людини.В умовах онлайн навчання, військових діях, карантинних обмеженнях професійна підготовкастудентіву вузі відбуваєтьсяпри значній нервово-емоційній перенапрузі, що потребує від студентів мобілізації волі, психофізичних, духовних і фізичних сил. Обмежити емоційні переживання студентів у військовий час нереально, отже, необхідно вдосконалювати навчальний процес, підвищити стійкість адаптаційних механізмів організму до емоційних стресів, навчитистудентівздоровомуспособу життя, привчити до самостійних занять з фізичної культури та спорту.

Програма «Фізичного виховання» у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна передбачає оволодіння студентами певної системи знань,включення у процес фізичного самовиховання і самовдосконалення. При цьому багато науковців визнає, що одне заняття на тиждень з фізичного виховання для студентів не забезпечує належного підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження високої працездатності і зміцнення здоров’я, особливо в період дистанційного навчання. Викладання предмету «Фізичне виховання» на першому курсі має закласти у студентів розуміння основ розвитку фізичного і психічного здоров’я [5 ].

Викладачі кафедри фізичного виховання, як структурного підрозділу ВНЗ в період дистанційного навчання ставлять головними завданнями формування компетентностей організації і проведення студентами самостійних занять спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на укріплення власного здоров’я, підвищення рівня підготовленості та функціональних можливостей організму, позитивної мотивації та потреби в систематичних заняттях фізичною культурою.

Круцевич Т. Ю., Шиян Б. М. та інші вчені вважають проблему формування серед студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культуриоднією з головних проблем фізичного виховання. Це зумовлено ще й тим, що існує значний дефіцит теоретичних розробок і практичних рекомендації щодо формування мотивації, яка спонукає студентів до систематичного фізичного вдосконалення [6].

Поняття «мотивація» у фізкультурно-оздоровчій діяльності можна розглянути як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичним вихованням та спортом [2].

У зв’язку з цим нами було проведено дослідженняв усвідомленні цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя у студентів першого року навчання Криворізького державного педагогічного університету в період навчання першого семестру 2022 року.

На сьогоднішній день все гостріше постає проблема адаптації, саме першокурсників, до умов навчання у ВНЗ. Значне інформаційне навантаження навчально-освітнього процесу, нове соціальне середовище студентів вимагає від них швидкої адаптації [2, 4].

Для реалізації даного завдання було виявлено вихідний рівень усвідомлення цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя, для чого нами була розроблена та використана анкета, яка мала назву «Рівень усвідомлення цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя». Опитування пройшли більше 100 студентів різних факультетів Криворізького державного педагогічного університету.

За допомогою анкетного опитування нами визначено основні мотиви, що спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом. Домінуючими мотивами є: одержання задоволення від занять, покращання стану здоров’я, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо.

Так, у студентів І курсу мотив покращання стану здоров’я займає перше місце, відпочинок від розумової активності на другому місці, а на третє місце студенти поставили бажання набути нових знань, умінь та навичок (табл. 1).

Етап формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом проектування навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Зміст мотивації формується на основі отриманої інформації під час навчальних занять, відвідування змагань, перегляду телепередач тощо. Структура мотивів студентів до занять із фізичного виховання є вихідним позитивним показником, який суттєво впливає на рухову активність особистості студента. У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку і пізнання нових засобів фізичного вдосконалення [3].

*Таблиця 1*

**Мотиви, що спонукають студентів-чоловіків до занять фізичними вправами та спортом**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Мотиви*** | ***Відсоток, %*** |
| Одержання задоволення від занять | 8,9 |
| Покращання стану здоров’я | 26,8 |
| Сучасна обладнана спортивна база університету | 0,0 |
| Оздоровча спрямованість занять | 5,4 |
| Розвиток фізичних якостей | 3,6 |
| Бажання схуднути | 7,1 |
| Бажання набути нових знань, умінь та навичок | 16,1 |
| Удосконалення будови тіла і позбавлення недоліків статури | 0,0 |
| Самоствердження | 0,0 |
| Відпочинок від розумової праці | 17,9 |
| Досягнення нових спортивних результатів | 8,9 |
| Можливість вибору спорту | 5,3 |

*Таблиця 2*

**Мета відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Мета*** | ***Відсоток, %*** |
| Підвищенняфізичної працездатності | 28,6 |
| Заради заліку | 21,5 |
| Покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м’язового корсету) | 21,4 |
| Покращання спортивних результатів | 7,1 |
| Для задоволення (отримання позитивних емоцій) | 21,4 |

Мета роботи дослідити як відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання впливає на ефективність і якість навчально-виховного процесу. Головною метою відвідування навчальних занять із фізичного виховання у студентів: підвищення фізичної працездатності, отримання заліку, покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м’язового корсету) та спортивних результатів, отримання позитивних емоцій від занять із фізичного виховання (табл. 2).

Окрім того, необхідно враховувати, що існує велика кількість чинників, які негативно впливають на відвідування навчальних занять із фізичного виховання (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Чинники, що негативно впливають на відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Чинники*** | ***Відсоток, %*** |
| Відсутність душу після занять | 43,4 |
| Носіння спортивної форми | 3,8 |
| Незадовільні засоби фізичної культури, які використовуються на заняттях | 1,9 |
| Негативне ставлення до викладача та його методики | 9,4 |
| Невідповідність навчальних навантажень рівню фізичної підготовленості | 22,6 |
| Нецікаве проведення занять | 18,9 |

При цьому необхідно враховувати, що існує велика кількість чинників, що сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами, але досить часто вони втрачають свою актуальність у разі зустрічі студентів із певними труднощами (табл.. 4).

Також для реалізації завдання булипоставлені питання про здоровий спосіб життя. Обробка результатів анкетування дозволила нам встановити, що 75% опитаних вважають, що здоров’я має для них велике значення, однак лише 37 % повністю ним задоволені.

Серед причин, що не дозволяють більшості першокурсників в певній мірі займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, перше місце займає відсутність часу і зайнятість навчанням, друге місце займає власна лінь, третє місцезаймають військові дії в країні.

*Таблиця 4*

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів-чоловіків до навчальних занять із фізичного виховання**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Чинники*** | ***Відсоток, %*** |
| Відповідальність і дисциплінованість | 66,1 |
| Викладач фізичного виховання | 28,5 |
| Контроль деканату | 3,6 |
| Наявність і доступність спортивних споруд | 1,8 |

Проведене соціологічне дослідження дозволило виявити об’єктивні та суб’єктивні чинники, які вказують на те, що більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі в якості складової їхньої життєвої активності під час навчання.Для формування у студентів позитивної мотивації до занять з фізичного виховання необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потребу у фізичному самовдосконаленні.

**Література**

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Київ : Здоровье,1998. 248 с.
2. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 514 с.
4. Затилкін В. В. Вивчення впливу занять з фізичного виховання на прискорення процесу адаптації першокурсників до умов ВНЗ / В. В. Затилкін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2003. No14. С. 42‒48.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Київ: Олимпийская литература, 2003. С. 18.
6. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2005. 208 с.



**ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Батюк А. М.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Ця стаття має на меті висвітлення та подання загальної характеристики інтерактивних технологій, дослідження ефективності його застосування у професійному становленні майбутніх фахівців фізичної культури. У статті надано визначення інтерактивній формі діяльності учнів на уроці фізичної культури; означена поступовість дій вчителя та учнів щодо подібної діяльності; пропонується впровадження інтерактивних форм у процес навчання дітей і учнів з предмету «Фізична культура».

**Ключові слова**: здоров’я, культура, навчання, фізична культура, учні, інтерактивні форми діяльності.

Зараз в українському суспільстві особливої значущості набувають питання формування в дітей нових життєвих стратегій, компетентності, конкурентоспроможності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки.

Проблема фізичного виховання завжди привертає до себе найпильнішу увагу фахівців різного профілю.

Основною формою фізичного виховання є фізичні вправи . Але за останнє десятиліття урок зазнав значних змін, які пов’язані з цілою низкою причин й основна з них – погіршення здоров’я дітей. Більшість дітей не в змозі виконати норми та вимоги, які передбачає комплексна програма з фізичної культури.

Масове впровадження технологій навчання відбувається на початку 60-хрр. ХХ ст. і пов’язують з реформуванням спочатку американської, а згодом ієвропейської школи. Теоретичні та практичні аспекти реалізації технологічних підходів у навчанні відображено в наукових працях як вітчизняних учених (П. Я. Гальперин, Н. Ф. Гализина, Ю. К. Бабанський, В. П. Безпалько, М. В. Кларін),так і закордонних (Дж. Керрол, Б. Блум, Д. Брунер, Г. Гейс, В. Коскареллі) учених. Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створення комфортних умов навчання, за яких кожна особистість відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність.

Актуальною проблемою є зміна принципів навчання, забезпечення переходу від пасивного сприйняття інформації до творчого здобуття знань. Принцип поєднання традиційних і інтерактивних форм викладання забезпечує можливість поєднання в навчальному процесі кращих рис навчання. Традиційне навчання забезпечує соціальну взаємодію, маючи можливість безпосередньо спілкуватись з викладачем, пропонує знайомі та звичайніметоди навчання; інтерактивне – створює освітній простір, у якому коженможе перевірити свою позицію й отримати негайний зворотний зв’язок від викладача відносно правильності відповідей.

Зміни в сучасні освіті поступово дозволяють впевнюватися, що інтерактивні технології навчання мають створити необхідні умови як для становлення і розвитку компетентних учнів, так і для вихованняактивних громадян з відповідною системою цінностей. У цей же час одним з головних об’єктів, на якому сконцентрована увага багатьох спеціалістів різних наукових галузей, є взаємозв’язок рухових можливостей людини та стану її здоров’я. Де здоров’я розглядається як психофізичний стан людини, який характеризується відсутністю патологічних змін, функціональним резервомдостатнім для повноцінної адаптації та збереження фізичної й психічної працездатності в умовах природного середовища. Мета професійного навчання майбутніх фахівців фізичної культури – створити навчально-методичну програму для вирішення як психологічних, педагогічних так інауково-технічних проблем.

Тому засоби інтерактивних технологій визначаються взаємодією викладачів та майбутніх фахівців фізичної культури, де роль викладача полягає у творчому підході до вибору та застосування інтерактивних форм проведення занять. Навчально-пізнавальна діяльність майбутніх фахівців фізичної культури, передбачає їхню активну позицію в різних способах взаємодії. Результатом такого процесу формування готовності студентів до застосування інтерактивних методів навчання очікується усвідомлене оволодіння методикою організації інтерактивного навчання. Також така робота сприяє формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, наявності вмінь упровадження інтерактивних методів навчання у практику.

У подальшому, перспективи майбутнього дослідження передбачають створення та розвиток методів використання деяких інтерактивних технологій, які забезпечать розвиток професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Отже, використання у навчальномупроцесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчальногопроцесу з фізичної культури в навчальному закладі. Основне завдання інтерактивного навчання на занятті з фізичного виховання полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного студента, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації дом’язової діяльності дає змогу, більшою мірою, індивідуалізувати процесфізичного виховання студентів.

Використання інноваційних технологій фізичного виховання на заняттях з фізичного виховання та в позаурочний час дає змогу викладачу виконувати одну з головних вимог як до сучасного заняття, так і взагалі дофізичного виховання, а саме, у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої компактності, динамічності, емоційності занять, які стимулюють активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами. Особливе місце вцьому виховному процесі приділяється викладачу фізичного виховання. Вінодин з перших, а інколи і єдиний є такою людиною для більшості, якийв змозі на високому професійному рівні допомогти їм у розвитку рухових здібностей, які забезпечують підготовку до вибору майбутньої професії. Вінвиховує всебічно-розвинену особистість, вчить гармонійно поєднувати духовней фізичне удосконалення, усю манеру поведінки людини. Сама ідея технологізації навчання не є новою. Ще Я. А. Коменський відстоював технологізацію, навчання стало механічним (тобтотехнологічним), прагнуввідшукати такий порядок навчання, який неминучепризводив би до позитивних результатів.

Масове впровадження технологій навчання відбувається на початку 60-хрр. ХХ ст. і пов’язують з реформуванням спочатку американської, а згодом і європейської школи. Теоретичні та практичні аспекти реалізації технологічних підходів у навчанні відображено в наукових працях як вітчизняних учених (Ю. К. Бабанський, Н. Ф. Гализина, П. Я. Гальперин, В. П. Безпалько), так і закордонних (Г. Гейс, Дж. Керрол, Д. Брунер, Б. Блум) учених. Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створення комфортних умов навчання, за яких кожен студент відчуваєсвою успішність, інтелектуальну спроможність.

Заняття з фізичного виховання буде привабливішим, якщо викладач зумієпередати сутність упровадження інтерактивних технологій. Завдяки цьомуможна по-новому вплинути на процес становлення особистості студента, підвищити його ефективність як на занятті з фізичного виховання, так і впозаурочний час, спрямувати його на фізичний розвиток дитини, на розвитокфізичних і психічних здібностей.

Суть інтерактивного навчання – це активнавзаємодія всіх студентів, це взаємонавчання (колективне, групове, навчання вспівпраці), де і студент, і викладач є рівноправними, рівнозначними суб’єктами навчання. Організація цього навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільних проектів, вирішення проблем на основі аналізурізних ситуацій. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії,дає змогу педагогу стати справжнім лідером студентського колективу. Під час інтерактивного навчання студенти вчаться бути демократичними, спілкуватися зіншими людьми, критично мислити, приймати продумані рішення.

Особливістю інтерактивного навчання є підготовка молодої людини до життя й громадянської активності в громадянському суспільстві й демократичній правовій державі назаняттях з будь-якого предмета . Заняття мають захоплювати студентів, пробуджувати в них інтерес та мотивацію, навчати самостійному мисленню тадіям. Ефективність і сила впливу не емоції та свідомість студентів у значній мірізалежать від умінь і стилю роботи конкретного викладача.

Необхідно зазначити, що за умов впровадження інтерактивних технологій навчання стаєможливим розвиток підростаючої особистості, здатної визнавати й поважати цінності іншої людини; розвиток навичок спілкування та співпраці з іншими студентами; взаєморозуміння та взаємоповагадо кожного індивідуума; виховання таких якостей, як толерантність, співчуття, доброзичливість і піклування, почуття солідарності й рівності; формування загальнолюдських цінностей та загальноприйнятих норм поведінки; уміння об’єднуватися з іншими студентами рупи задля розв’язання спільної проблеми; уміння робити вільний та незалежний вибір, що ґрунтується на власних судженнях та аналізі дійсності; усвідомлення особистої відповідальності.

Існує соціальна потреба суспільства у створенні великомасштабного спортивно-оздоровчого руху. Він повинен бути спрямований на формування здорового способу життя підлітків із залученням до нього дорослого населення. І важливу роль у цьому повинна зіграти робота вчителя фізичног овиховання.

В умовах підвищення рівня освіти, інформатизації суспільства зросла необхідність у підготовці якісно нових фахівців для системи фізичного виховання дітей. Суспільству потрібні люди з розвинутими інтелектуальними здібностями та високим рівнем загальної культури.

Вплив нових підходів вимагають докорінного перегляду традиційних моделей виховання з акцентом на розвиток його гуманізуючих та культуростворюючих функцій. Комплексне використання інноваційних технологій та їх елементів (технологій інтерактивного навчання), індивідуалізації та оптимізації, особистісно-зорієнтованого підходу до навчання стимулюють інтерес підлітків та молоді дозанять фізичною культурою. Цей інтерес у поєднанні з названими методамизначно підвищують ефективність навчально-розвиваючого та навчально-виховного процесів з фізичного виховання. Інноваційний педагогічний процес відображає єдність і взаємозв’язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність, співпрацею та спільною творчістю його суб’єктів, сприяючи найбільш повному розвитку й самореалізації особистості.

Висновки. За умов інтерактивних технологій навчання створюється сприятливе середовище для формування в підростаючої особистості життєвої компетентності. Інтерактивне навчання суттєво впливає на свідомість і почуття особистості для виховання свідомого, компетентного й відповідального громадянина, який є вільною та водночас законослухняною, високоморальною, соціально й політично активною особистістю, повноправним членом громадянського суспільства; на формування в учнів громадянських поглядів, почуттів і переконань, належної поведінки, єдності слова й діла. Ефективність впливу інтерактивних технологій навчання на формування життєвої компетентності досягається за умови, коли враховуються психологічні та фізичні закономірності й особливості спілкування.

Таким чином, впровадження інтерактивних технологій та їх елементів до уроку фізичної культури дозволяють в більшій мірі вирішувати завдання фізичного виховання, підвищувати інтерес до уроку фізичної культури, задовольнитив руховій активності, підвищити рівень здоров’я та рівень розвитку фізичних якостей. Завдяки впровадженню інтерактивних технологій можна по-новому вплинути на процес становлення особистості, підвищити його ефективність на уроці фізичної культури, спрямувати його на фізичний розвиток , на розвиток фізичних і психічних здібностей.

**Література**

1.Аксьонова О. П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: методичні розробки. Запоріжжя: Тов. “Ліпс. ЛТД”, 2005. 108 с.

2. Багінська О. В., Рябченко В. Г., Лещук Д. А. До питання впровадження інтерактивних технологій вурок фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 102. Т. 1. Серія педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. ЧернігівЧНПУ, 2012. № 102. С.63‒65.

3. Денисенко Н. Особистісно-зорієнтоване навчання – у практику роботивчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі.* 2007. №1. С. 28–30.

4. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : МП, 2013. 160 с.

5. Плахотнюк Н. П. Структурно-функціональний аналіз інноваційної педагогічної діяльності, як цілісної системи. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2008. № 42. С. 78–82.

6. Савченко В. А., Москаленко Н. В. Роль інтерактивних методів в перепідготовці вчителів фізичної культури. // Головне уравління освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації. 2011.

URL:<https://adm.dp.gov.ua/dniprooda/pro-oda/departamenti-ta-upravlinnya/departament-osviti-i-nauki>

**НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Бєлкіна Н. С.*

*«Радушненський ліцей Новопільської сільської ради»*

***Анотація.*** В дослідженні було проаналізовано мотивацію та інтерес учнів до вивчення нової фізичної культури. Визначено відношення дітей до пріоритетності нових модулів. Проаналізований вибір дітей середнього та старшого шкільного віку улюблених занять та рухливих ігор яким вони відають перевагу.

***Ключові слова:*** урок фізичної культури, дистанційне навчання, нові модулі фізичної культури.

Фізична культура в школі – навчальний предмет, основним змістом якого є вивчення фізичних вправ, рухових дій, рухливих і спортивних ігор, що сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку та вдосконаленню рухових здібностей учнів з метою і їх підготовки до життя, праці і професійної діяльності. Уроки фізичної культури в школі є обов’язковими для всіх учнів [2].

Нова фізична культура» – невід’ємна складова нової української школи. І це набагато більше, ніж по-новому проведені 45 хвилин уроку.

Ключова особливість нової системи – відсутність обов’язкових модулів. У закладу освіти й особисто вчителя є можливість обирати. Зараз таких модулів уже більше ніж 35 і їхня кількість зростатиме. Програми для шкіл адаптували федерації з різних видів спорту і подали на гриф. А вчитель самостійно може обрати той вид спорту, який вважає доцільним, орієнтуючись на зацікавлення учнів та матеріально-технічну базу навчального закладу. Умовно кажучи, далеко не кожна школа має у своєму розпорядженні басейн, в той самий час інший заклад може розвивати в себе навіть лижний спорт [1].

Одне з нововведень НУШ – модельна навчальна програма. Її основне завдання – не здійснювати спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості.

Мета дослідження полягала в тому щоб визначити стан рухової активності учнів старших і середніх класів на дистанційному навчанні та адаптації до нової фізичної культури в умовах воєнного стану. Проаналізувати вибір дітей середнього та старшого шкільного віку улюблених занять. Виділити ті рухливі заняття, яким вони віддають перевагу.

Пошукова робота передбачала вивчення характеру ставлення дітей до чинників впливу на гармонійний розвиток людини, зокрема, рухливих ігор. Були проведенні опитування серед учнів 5-11 класів, що до нової фізичної культури. Пошукова робота передбачала вивчення характеру ставлення дітей до чинників впливу на гармонійний розвиток людини, зокрема, нових модулів.

Проведене соціологічне дослідження анонімне (анкетування) на базі «Радушненського ліцею» у 2022 р. взяло участь 70 учнів старшого та середнього шкільного віку, показало, що у більшості респондентів сформоване бажання до заняття фізичною культурою та руховою активністю, теоретична база знань для виконання завдань і вправ знаходиться на достатньому рівні, але вони не повною мірою забезпечені інвентарем, для виконання поставлених задач.

Оскільки основне навантаження фізичними вправами, тобто оптимальну рухову активність отримували діти раніше у школі, то зараз вони повинні самостійно організувати собі безпечні умови для занять фізичною культурою, зокрема, рухливими іграми. У зв’язку з військовим станом діти більшу частину часу проводять вдома. Значна увага приділяється дотримання рухового режиму дня, розуміння нових спортивних ігор і заохоченню дітей до само виконання фізичних вправ та навантажень. Результати опитування респондентів відображені в показниках рис. 1, рис. 2.

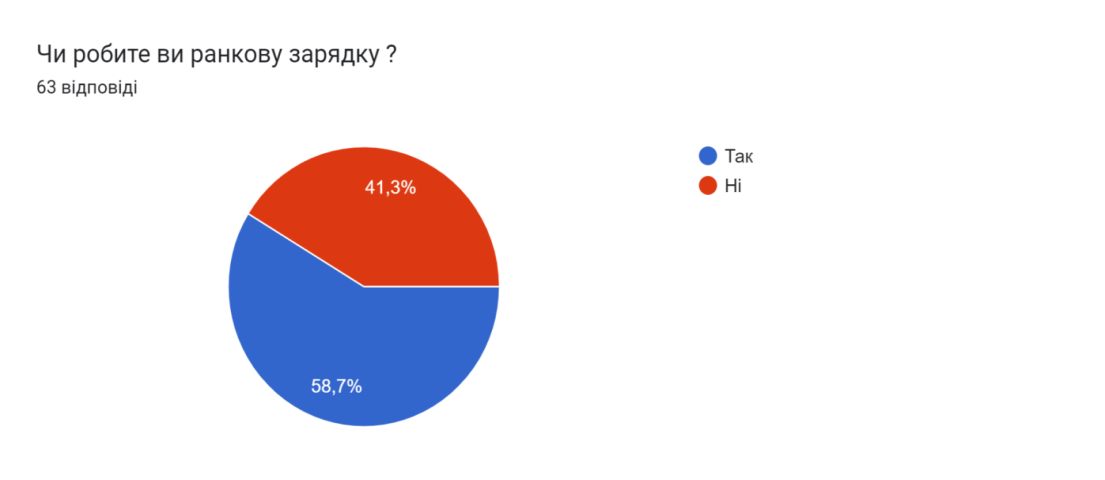


Рис.1. Ранкова зарядка у школярів.



Рис. 2. Вибір діяльності у вільний час.

Результати показали, що майже 59 відсоток дітей залучені до регулярної фізичної активності мають бажання займатися рухливими іграми й спортом 31 відсоток учнів з певних причин не займаються регулярним фізичним розвитком і тільки 10 відсотків дітей які зовсім не залучені до фізичної активності.

Тому постало ще одне завдання, а яку саме вибирають діти рухову активність протягом дня.

Рис. 3. Вибір рухової активності протягом дня.

Як бачимо, що найпопулярніші серед дітей рухливі ігри на другому місці спортивні, а все інше це вподобання дітей до активного відпочинку після уроків (рис.3).

Не менш важливе значення має вільний вибір дітей який модуль нової фізичної культури найбільше сподобався. При обговоренні на уроках фізичної культури учні вподобали і хотіли би займатися. Результати опитування занесені до діаграми.

Рис. 4. Пріоритети у виборі варіативних модулів.

Розглядаючи результати опитування учнів можна зробити висновок, що більшість дітей залюбки спробували грати в щось нове. Але також не слід забувати за модулі які діти вже опанували і вони займають певне місце в їхньому житті такі як волейбол, футбол, баскетбол (рис. 4).

Дослідженнями було виявлено, що діти хочуть живого спілкування, їм подобається вчитися, подобається відвідувати заняття з фізичної культури. А це означає що нова фізична культура в теоретичному розділі програми успішно зайняла своє місце в дисципліні «Фізична культура»

Як би там не було дистанційне навчання не може замінити, стандартних уроків з фізичної культури, де учень отримує велике фізичне навантаження, розвиток фізичних якостей і умінь, соціальну сторону уроку і багато іншого. Але як тимчасовий захід ‒ може навчити нас новому і з великим успіхом виховати ті якості, які при звичайному навчальному процесі піддаються гірше. Головне правильно скористатися даною ситуацією!

На закінчення слід зазначити, що при виборі модулів і форм проведення уроків враховуються індивідуальні особливості дитини ‒ вік, стан здоров’я, інші обставини. Гартують процедури, так само як і спортивні тренування, краще проводити за призначенням лікаря і під його контролем.

Заняття за дистанційною системою в ліцеї , що проводяться в рамках вивчення теоретичної частини з фізичного виховання, позитивно впливають на рівень теоретичних знань. Це, в свою чергу, розкриває навчальний потенціал електронної системи за умови її реалізації в навчальному процесі з фізичного виховання.

**Література**

1. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки

URL: <https://osvita.ua/school/83843/>

1. Демчишин А. П., Артюх М. М, Демчишин В. А., Фалес Й. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя. К.: Освіта, 1992. 175 с.

**МЕТОДИКА РОЗКРИТТЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК**

**ПРИ ВИВЧЕННІ «БІОМЕХАНІКИ»**

*Бурак В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** При вивченні навчальної дисципліни «Біомеханіка» студентами спеціальності «фізична культура» найбільшу складність для них становить розуміння, засвоєння і використання біомеханічних характеристик. У даній публікації розкрита авторська методика розкриття біомеханічних характеристик, яка значно полегшує їх якісне опанування студентами.

***Ключові слова:*** біомеханіка фізичних вправ;біомеханічні, біокінематичні, біодинамічні, біоенергетичні характеристики, методика навчання, фізична культура.

Студенти, які здобувають ступінь вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності «014.11 Середня освіта (Фізична культура)» згідно навчальної програми Криворізького державного педагогічного університету вивчають навчальну дисципліну «Біомеханіка» в 5-му семестрі на 3-му курсі. У даній статті нас цікавить насамперед «Біомеханіка фізичних вправ». Як показує навчальна практика, переважна більшість студентів на цей момент дуже погано володіють залишковими знаннями з механіки зі шкільного курсу фізики, а такі знання вкрай потрібні для якісного опанування «Біомеханіки». Найбільшу складність для студентів становить вивчення біомеханічних характеристик: біокінематичних, біодинамічних, біоенергетичних. Існує нагальна потреба удосконалити методику вивчення біомеханічних характеристик із забезпеченням повноти їх розкриття на науково виваженому та доступному для студентів рівні.

Сучасні навчальні посібники з Біомеханіки дають можливість студентам отримати певні відомості про основні біомеханічні характеристики. Але, як показує ретельний аналіз, методика і повнота розкриття біомеханічних характеристик у посібниках не забезпечує їх якісного розуміння, засвоєння і використання студентами. Окреслимо головні наявні невирішені проблеми.

Насамперед зупинимося на *класифікації біомеханічних характеристик*. Здебільшого автори посібників виокремлюють тільки дві групи характеристик: біокінематичні, біодинамічні [1, с. 9-38], [2, с. 18-31], [3, с. 21-34], [4, с. 128-129]. У такому разі біоенергетичні характеристики відносять до біодинамічних і описують відразу після них. Натомість, автори посібника виокремлюють три групи біомеханічних характеристик (біокінематичні, біодинамічні, біоенергетичні) [5, с. 10-25]. Отже, необхідно науково обґрунтувати вибір повноцінної класифікації біомеханічних характеристик.

Велике значення має *повнота розкриття біомеханічних характеристик*. У навчальному посібнику біомеханічні характеристики згруповано у зручну блок-схему, але жодна з характеристик не описана (зовсім нема означень, позначень величин, одиниць вимірювання і фізичних формул) [4, с. 125-140]. Окремі з характеристик є в конкретних темах і на практичних заняттях [4, с. 93-106, 140-217]. Звичайно, це надає студентам певні знання про біомеханічні величини. Але цього явно недостатньо.

У навчальному посібнику коротко розкриті основні біодинамічні та біоенергетичні характеристики з їх позначеннями, одиницями івідповідними формулами [3, с. 21-34]. Біокінематичні характеристики описані дуже коротко тільки словесно без позначень, одиниць і формул. Правда, вони коротко розкриті з позначеннями, одиницями і відповідними формулами в темі «Характеристика рухів людини» [3, с. 85-94]. Також окремі біомеханічні характеристики фігурують у лабораторних роботах [3, с. 134-163] і на практичних заняттях [3, с. 164-188]. Крім того, всі біомеханічні величини з їх позначеннями, одиницями і відповідними формулами приведені у формі таблиці в Додатку [3, с. 195-197].

У навчальному посібнику коротко розкриті основні біокінематичні, біодинамічні та біоенергетичні характеристики з їх позначеннями, одиницями і відповідними формулами в темі «Біомеханічна характеристика рухів людини» [2, с. 18-31]. Також окремі біомеханічні характеристики фігурують у лабораторних роботах [2, с. 53-103]. Крім того, студенти самостійно опрацьовують за шкільним підручником 43 питання з розділів механіки за середню школу [2, с. 104-105].

У навчальному посібнику основні біокінематичні, біодинамічні та біоенергетичні характеристики з їх позначеннями, одиницями і відповідними формулами розкриті більш повно і структуровано, ніж у інших посібниках [1, с. 9-38]. Приведені окремі графіки, які посилюють розкриття фізичного змісту біомеханічних характеристик. Також окремі біомеханічні характеристики суттєво конкретизуються при вивченні конкретних тем «Біомеханіки» [1, с. 39-59, 76-116].

Архіважливим є *питання науково виваженого розкриття усіх біомеханічних характеристик* з точки зору фізики. Аналіз показує, що в усіх зазначених посібниках є не тільки описки в тексті і в формулах, але й принципові фізичні помилки. Часто вони стосуються плутанини між скалярними й векторними величинами: відсутність векторного позначення, там де воно потрібне; помилкове використання вектора для скалярної величини; зліва у формулі вектор, а справа скаляр, чи навпаки; використання скалярного добутку векторів замість векторного їх добутку; абсурдне використання ділення векторів.

Окремі означення біомеханічних величин некоректні з точки зору фізики. Інколи біомеханічні характеристики вводять невірно. Так, у посібниках масу вводять за формулою *m = F / a* [3, с. 24; 2, с.2 4]. Ця формула математично правильна, але вона не означенням (дефініцією) маси. Навпаки, спочатку вводять масу *m*, а потім вводять силу за формулою *= m·*. Більше того, у зазначеній формулі для маси у посібнику використовують абсурдну операцію ділення вектора на вектор [3, с. 24].

Часто змішують між собою силу тяжіння й вагу тіла, хоча це принципові різні сили: сила тяжіння – це сила (гравітаційна), з якою Земля притягує до себе тіло (людину), а вага – це сила (пружності), з якою тіло (людина)діє на опору чи підвіс…) [2, с. 28; 3, с. 30; 5, с. 21].

У посібнику для виразу *d / dt*, який характеризує швидкість зміни сили з часом, використовують як вдалий термін «швидкісно-силовий індекс», так і некоректний термін «градієнт сили», оскількиу математиці та фізиці загальноприйнято, що градієнт певної величини характеризую її зміну з відстанню, а не з часом [1, с. 25-26].

Отже, існує потреба у подальшому науково виваженому розкритті усіх біомеханічних характеристик з точки зору фізики.

Ще одним проблемним моментом є *доступність навчального матеріалу* для студентів спеціальності «фізична культура», особливо з урахуванням того, що найбільшу складність для них становить саме розуміння, засвоєння і використання біомеханічних характеристик.У зв’язку з цим відмітимо, що в посібниках цілий ряд біомеханічних характеристик одразу вводять через похідну чи через інтеграл, що кардинально ускладнює розуміння матеріалу студентами. Отже, з одного боку, необхідно забезпечити повноту розкриття біомеханічних характеристик на науково виваженому рівні, а з іншого – розкрити навчальний матеріал на доступному для студентів рівні [1, с. 9-38; [2, с. 18-31; 3, с. 21-34].

Мета дослідження***:*** удосконалити методику вивчення біомеханічних характеристик при вивченні навчальної дисципліни «Біомеханіка».

***1. Класифікація біомеханічних характеристик*.**

*Біомеханічні характеристики поділяємона три групи: біокінематичні, біодинамічні, біоенергетичні*. Біокінематичні характеристики стосуються біокінематики і описують рух тіла (людини та окремих частин її тіла чи спортивного снаряду) без аналізу причин руху (траєкторія, шлях, переміщення, час, швидкість, кутова швидкість, прискорення, кутове прискорення та ін.). Біодинамічні характеристики стосуються біодинаміки і несуть інформацію про сили, що діють на тіло (людину та окремі частини її тіла чи спортивний снаряд), та про інші фізичні величини, які є причиною зміни рухів тіла (маса тіла, різні види сил, імпульс тіла, момент інерції тіла, момент сили, момент імпульсу тіла та ін.). Біоенергетичні характеристики стосуються енергоефективності рухів і рухових дій людини (механічна робота, потужність, енергія та ін.).

Важко погодитися з тими, хто виокремлює тільки дві групи характеристик: біокінематичні, біодинамічні, а біоенергетичні характеристики відносять до біодинамічних [1, с. 9-38; 2, с. 18-31; 3, с. 21-34; 4, с. 128-129]. Оскільки біоенергетичні характеристики доповнюють не тільки біодинамічні (механічна робота виражається через силу, потенціальна енергія тіла піднятого над поверхнею землі враховує силу тяжіння, тощо), але й виражаються через біокінематичні характеристики (в формулу для роботи входить переміщення, формула для кінетичної енергії містить швидкість, формула для потужності містить час), та мають свою специфіку, то вони становлять окрему групу характеристик.

***2. Повнота розкриття біомеханічних характеристик.***

Насамперед, ми повноцінно розкриваємо всі основні біокінематичні, біодинамічні, біоенергетичні характеристики. Причому, значна їх кількість потім використовується і поглиблюється при виконанні практичних чи лабораторних занять.

Зауважимо, що в посібниках звертають увагу, насамперед, на біомеханічні характеристики, а основні фізичні закони або згадуються другим планом, або ж взагалі відсутні. Для повноцінного висвітлення основних відомостей з біомеханіки, ми розкриваємо не тільки всі основні біомеханічні характеристики, але й пояснюємо ті основні закони фізики, які безпосередньо потрібні для біомеханічного аналізу [1, 2, 3, 4, 5].

*Біокінематичні характеристики*: означення біокінематики, механічний рух, види механічного руху, матеріальна точка, траєкторія , система відліку, три способи описання руху (звичайний (траєкторний), координатний, векторний), основне завдання біокінематики; *біокінематичні характеристики поступального руху* просторові (шлях, переміщення, проекції переміщення), часові (час, момент часу, інтервал часу, темп рухів, ритм рухів, фаза руху), просторово-часові (швидкість шляхова, швидкість за переміщенням, миттєва швидкість, середня швидкість шляхова і за переміщенням; прискорення, середнє прискорення, миттєве прискорення, дотичне (тангенціальне) прискорення, нормальне прискорення, повне прискорення); *біокінематичні характеристики обертового руху* просторові (кут у радіанах), часові (період обертання, частота обертання), просторово-часові (кутова швидкість, миттєва кутова швидкість; кутове прискорення, миттєве кутове прискорення).За основу класифікації біокінематичних характеристик ми беремо вид руху (поступальний, обертовий), що відповідає структурі фізики, а не групи характеристик (просторові, часові, просторово-часові).

*Біодинамічні характеристики*: означення біодинаміки, основне завдання біодинаміки; *біодинамічні характеристики поступального руху*: явище інерції, перший закон Ньютона, інерціальна система відліку, інертність тіла, маса, сила, рівнодійна сил, другий закон Ньютона, третій закон Ньютона; види сил у біомеханіці: сила тяжіння, закон Всесвітнього тяжіння, прискорення вільного падіння; сила пружності, закон Гука, сила реакції опори, сила натягу, вага тіла (у тому числі невагомість); сила тертя (спокою, ковзання, кочення); сили в гідроаеромеханіці: виштовхувальна сила Архімеда, сила опору середовища, ефект Магнуса; зовнішні та внутрішні сили, рушійні сили та сили опору (гальмівні); неінерціальна система відліку, сила інерції (у тому числі відцентрова сила); імпульс тіла, імпульс сили, закон збереження імпульсу; *біодинамічні характеристики обертового руху*: момент сили, правило моментів сил; центр маси тіла, види рівноваги (стійка, нестійка, байдужа); момент інерції тіла, основний закон динаміки обертового руху; момент імпульсу тіла, закон збереження момент імпульсу тіла.

*Біоенергетичні характеристики*: основне завдання біоенергетики; *біоенергетичні характеристики поступального руху*: механічна робота, потужність, кінетична енергія, робота сили тяжіння, потенціальна енергія тіла, піднятого над поверхнею землі, робота сили пружності, потенціальна енергія пружно деформованого тіла, повна механічна енергія та закон її збереження, робота сили тертя (сили опору), коефіцієнт корисної дії; *біоенергетичні характеристики обертового руху*: механічна робота, потужність, кінетична енергія, повна механічна енергія при обертовому русі та закон її збереження.

Окремо розкриваємо деякі *біомеханічні характеристики коливального руху*: частота коливань, період коливань, період коливань для пружинного, математичного і фізичного маятників.

***3. Науково-виважене розкриття усіх біомеханічних характеристик і доступність навчального матеріалу для студентів.***

Усі біомеханічні характеристики розкриваємо з урахуванням їх фізичного змісту, ретельно показуємо які величини скалярні, а які векторні, що відображаємо у відповідних формулах. При потребі використовуємо графіки.

Одночасно забезпечуємо доступність навчального матеріалу для студентів. Кожну з біомеханічних характеристик спочатку розкриваємо на простому (але науково достовірному) рівні і тільки потім вводимо відповідну величину на основі похідної чи інтегралу. Крім того, студенти самостійно опрацьовують за шкільним підручником «Механіку» за середню школу. Це дуже корисно, оскільки без шкільних знань засвоїти новий матеріал складно, а для більшості студентів і майже неможливо.

Висновки.

1. Обґрунтовано класифікацію біомеханічних характеристик за трьома групами: біокінематичні, біодинамічні, біоенергетичні.

2. Запропоновано авторську методику розкриття основних законів біомеханіки і біомеханічних характеристик, яка забезпечує повноцінне, науково виважене розкриття навчального матеріалу на доступному для студентів рівні.

**Література**

1. Рибак О. Ю., Рибак Л.І. вибрані лекції з біомеханіки: навчальний посібник для студентів. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2017. 131 с.

2. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник для студентів. Житомирський державний педагогічний університет. Житомир, 2004. 124 с.

3. Козубенко О. С., Тупєєв Ю. В. Біомеханіка фізичних вправ: навчально-методичний посібник для студентів. Миколаївський національний університет. Миколаїв, 2015. 126 с.

4. Андрєєва Р. І. Біомеханіка і основи метрології: навчально-методичний посібник для студентів. Херсонський державний університет. Херсон, 2015. 224 с.

5. Без’язична О. В., Коваленко Л. П. Біомеханіка: методичні рекомендації до лабораторних робіт. Харківський національний педагогічний університет. Харків, 2014. 49 с.

**ПРОБЛЕМАТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ**

**УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ**

*Бережок С. П., Макарчук Б. Ю.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** У статті розглянуті напрями розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту, проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Модернізація системи підготовки фахівців педагогічного профілю у вищих навчальних закладах галузі фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** фізичне виховання, методологічні положення, професійна підготовка, педагогіка вищої школи.

Складність вивчення та розроблення системи професійної підготовки вчителів фізичного виховання визначає необхідність чіткої орієнтації на методологічні положення, що стосуються підготовки педагогічних працівників. Вироблення чітких методологічних положень досліджуваної проблеми дозволить створити належну базу для освітньої системи. Вона, в свою чергу, сприятиме ефективній роботі ВНЗ галузі фізичної культури і спорту, якісній освітній і професійній діяльності майбутніх учителів фізичного виховання.

Більшість учених (І. Блауберг, П. Друкер, Г. Щедровицький, Е. Юдін, В. Садовський, О. Богданов, Г. Саймон та ін.) визнає основою педагогічних досліджень системний підхід, що відображає загальний зв’язок та є обов’язковою складовою наукової методології. Сутність системного підходу полягає в тому, що відносно самостійні компоненти розглядаються в взаємозв’язку, а не окремо. Він дозволяє виявити системні властивості та якісні характеристики.

Оскільки вищі навчальні заклади є частиною соціальної системи та становлять цілісну динамічну соціально-педагогічну систему, управління процесом підготовки фахівців вимагає системного підходу. Освітні (педагогічні) системи мають забезпечити формування людини як особистості. У навчанні вчителів фізичного виховання системний підхід дає змогу розкрити цілісність, послідовність професійно-педагогічної та спортивно-фізкультурної, оздоровчої підготовки. Також механізми, що її забезпечують, виявити її структуру, взаємозалежність і зумовленість компонентів, загальні особливості проектування, організації та вдосконалення.

Особливість функціонування освітніх систем полягає в тому, що їх управління передбачає здійснення одразу трьох процесів – навчання, розвитку та виховання особистості. Результатом роботи ВНЗ є підготовка студентів до професійної діяльності: оволодіння знаннями, вміннями, навичками з теорії та методики фізичного виховання, психолого-педагогічних і спортивно-спеціалізованих дисциплін (теорія і методика видів спорту), набуття професійних якостей.

Стосовно процесу професійної підготовки учителів фізичного виховання системний підхід доцільно застосовувати з урахуванням різноманітних видів діяльності, форм, об’єктів, засобів і результатів. У такому випадку якість і ефективність системи професійної підготовки визначається успішністю виконання кожного виду діяльності. Отже, під час модернізації системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання варто використовувати загальнонаукові підходи, орієнтовані на педагогічну науку та практику.

Методологічні положення підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту базуються на загально-педагогічних закономірностях. Виокремлюють такі загальні закономірності педагогічного процесу:

• закономірність динаміки педагогічного процесу;

• закономірність єдності чуттєвого, логічного і практики;

• закономірність стимулювання;

• закономірність єдності зовнішньої (педагогічної) і внутрішньої (пізнавальної) діяльності;

• закономірність єдності завдання, змісту, організаційних форм, методів і результатів виховання і навчання;

• закономірність управління тощо.

Фізична культура як частина загальної людської культури суттєво впливає не лише на фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров’я, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, функціонального стану готовності до праці, а також на осягнення змісту фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, важливості доброго фізичного стану для кожної людини, вироблення стійких звичок до регулярних фізичних вправ, дотримання гігієнічних норм.

Високий емоційний фон виконання фізичних вправ сприяє розвитку схильності до співпереживань, взаємодопомоги та виконання спільних дій, взаємної відповідальності за досягнення цілей, а також таких особистісних проявів, як гідність, сміливість, шляхетність тощо. Мова йде про формування широкого діапазону особистісних якостей. При цьому відбувається розширення і зміцнення потреб, мотивів і почуттів, які характеризують свідомість людини. Отже, духовний бік фізичної культури актуалізує вимоги законів і закономірностей виховання у процесі підготовки майбутніх учителів фізичного виховання щодо морального, розумового, правового, патріотичного й естетичного розвитку учнів.

Для нашого дослідження важливими є принципи фізичного виховання та фізичної підготовки, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості. Реалізація цих принципів значно підвищує ефективність усіх структурних компонентів фізичної культури. За спрямованістю педагогічних впливів серед них умовно виокремлюють принципи:

• навчання рухових дій;

• розвитку фізичних здатностей;

• виховання особистісних якостей.

У діяльності ВНЗ галузі фізичної культури і спорту визначення системи принципів підготовки майбутніх учителів фізичного виховання є важливим завданням. Оскільки вони тісно пов’язані з подальшим удосконаленням освітнього процесу. Дослідники слушно зазначають, що під час підготовки вчителів фізичного виховання треба виходити з напрацьованих теорією та всебічно перевірених практикою принципів. Вони розглядаються як підґрунтя виконання студентами майбутніх професійних функцій.

В окремих наукових роботах (А. Цьось, В. Наумчук, Л. Заремба, Л. Матвєєв, Т. Круцевич та ін.) запропоновані педагогічні принципи підготовки сучасного вчителя фізичного виховання. На основі всебічного аналізу вважаємо, що підготовка майбутніх учителів фізичного виховання має спиратися на такі специфічні принципи.

1. Принцип інтенсифікації освітнього процесу;

2. Принцип урахування в навчанні специфіки фізкультурно-спортивної галузі;

3. Принцип відповідності змісту навчання особливостям професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання;

4. Принцип пріоритетності розвитку особистості майбутнього вчителя;

5. Принцип продуктивності освітнього процесу.

Визначені принципи дозволяють схарактеризувати освітню систему як апарат досягнення цілей навчання і виховання майбутніх учителів фізичного виховання в плані їх професійного розвитку.

Аналіз наукових робіт у галузі фізичної культури і спорту дозволив визначити основні напрями дослідження педагогічної системи важливі для вдосконалення професійної підготовки вчителів фізичного виховання (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Основні напрями дослідження педагогічної системи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оновлення змісту спортивної та загально-педагогічної підготовки | Удосконалення методики підготовки | Використання національних традицій | Допрофесійна підготовка | Розроблення окремих складових професійно-педагогічної підготовки |
| Розроблення психолого-педагогічних засад професійної освіти | Виховна робота зі студентами | Організаційно-педагогічні аспекти | Багаторівнева підготовка фахівців | Особистісно- орієнтоване навчання |
| Формування професійної компетентності та готовності вчителя | Формування педагогічної майстерності, професійної культури і творчості майбутнього вчителя | Удосконалення системи самостійної роботи | Підготовка студентів до науково-педагогічної роботи | Удосконалення системи контролю й управління освітнім процесом |

Підґрунтя нашої роботи становлять такі поняття, як культура, педагогічна культура, фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовка, фізкультурна освіта, вища освіта в галузі фізичної культури і спорту (ФКіС), професійна підготовка, готовність, професійна компетентність, професійна спрямованість, педагогічна діяльність, загально-педагогічна підготовка, педагогіка фізичної культури, педагогічна технологія, педагогічна майстерність.

**Література**

1. Балахничева Г. В, Заремба Л. В., Цьось А.В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013.
2. Бєлікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013.
3. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2011.

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

*Василенко В. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Баскетбол є одним з самих популярних видів спорту. Він має багато прихильників як серед тих, хто займався раніше та захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби команд, які змагаються, легкість та невимушеність володіння гравцями м’ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовищність баскетболу безперечно підвищують тенденції змін у правилах гри в бік збільшення динамічності змагальної діяльності.

***Ключові слова:*** баскетбол, баскетбольні дії, тренерська дія.

Не дивлячись на великі позитивні зміни у розвитку баскетболу у світі, він має достатньо серйозні проблеми, які гальмують його розвиток та зниження видовищності гри. Ці проблеми ‒ у технічній підготовленості гравців, в організації захисту, в тактиці нападу, в організації розминки перед грою, у невисокій ефективності дистанційних кидків, у прогалинах теоретичної і психологічної підготовки, в відносно слабкій підготовці високих гравців.

Перелічені проблеми пов’язані: з багатьма проблемами, які супроводжують дитячий баскетбол, який повинен закладати фундамент у підготовку кваліфікованих гравців; відсутність високоякісної науково- обґрунтованої методичної літератури; пасивність тренерів, працюючих на різних рівнях національного баскетболу [2].

За умов правильної організації роботи діти у 8-10 років, здатні оволодіти руховими навичками та вміннями, необхідними для гри у баскетбол. А самі заняття позитивно впливають на їхній фізичний розвиток і здоров’я.

За статистикою, баскетболісти починають демонструвати високі спортивні результати після 8-10 років підготовки – у 19-21 рік. Багаторічний процес підготовки юних баскетболістів, протягом якого має бути розв’язана значна кількість найрізноманітніших завдань, потребує вдумливого підходу та правильного планування навчально-тренувальної роботи з урахуванням вікових особливостей дітей.

Процес багаторічної підготовки баскетболістів умовно поділяється на п’ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень. При переході до кожного наступного етапу підготовки необхідно враховувати паспортний та біологічний вік спортсменів, рівень їхньої підготовленості, а також їхню спроможність виконувати тренувальні та змагальні навантаження, що постійно зростають.

У спортивній підготовці слід враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму для того,щоб контролювати обсяг вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих баскетболістів, які у більш зрілому віці могли б значно збільшити рівень своїх досягнень.

Під час гри від кваліфікованого баскетболіста вимагається не тільки висока швидкість виконання технічних та тактичних дій, але й велике значення має точність їх виконання. Це можуть бути дії виконані без м’яча (прискорення, захисні дії, боротьба за відскок), так і з м’ячем ( ведення м’яча, передачі, кидки у кошик). Враховуючи це, при підготовці кваліфікованих баскетболістів слід велику увагу приділяти розвитку механізмів управління точними рухами та якісному формуванню рухових навичок. Особливого значення це набуває при підготовці баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається диференціація баскетболістів за ігровими функціями, виховується універсальність з елементами спеціалізації, відбір спортсменів для наступного етапу. Вік юних спортсменів – 15-17 років. Завданнями цього етапу є:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

- розвиток спеціальних якостей та здатностей, необхідних для вдосконалення навичок гри у баскетбол;

- досконале оволодіння основами техніки і тактики, навичками гри;

- визначення ігрового амплуа кожного баскетболіста та відповідно до нього індивідуалізація підготовки.

Як ми бачимо саме на етапі спеціалізованої базової підготовки закладаються основна база вмінь та навичок з баскетболу, що є головним чинником майбутніх досягнень та кваліфікації баскетболіста. Тому є актуальною проблема розробки науково - обґрунтованого підходу до вдосконалення та оптимізації процесу технічної підготовки баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Як показує аналіз спеціальної науково-методично літератури у наш час мало проводиться досліджень і недостатньо обґрунтовані рекомендації по «системному» вдосконаленню різних сторін підготовленості баскетболістів віком 15-17 років як наслідок відсутність узгодженості поглядів відносно послідовності розподілення навантажень фізичної та технічної підготовки у річному циклі тренувального процесу.

На сьогоднішній день накопичено багато даних стосовно засобів оптимізації технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Більшість літературних джерелпов’язують підвищення якості технічної підготовленості гравців з фізичною підготовкою та збільшенням загального об’єму виконання вправ технічної спрямованості [3].

В баскетболі для швидкого та точного виконання прийомів необхідний визначений рівень розвитку фізичних якостей. Тому при навчанні юних баскетболістів важливо знати вікову динаміку зміни цих якостей, яка пов’язана з особливостями розвитку рухового апарату, та визначити сприятливі періоди часу для навчання різним рухам і періоди, коли навчання в силу різних факторів ускладнене.

Мета дослідження: проаналізувати вікові особливості юних баскетболістів віком 15-17років; визначити особливості технічної підготовки баскетболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа.

Опорно-руховий апарат у цьому віці спроможний витримувати значні статичні напруження і виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м’язів. Ця властивість організму дає можливість активно впроваджувати в навчально-тренувальний процес вправи комбінованого впливу зі значними фізичними навантаженнями. У порівнянні з іншими компонентами розвитку в останню чергу вдосконалюються здібності швидко вирішувати рухові завдання в різних ситуаціях. Одна з найголовніших фізичних якостей, задіяних під час технічної підготовки ‒ спритність продовжує покращуватися до 17 років. Спортивне тренування суттєво впливає на розвиток спритності, у 15-17 річних спортсменів точність рухів у 2 рази вища ніж у нетренованих підлітків того ж віку.

Після 15 років нерідко спостерігається відсутність зрушень у якості виконання сенсомоторних тестів [1]. Деякі дослідники відмічають навіть погіршення здатності до оволодіння складними руховими навичками, що можливо, пов’язано з інтенсивними процесами статевого дозрівання і відносним уповільненням темпів розвитку рухового аналізатора.

Даними спортивної практики та наукових досліджень доведена необхідність всебічної фізичної підготовки для спортсменів в ігрових видах спорту. Особливо велику увагу у юнацькому віці потрібно надавати розвитку швидкості.

Вдосконалення техніки повинно проходити з акцентом на оволодіння м’язовим відчуттям, зоровим сприйманням, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як відчуття відстані, відчуття суперника, момент для початку своїх дій. Таким чином технічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів та вдосконалення надійності керування цими рухами.

Враховуючи розподіл баскетболістів за ігровими амплуа технічна підготовка носить дещо диференційований характер.

Процес спортивної підготовки баскетболістів 15-17 років різних ігрових амплуа повинен включати засоби спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток необхідних під час гри якостей: швидкості,спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

У підготовці баскетболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа раціональним буде наступне співвідношення тренувальних вправ технічної підготовки:

* захисники – кидки - 62%, володіння м’ячем – 26%, підбір м’яча – 12%;
* нападники – кидки – 48%, володіння м’ячем – 26%, підбір м’яча – 22%;
* центрові – кидки – 46%, володіння м’ячем – 32%, підбір м’яча – 22%.

Висновки. У процесі індивідуального розвитку в дітей відзначаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості. Вікові особливості спортсменів (15-17років) вимагають уважного вивчення. Вдосконалення технічної майстерності баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки не буде достатньо ефективним без розвитку швидкості,спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

**Література**

1. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. – К.:Здоров’я, 1976. 70 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985. 175 с.
3. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: учебник. К.: Олимпийская література, 2004. 807 с.



**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

*Данілейко В.  Л.*

*ВСП «Гірничий фаховий коледж КНУ»*

***Анотація.*** В даній статті було проаналізовано мотивацію та інтерес здобувачів освіти до занять фізичною культурою в дистанційній формі навчання. Які мотиви спонукають до занять фізичним вихованням під час дистанційного навчання. З якими проблемами стикаються здобувачі освіти під час дистанційного навчання.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, дистанційне навчання, переваги, недоліки, мотивація, здобувач освіти.

За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін у сфері української системи фізичного виховання. В умовах модернізації сучасної освіти постала нагальна потреба виховувати здорову націю, саме збереження та зміцнення здоров’я молодого покоління є одним з головних завдань соціальної програми. [2; 3]. Дистанційні заняття з фізичного виховання надають змогу приділити увагу власному здоров’ю всім бажаючим у зручний час, самостійно контролювати навантаження, обирати бажаний вид рухової діяльності, набути теоретичні та практичні знання задля ведення здорового способу життя і стають у нагоді для майбутньої професійної діяльності.

Дистанційна освіта має право існувати поряд з очною формою навчання і бути її логічним поєднанням та взаємодоповненням. Вона має значні можливості у неперервності та систематичності самостійної роботи студентів; підвищує ефективність контролю за цим видом роботи з боку викладача; сприяє саморозвитку та самовдосконаленню викладацької майстерності; підвищує якість теоретичних та методичних знань; надає студентам право вибору виду фізкультурно-спортивної діяльності та вільного вибору часу для занять; надає рівні права для залученості студентів з різними ступенями проблем у стані здоров’я. Проте існують певні орієнтири на які вона має спиратися – якість такого виду освіти залежить від самоорганізованості студента та бажання викладача вдосконалювати свою професійну підготовленість. Отже, дистанційні заняття фізичним вихованням допомагають формуванню більш об’ємного теоретичного багажу, сприяють збереженню здоров’я, мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента [3; 4].

Мета дослідження полягає у підборі засобів впливу, вироблення зацікавленості до дистанційних занять, формування мотивації та вироблення самостійного осмислення необхідності самостійних тренувань та вдосконалення навичок здорового способу життя.; виявлення особистих пріоритетів щодо навчального викладення матеріалу

Вивчення мотивів і інтересів здобувачів освіти до занять фізичною культурою, виявити систему факторів, при наявності яких можна сформувати мотиваційну сферу у здобувача освіти в сучасних реаліях. Для вирішення поставленої задачі були використані методи анкетування, аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів і метод систематизації.

В опитуванні приймали участь 20 здобувачів освіти: 14 хлопців та 6 дівчат Гірничого коледжу м. Кривого Рогу. В ході дослыдження ми з’ясували, що 75% опитаних вважають зручною у користуванні платформу Google Classroom для забезпечення дистанційного навчання, а у 25% опитаних інша думка. При вивченні питання, які обставини негативно впливають на організацію повноцінного дистанційного навчання відповіді розділились таким чином (можна було вибирати декілька відповідей): відсутність потрібного інвентаря вдома 75%, відсутність постійного доступу до мережі Інтернет 40%, недостатня самоорганізація 20%, не виникає жодних труднощів 15 % (табл.1).

*Таблиця 1*

**Обставини дистанційного навчання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Обставина*** | ***Відсотки*** | ***Кількість відповідей*** |
| *Відсутність потрібного інвентаря* | 75 % | 15 |
| *Відсутність постійного доступу*  *до мережі інтернет* | 40 % | 8 |
| *Недостатня самоорганізація* | 20 % | 4 |
| *Не виникає жодних труднощів* | 20 % | 4 |

Виявлення особистих пріоритетів щодо навчального викладення матеріалу. Учасникам дослідження було запропоновано вказати, що подобається у проведення відеоконференції (можна було вибирати декілька відповідей). Відповіді розділились таким чином: проведення розминки – 55% (10 відповідей), перегляд навчального відеоматеріалу – 70% (14 відповідей), обговорення переглянутого матеріалу – 65% (13 відповідей), відеоперегляд поточних досягнень українських спортсменів у змаганнях – 40% (8 відповідей).

В ході опитування нам вдалося з’ясувати щодо поточного контролю знань, умінь та навичок учасникам до вподоби (можна було вибирати декілька відповідей): онлайн-тестування – 90% (18 відповідей), виконання вправ фіксованих на фото, відео та надісланих на Google Classroom – 25% (5 відповідей), опитування через відеозв'язок Google Classroom – 45% (9 відповідей).

**С**пираючись на результати дослідження встановлено, що обставини, які негативно впливають на організацію повноцінного дистанційного навчання – це відсутність потрібного інвентаря вдома. Респондентам подобається у проведенні відеоконференцій перегляд навчального відеоматеріалу. Визначено, що більшість учасників вибрали онлайн-тестування щодо контролю знань, умінь та навичок.

**Література**

1. Бондарчук Н. Я. Тестування фізичних показників та функціональних можливостей студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту*. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. 200 с.
2. Бальсевіч В. А., Запорожанов В. А. Фізична активність людини. Київ: Здоров’я, 1987. 217 с.
3. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування. *Теор. і практ. фіз. культ*. Київ. 1989. №21. С. 39‒42.
4. Виленський М. Я. Студент як суб’єкт фізичної культури. *Теор. і практ. фіз. культ.* Київ. 1999. №2 (10). С. 2‒5.

**ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

**В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ НАУКОВО – ПЕДАГОГІЧНОГОПРОЄКТУ «ІНТЕЛЕКТ УКРАЇНИ», СПРЯМОВАНІ НА ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА**

*Єфімова Т .І.*

*КЛАС «Міжнародні перспективи» КМР*

***Анотація. В*** статті розкрита система вправ і завдань в посібниках для початкової школи науково – педагогічного проєкту «Інтелект України» з питання фізичного виховання.

***Ключові слова:*** фізична культура, фізичний та психологічний стан, науково – педагогічний проєкт «Інтелект України», молодші школярі.

Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і діти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися українські громадяни, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану для підняття духу впевненості у боротьбі з ворогом, прямуючи до перемоги.

В умовах війни учні продовжують навчатися, покращуючи свій потенціал знань. Але потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров’я, що є складовими впевненості і незламного духу.

Метою фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно – оздоровчих занять і виховання фізично загартованих громадян України.

Зазначена мета реалізується за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія «Рухова діяльність» передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток,зміцнення здоров’я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправосновної гімнастики, організовуючих вправ, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов’язані з незвичним положенням тілау просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням,стрибками; навичок володіння м’ячем; розвиток фізичних якостей; формуванняправильної постави й профілактику плоскостопості.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесірухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомленняважливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися,здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати своїемоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, відповідати за власні рішення [1, с. 178,179].

Науково – педагогічний проєкт «Інтелект України» реалізує зазначену мету через різноманітну систему вправ і завдань, виховує патріотично налаштованих громадян України.

На уроках математики як обов’язковий етап – фізкультхвилинки, які я добираю з безмежного онлайн простору: рекомендовані МОН Україниз Анною Домніч – учителькою хореографії НВК «Новопечерська школа» (разом з відомими людьми) [2], мультиплікаційні руханки на сучасні енергійні мелодії [3]; хвилинки здоров’я – вправи для покращення зору: запропоновані ЮНІСЕФ, гімнастика для очей дітям у віршах [4].

На уроках української мови: рухові хвилинки з пісенькою «Дієслово», «Мова єднання», «Моя Україна», про фразеологізми, казочку тощо; заспівай пісеньку про…; танцювальні хвилинки з пісенькою про прикметник тощо; рухливі віршики, рекомендовані ЮНІСЕФ (Наталія Карпенко «Лічилка», Соня Буре «Пасіка»); вправи для покращення зору, рекомендовані проєктом «Інтелект України» за таблицями.

Включення до навчального предмета «Я пізнаю світ» однієї години фізкультурної галузі забезпечує належний рівень рухової активності учнів та даєможливість інтегровано реалізувати здоров’язбережувальну мету освіти завдякисистематичному виконанню різноманітних вправ для психологічного розвантаження, зняття перевтоми, а також для профілактики найпоширеніших відхилень у здоров’ї молодших учнів – порушення зору, постави тощо.

Так на уроках ЯПС постійними є хвилинки релаксації з композиціями відомих композиторів, з відеофрагментами «Краса України», «Що нагадують тобі ці звуки?», ігри – релаксації, вправи для покращення зору, танцювальні хвилинки з хореографом проєкту «Інтелект України» Надією Завалініч (пісні «Барви рідної землі», «Батьківська мова», «Про Україну та її сусідів», «Хочу все на світі знати»).

Отже, система вправ і завдань, яка є постійною та невід’ємною частиною навчального процесу у посібниках науково – педагогічного проєкту «Інтелект України», якнайширше та якнайглибше реалізує мету фізичного виховання молодшого школяра, сприяє формуванню його патріотичного духу, на засадах впевненості, фізичної активності та здоров’я.

**Література**

1. [Освітня програма початкової школи науково – педагогічного проєкту «Інтелект України»](https://drive.google.com/file/d/1e2aRXuzwwUBw_PYQovz3r3vXhDJ2PejN/view?usp=sharing) / Гавриш І.В., Єресько О.В., Щербаков О.Ф., Доценко С.О., Семихат Н.В., Калиновська Г.О. Харків: 2020.

URL:<https://drive.google.com/file/d/1e2aRXuzwwUBw_PYQovz3r3vXhDJ2PejN/view>

2. Фізкультура/руханка

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VxnXMaZE4B8>

<https://www.youtube.com/watch?v=tk5n78LAKew&t=61s>

3. Руханка танець «MarshmallowDance»

<https://www.youtube.com/watch?v=4HRtxxo9HWU>

Руханка танець «CucumberDance»

URL:<https://www.youtube.com/watch?v=vGAkqpIzPI0>

4. Гімнастика для очей дітям у віршах:

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WWoEYsJRVH8>

«Білка»

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=XxbfeZQRYsk>

5. Посібники науково-педагогічного проєкту «Інтелект України»:

Гавриш І. В., Булахова Л. М., Жук Г. О., Доценко С. О., Калиновська К. О., Райська Т. В. Я пізнаю світ: зошит з друкованою основою у 35 ч. Харків: СТЕМ ОСВІТА, 2022.

Гавриш І. В. , Доценко С. О. Математика: зошит з друкованою основою у 9 ч. Харків: СТЕМ ОСВІТА, 2022.

Гавриш І. В., Андрєєва Н. Ф., Пімонова В. І. Українська мова. Читання: зошит з друкованою основою у 9 ч. Харків: СТЕМ ОСВІТА, 2022.

**ГОРМОНАЛЬНИЙ ФОН ЯК ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО РІВНЯ ЗДОРОВ’Я**

*Ільків Н. Я.*

*ВСП «Інгулецький ФК КНУ»*

***Анотація.***У статті розглянуто питання фізичної активності та її зв’язку з «гормонами щастя», досліджено вплив фізичних навантажень на емоційний стан людини.

***Ключові слов:***ендорфіни, фізичне навантаження, емоційний стан.

У сучасному світі емоційний стан людини є нестабільним. На нього впливає зовнішне та соціальне середовище індивідуума, зокрема постійні стресові ситуації повсякденного життя. Це призводить до погіршення настрою, знижених мотиваційних тенденцій та навіть до депресивних станів. Не кожен знає, що фізичні навантаження та спорт здатні покращити не тільки фізичний стан, але й психологічний. Фізична активність сприяє виділенню «гормонів щастя», які мають позитивний вплив на емоційний стан людини. Тему взаємозв’язку фізичної активності та емоційного фону людинид осліджували такі відомі науковці як В. С. Фарфель, А. Е. Умрюхін І. І.

Тема є невичерпною, а тому актуальною для вивчення. Регулярні заняття спортом важливі для хорошого фізичного та психічного здоров’я. Вправи можуть допомогти стимулювати частини мозку і вивільнити хімічні речовини, які покращують емоційний стан. Це також допомогає відволіктися від турбот і переключати думки в інше русло. Історично рух був пов’язаний з виживанням, тому усі системи організму налаштовані таким чином, щоб людині подобалося рухатися. Ендорфіни – це морфін, який виробляє мозок. Вони існують для того, щоб виручати організм у важких ситуаціях: коли нападав хижак ‒ не звертати увагу на біль та тікати від ньго скоріше. Ендорфіни допомогали людині виживати і продовжувати рід, відчувати менше болю та отримувати більше радості. Тепер часи змінилися, а «гормони щастя» ‒ ні. Едорфіни виконують в організмі такі функції: зменшують біль, впливають на емоційний стан, стабілізують артеріальний тиск, нормалізують дихання. В цілому вважається, що вивельнення ендорфінів це реакція на фізичні навантаження. Навіть невелика кількість виділених ендорфінів здатна викликати стан ейфорії. Ендорфіни є лише одним з багатьох нейротрансмітерів, що вивільняються при фізичних навантаженнях. Вони допомагають виробляти звичку до тренувань

Дослідженнями доведено, що ефект зберігається в організмі ще 12 годин після тренувань. Регулярна фізична активність помірної інтенсивності має позитивні зміни здоров’я. На офіційному сайті Всесвітньої організації охорони здоров’я опублікували ризики, пов’язані з недостатньою фізичною активністю. Фізична активність має прямий взаємозв’язк з основними «гормонами щастя», тобто з ендорфінами, серотоніном та дофоміном [1], так і з такими, які виробляються в певних умовах, в тому числі вони починають активно діяти при фізичних навантаженнях [2, с. 66-74].

Мета дослідження – виявити взаємозв’язк дії гормонів при фізичній активності людини. Методи дослідження – аналіз літературних джерел, методи математичної обробки, систематизації, інтернет-опитування, коригування знань.

В інтернет-опитуванні, що проводилося у листопаді-грудні 2021 р. серед студентів 1-2 курсу ВСП «Інгулецький ФК КНУ», було поставлено завдання виявити рівень знань про гормональний вплив на організм при заняттях спортом та фізичними вправами. Були отримані наступні результати: 64% не знають що таке «гормони щастя» та як вони діють на організм. На питання ‒ про настрій після фізичних занять ‒ 78% респондентів відповіли, що почувають себе чудово. Бадьорость після фізичних навантажень відчувають 67%, тобто більше половини опитаних. Деякі з опитаних 18% взагалі поскаржилися на втому після навантажень, що викликає негативне відношення до занять фізичними вправами.

Таким чином, в результаті дослідження було

* -виявлено, що «гормони щастя» мають тісний взаємозв’язок з фізичною активністю, яка впливає на фізичний стан людини;
* визначено, що більшість респондентів (64%) мають низьку обізнаність про дію «гормонів щастя» на організм;
* встановлено, що більше половини опитаних (78%) мають чудовий настрій після фізичних занять, а тому можна припустити, що це не тільки результат тренувальних навантажень, а й результат діяльності «гормонів щастя».

**Література**

1. Що ми знаємо про гормони щастя.

URL: <https://tsn.ua/ru/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/chto-my-esche-ne-znali-o-gormonah-schastya-444588.html>

1. Лоретта Граціано Брейнінг. «Гормони щастя. Привчіть свій мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін та окситоцин». В: Манн, 2016. 320 с.

**ВИДИ ТА ЗНАЧЕННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ФОРМУВАННІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ТА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ**

**ІСТОРИЧНИМ ФЕХТУВАННЯМ**

*Леонтьєв П. В.*

*Комунальний заклад освіти*

*«Середня загальноосвітня школа №143»*

*м. Дніпро*

***Анотація.*** Розглянуто можливості історичного фехтування в контексті фізичного розвитку і формування актуальних навичок серед учнівської та студентської молоді. Аналізуються види і форми ігрової діяльності в рамках історичного фехтування та його вплив на формування мотивації до занять даним видом сорту. Визначено роль ігрового компоненту у засвоєнні учнівською і студентською молоддю практичних і теоретичних елементів історичного фехтування.

***Ключові слова:*** історичне фехтування, середньовічний бій, ігрова діяльність, рольова гра (ігри) живої дії, рольове моделювання.

В умовах сьогодення надзвичайної актуальності набуває проблема розвитку і формування гармонійно розвиненої фізично здорової особистості і громадянина. Заняття фізичною культурою і спортом мають значний вплив на вирішення цієї задачі. Втім, виклики, з якими стикнулася наша країна протягом останніх років вимагають шукати ефективні форми підсилення мотивації молоді до занять до занять фізичною культурою і спортом, а також застосовувати нові форми підготовки до змагальної діяльності. Історичне фехтування є одним із видів спорту, здатних допомогти у вирішенні цієї задачі.

Не дивлячись на те, що історичне фехтування і, зокрема, така його дисципліна, як середньовічний бій фактично існує на теренах нашої країни протягом кількох десятиліть, він отримав статус офіційного неолімпійського виду спорту лише наприкінці 2016 року (згідно Наказу Міністерства Молоді та Спорту №4714 від 23.12.2016) і на сьогоднішній день можна казати про те, що база рекомендацій з тренерської діяльності з історичного фехтування знаходиться в стадії напрацювання.

Для початку, визначимося з термінологією. Історичне фехтування – це загальна назва для спортивних дисциплін, які полягають у фехтуванні макетами холодної зброї, що має аналоги в минулому. Використовуються масогабаритні (не заточені) копії зброї. Техніка фехтування або аналогічна історичній (відновлюється за історичними підручниками фехтування), або розробляється заново (в спортивному варіанті історичного фехтування). Зазвичай обмежуються або виключаються занадто травмонебезпечні прийоми. Слід зазначити, що на відміну від спортивного фехтування, в якому бої проводяться тільки в форматі один на один, історичний бій припускає також масові бої (бугурти) – 3 на 3, 5 на 5, 21 на 21. В даний час для турнірів з історичного фехтування також розроблені певні правила [3].

Напрямок історичного фехтування включає в себе такі дисципліни, як (історичний) середньовічний бій, дуельне фехтування (HEMA) і сучасний мечевий бій.

Середньовічний бій (СБ) поєднує в собі риси фехтування і боротьби. Бійці користуються незаточеними масогабаритними копіями наступальних та оборонних елементів озброєння, характерних для середньовіччя.



Рис. 1. Бійці СБ в європейському (зліва) і монгольському обладунку.

Бійці одягнені повний обладунок, що, як і зброя, зроблений за історичними зразками. Удари наносяться в будь-які частини тіла (з урахуванням обмежень, зафіксованих в правилах), дозволені як рублячі удари зброєю (уколи категорично заборонені), так і прийоми боротьби. В цьому напрямку історичного фехтування бійці користуються такими видами обладнання, як одноручний та полуторний меч, алебарда, щит та баклер (малий кулачний щит). В масових боях можуть допускатись інші види зброї (наприклад, сокира), що вказується в правилах змагань. Вся зброя та захисне обладнання проходить ретельний огляд на предмет безпеки та відповідності певному історичному періоду та регіону (рис. 1).

На відміну від показових боїв, які часто проводяться на фестивалях історичної реконструкції середньовіччя, спортивні бої йдуть в повний контакт, судяться спортивними арбітрами, які мають спеціальну підготовку і досвід участі в боях.

Дуельне фехтування (HEMA) має більше спільного з сучасним спортивним фехтуванням. Спортсмени користуються масогабаритними макетами такої зброї, як рапіра, довгий меч (федершверт), короткий меч з баклером, шабля. Захисне обладнання значно легше, ніж в СБ і може не відповідати історичним аналогам. В дуельному фехтуванні відсутні повноконтактні бойові прийоми і дозволяються уколи.

Сучасний мечевий бій (СМБ, спортмеч, або «софт») є наймолодшим із напрямків історичного фехтування. Бійці користуються легкими гуманізованими макетами зброї і обладунків, виготовленими із полімерних матеріалів (щит, баклер, меч, полуторний меч, алебарда, шабля, шашка). Цей напрямок дозволяє залучати до занять дітей, осіб, які мають медичні протипоказання до занять СБ чи HEMA, а також має потужний потенціал в підготовці бійців, оскільки дозволяє напрацювати необхідну техніку уникаючи небажаного додаткового навантаження на організм спортсмена в час адаптації. В контексті заохочення молоді до занять фізичною культурою і спортом СМБ має перспективи завдяки тому, що він дозволяє гармонійно розвивати всі фізичні якості і водночас не висуває надвисоких вимог до рівня підготовленості та стану здоров’я осіб, які їм займаються (рис. 2).



Рис. 2. Різні напрямки історичного фехтування – СМБ і СБ.

* цілому історичне фехтування являє собою вид спорту, який вимагає не тільки високого рівня розвитку таких фізичних якостей, таких як: сила, витривалість, спритність і швидкість. Спортсмен має вміти користуватись кількома основними видами фехтувальної зброї, володіти прийомами боротьби, мати здатність ефективно діяти як самостійно, так і в команді з іншими бійцями (в масових номінаціях), швидко розробляти стратегію на основі спостережень за діями суперника, орієнтуватись в історії та видах озброєння в залежності від обраного періоду та регіону. Також бажаними для спортсмена будуть знання в сфері ковальства, адже боєць спирається на ці знання при виборі елементів обладунку. Таким чином, феномен історичного фехтування полягає в тому, що цей вид спорту вимагає максимально різнобічних навичок, якостей і умінь, що ставить його на один рівень із складними гібридними видами спорту, як, наприклад, багатоборство. Вочевидь, всі ці вимоги мають враховуватись при організації тренувальної діяльності, особливо в роботі із дітьми та молоддю, які розпочинають заняття історичним фехтуванням [2].

Загальновідомим фактом є те, що необхідним фактором для досягнення поставленої мети (формування стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою і спортом, а також покращенню спортивних результатів) є вмотивованість учнів/спортсменів. Навіть не враховуючи доволі низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом у сучасної учнівської та студентської молоді, обмеження, які накладають виклики останніх років також зменшують зацікавленість у заняттях. Водночас заняття фізичною культурою і спортом дозволяють зберігати фізичне та психологічне здоров’я молоді, сприяють вихованню високих моральних якостей. Відповідно є необхідність в рішеннях, спрямованих на мінімізацію негативного впливу цих факторів.



Рис. 3. Обладунок бійця на РІЖД.

Одним із факторів підвищення зацікавленості учнівської і студентської молоді в заняттях фізичною культурою і спортом є запровадження ігрових елементів в тренувальну рутину. Ігрові елементи дозволяють відпрацювати необхідні навички в цікавій динамічній формі, отримати позитивний досвід від командної взаємодії, вирішення задач, поставлених правилами гри, тощо. За рахунок цього позитивного досвіду формується зацікавленість у процесі фізичної активності [1].

Існують також ігри-маневри, де увага приділяється не сюжетній лінії, а відпрацюванні командної роботи і тактики при виконанні поставленої спортивної задачі.

Рольові ігри живої дії (РІЖД) проводяться на місцевості. Це може бути спеціально обладнане місце – полігон, на якому встановлюються відповідні споруди, необхідні для відпрацювання задачі (наприклад, штурму фортеці) (рис. 3, 4).



Рис. 4. Відпрацювання штурму фортеці на РІЖД.

До речі, деякі з таких «полігонів» потім перетворюються на етнопарки, як наприклад етнопарк «Київська Русь», який копіює фортифікаційні та житлові будівлі Києвської Русі 12 століття. Як правило, рольові ігри вимагають певного антуражу ‒ автентичні костюми персонажів, зброю, предмети інтер’єру та побуту. Отже, у разі, якщо ми кажемо про ігри, що базуються на історичних подіях, то вони дозволяють в цікавій інтерактивній формі інтегрувати освітній компонент, необхідний бійцю (знання про зброю, обладунки) [3].

Тривалість ігор може бути найрізноманітніша ‒ від кількох годин до тижня. Крім того, на таких іграх буває необхідно будувати фортеці, займатися приготуванням їжі і заготівлею дров, а також організовано боротися, то така активність дозволяє учасникам розвивати не тільки фізичні якості, а і соціальні навички, зокрема, роботу в команді. Також важливою перевагою залучення елементів рольового моделювання є і те, що на відміну від спортивних змагань в рольових іграх живої дії немає чітко прописаних умов перемоги/програшу. Тобто це той вид ігор, які «неможливо виграти». Цей фактор може сприяти мотивації до занять фехтуванням саме через бажання отримувати задоволення від процесу, оскільки для багатьох підлітків та юнаків ситуація програшу значно знижує мотивацію до занять і може спонукати до відмови від занять тою чи іншою діяльністю. Крім того, гнучкість формату РІЖД може сприяти заохоченню до занять молодь, для якої переважною є мотив спілкування та пізнавальний мотив, а не прагнення досягти значних спортивних результатів.

Застосування ігрових компонентів в історичному фехтуванні матиме, в першу чергу, значення як фізкультурний та навчально-розвивальний захід, оскільки ми не маємо достовірних доказів зв’язку між участю в рольових іграх живої дії та подальшими високими спортивними результатами в різних дисциплінах історичного фехтування. Водночас молодь, яка бере участь у заходах з елементами рольових ігор живої дії в значній мірі потім виявляє зацікавленість в заняттях історичним фехтуванням та виявляє достовірно вищий рівень компетентності в таких додаткових навичках, як таборування, надання домедичної допомоги, рішення стратегічних і тактичних завдань, ефективна командна робота у порівнянні з молоддю, що не мала подібного досвіду. Це пояснюється тим, що сюжетні задачі РІЖД вимагають від учасників виконання різнопланових задач не лише спортивного характеру. Оскільки метою освітньо-виховальної роботи є формування гармонійно розвиненого, соціально активного громадянина і патріота, то можна з впевненістю сказати, що історичне фехтування і РІЖД як один із його компонентів мають істотний потенціал у досягненні цієї мети.

Таким чином, застосування ігрових елементів зі спектру історичного фехтування таких, як ігри на тактику, рольове моделювання, ігрові відпрацювання командної взаємодії тощо сприятимуть зацікавленості молоді а відповідно формуватимуть мотивацію до занять фізичною культурою. Також запровадження ігрових елементів із рольових ігор живої дії, які активно застосовуються в історичному фехтуванні дозволить покращити результати молоді та розвинути необхідні навички.

**Література**

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Укрїнки, 2013. № 1 (21).
2. Рязанцев Є., Дейдиш Л. Навчальна програма з позашкільної освіти спортивно-наукового напряму «Історична реконструкція». Київ, 2013. С. 2‒5, 8.
3. Тормахова А., Соловей А. Феномен історичної реконструкції в культурі ХХ-ХХІ століття. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2020.

URL:<https://www.researchgate.net/profile/Anastasiia-Tormakhova/publication/350170200_THE_PHENOMENON_OF_HISTORICAL_REENACTMENT_IN_THE_XX-XXI_CENTURIES_CULTURE/links/60bf3d4d299bf10dffa6bf64/THE-PHENOMENON-OF-HISTORICAL-REENACTMENT-IN-THE-XX-XXI-CENTURIES-CULTURE.pdf>

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ 2-3 КУРСУ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ**

*Макаренко Н. Г.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** У статті проаналізовано рівень фізичної підготовки студентів 2-3 куру Криворізького державного педагогічного університету природничого факультету. Визначено різні види фізичної підготовки, зроблено висновки і наданні поради тим студентам, в яких виявлено погіршення фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізичні вправи, студенти, здоровий спосіб життя, рухова активність.

**Актуальність:** Фізична культура об’єднує певні заходи, основним елементом яких є спеціально підібрані вправи та їх комплекси, спрямовані на загальне зміцнення організму, його фізичний розвиток, засвоєння потрібних для життя рухових навичок, відновлення здоров’я у хворих та ослаблених людей. Значення фізичних вправ для людини полягає не тільки в зміцненні фізичного здоров’я, а й, позитивно впливає і на розумовий розвиток. Фізична підготовка є дуже важливим аспектом людини, тим більше у наш нелегкий військовий стан. В цей час важливо займатися зарядкою чи тренуванням, пити вітаміни. Дуже тяжко в наших умовах знаходити час для рухової активності, але важливо пам’ятати, що все це робиться для поліпшення свого здоров’я, бо основний показник здорової нації ‒ це тривалість життя. А нашій країні дуже потрібні здорові, сильні та фізично підготовлені люди.

На сьогоднішній день більшість студентів навчаються в онлайн-режимі, через військовий стан. Сидять за компьютерами, майже не виходять на вулицю для своєї безпечності, та і загалом ведуть сидячий образ життя, який має свої наслідки. Сучасні умови життя призводять до неухильного зниження рухової активності людини, яка тягне за собою зниження тренованості організму, розумової та фізичної працездатності, зниження опірності організму людини до різного роду захворювань. Виховання фізичної культури та основ здоров’я, формування цінностей здорового способу життя повинно бути невід’ємним процесом кожного студента, бо це впливає на продуктивність роботи, сприяють високій творчій активності людей, зайнятих розумовою та фізичною працею, удосконаленню низки необхідних якостей: глибини мислення, комбінаторних здібностей, оперативної, зорової та слухової пам’яті, сенсомоторних реакцій.

Рухова функція одна з найважливіших функцій організму людини. Під рухом при цьому ми розуміємо різні зміни в організмі, його внутрішній зовнішній взаємодії, а також змінить його стану [2, с. 7].

При активних заняттях фізичними вправами, процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, укріплюється зв’язково-м’язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах.

Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичної культури і спорту, але остання не повинна обмежуватись показом лише однієї оздоровчої функції.

Від стану здоров’я людини залежить її успіх у навчанні професійної та творчої діяльності. Той хто має серйозні відхилення у стані здоров’я, а також веде неправильний спосіб життя, не може повною мірою реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. [2, с. 160]

Очевидно, система фізичного виховання студентів включає в себе наступні ланки:

* зміцнення здоров’я та загартовування, сприяння правильному фізичному розвитку та підвищенню працездатності організму;
* формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь, навчання новим видів рухів і повідомлення пов'язаних з цим знань;
* розвиток основних рухових якостей (сили, витривалості, швидкості та спритності);
* виховання волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариства, навичок культурної поведінки, якісного відношення до праці і суспільної власності;
* формування звички і виховання стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
* прищеплення гігієнічних навичок, повідомлення знань з гігієни фізичних вправ і загартовування;
* прищеплення організаторських навичок, підготовка фізкультурного активу [4,с. 3].

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічного, інтелектуального та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності та вимагає чіткої регламентації. Соціальна цінність спорту визначається його дієвим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення [3, с. 9].

Мета роботи: визначити рівень фізичної підготовки. Методи дослідження: аналіз рівня фізичної підготовки студентів, на основі здачі контрольних тестів. Об’єкт дослідження:групи ФК 21, ФК 20 природничий факультету

Як правило, фізична підготовка складається із 10 частин. Компоненти включають види фізичної підготовки.

### Серцево-судинна витривалість.

### Гнучкість.

### М’язова сила.

### Склад тіла.

### М’язова витривалість.

### Спритність.

### Час реакції.

### Потужність.

### Швидкість.

### Точність.

### П’ять із них пов’язані зі здоров’ям, а решта ‒ із навичками. Кожен тип фізичної підготовки життєво важливий задля досягнення оптимальних результатів у будь-яких видах діяльності, наприклад, у спорті. Ці аспекти готують тіло до щоденної енергійної роботи. Фізична підготовка, пов’язана з навичками, допомагає людині добре виступати у спорті та фізичній активності, пов’язаній із руховими навичками. Визначення рівня фізичної підготовки – це один з найнадійніших способів дізнатися, чи є у вас прогрес після певного періоду тренування.

### Шляхом здачі контрольних тестів з фізичної підготовки, в якому брали участь 24 студенти 2-3 курсів, бачимо такі показники.

| Вправа | Відмінно | Добре | Задовільно | Не задовільно |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Згинання рук в упорі лежачи | 8 чол. / 34% | 8 чол. / 34% | 6 чол. / 25% | 2 чол. / 7% |
| Прес за 1хв. | 10 чол. / 42% | 8 чол. / 34% | 4 чол. / 17% | 2 чол. / 7% |
| Гнучкість (нахил тулубу) | 8 чол./ 34% | 12 чол. /49% | 4 чол. / 17% | - |

В дослідженні брали участь 24 студенти, які навчаються на природничому факультеті. Всього на відмінно склало ‒ 36%, на добре ‒ 38%, на задовільно ‒ 19%, і на не задовільно ‒ 7%. Це говорить про те, що рівень фізичної підготовки у студентів 2-3 курсу ‒ середній, але є і ті, котрим треба підвищувати рівень фізичної активності.

*Рекомендації для підвищення фізичної активності:*

* не менше 150 хвилин на тиждень аеробних вправ середньої інтенсивності; 75 хвилин енергійної аеробіки; або їх комбінація, розподілена протягом тижня;
* силові вправи середньої та високої інтенсивності (такі як опір або обтяження) не менше двох днів на тиждень;
* менше часу сидячи, навіть легка активність може компенсувати деякі ризики сидячого способу життя;
* бути активним не менше 300 хвилин (5 годин) на тиждень;
* поступове збільшення кількості та інтенсивності активності з плином часу.

Висновок: значення фізичної підготовки має великий вплив на здоров’я студентів. Фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров’я. Активна здорова людина завжди бадьора та життєрадісна. Заняття спортом сприяють оздоровленню та гармонійному розвитку м’язової системи. Вони дозволяють оволодіти основними рухами і необхідними прикладними навичками. У процесі занять удосконалюються всі рухові якості, координація рухів, функції вестибулярного апарату.

**Література**

1. Виленський М. Я. Студент як суб’єкт фізичної культури / Теор. і практ. фіз. культ. К., 1999. №2 (10). С. 2‒5.
2. Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С.З. Ґжицького. Фізична культура ‒ основа здорового способу життя студента.
3. Єрмаков С. С. Технологія физичного виховання молоді №3. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. №2. 176 с.
4. Курбасов О. О., Юденко О. В., Крушинська Н. М. Інноваційні засоби фізичної терапіїтафізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми. Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference Stockholm. Sweden, 2020. С.166-173
5. Рибчич І. Є. Правові аспекти державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. Державне будівництво. 2015. № 1. С. 1‒11.

**СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ДОМАШНІХУМОВАХ**

*Макарчук Б.Ю., Бережок С. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В статті була розглянута можливість здобувачів освіти активно займатися спортивною діяльністю в домашніх умовах. Визначено особливості побудови структури спортивної діяльності. Розглянуто відношення здобувачів освіти до питань безпеки під час фізичних занять. Сформовані поради для занять спортом.

***Ключові слова:***спортивне тренування,умови, безпека, здоров’я.

Людина в цілому дуже швидко адаптується до різних умов життя, а проблеми зі здоров’ям ‒ у порушеннях цілісності, насамперед, регуляції. Що таке резерви якості здоров’я? Це запас життєвих ресурсів людини та її здатність витримувати екстремальні стреси, до яких відноситься і війна. Резерви та якість здоров’я визначаються, насамперед, станом регуляції, ступенем її розвиненості. Здатність протистояти стресам напряму залежить від резервів та якості здоров’я. Чим вони більші, тим більше шансів не реагувати на стрес. У цьому допомагають тренування.

Сьогодні під час «тренувально-спортивних занять» особливу увагу треба приділяти безпековим умовам, вміння працювати в умовах обмеженого простору та як мотивувати себе на заняття спортом під час війни? Що для цього потрібно та як в невідповідних умовах займатися спортивною діяльністю? Відповідь на ці питання є, але нам потрібно трохи глибше поглянути на здатність людей адаптуватися до різних життєвих ситуацій [3, с. 1].

Спорт залишається дуже важливим навіть в таких важких умовах, як зараз. Адже це покращує не лише фізичний, а й психологічний стан. Фізичні навантаження знижують рівень стресу, збільшують рівень дофаміну та ендорфіну ‒ гормонів щастя та задоволення, роблять людину більш психічно стійкою та витриманою. Тож зараз слід скористатися будь-якою нагодою підтримувати достатній рівень фізичного навантаження [1, с. 5-9].

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю [1, с. 3-9].

Мета: змотивувати та надати порадити здобувачам освіти як краще займатися спортивною діяльністю, фізичними вправам під час війни або пандемії! Навіть затяті любителі спорту зізнаються, що від початку війни все менше хочеться тренуватись та займатися фізичною активністю. Це й не дивно, адже наша увага знаходиться на постійному моніторингу новин. Для покращення своїх фізичних можливостей в домашніх умовах використовуйте вільний час раціонально та з користю для власного тіла. Щоб краще використовувати свій потенціал зверніть увагу на такі поради [2, с. 1].

*1. Розумно розподіліть свій час і сплануйте гнучкий графік тренувань.*

Вміння раціонально використовувати час необхідне для занять спортом. Також треба своєчасно спланувати свої дії на випадок надзвичайних ситуацій, тому що без планування та розподілу часу ви постійно будете відкладати тренування.

*2. Під час тренування слідкуйте за фізичними показниками та записуйте свої враження.*

А також за своїм самопочуттям. Якщо немає настрою йти на тренування ‒ дивіться записник, згадайте, які прекрасні відчуття ви отримували після занять.

Таким чином, у вас з`явиться пристрасть до того, що ви робите. Пристрасть ‒ рушійна сила, яка підштовхуватиме вас і даватиме вдесятеро більше мотивації, щоб іти на тренування. Якщо ви пристрасно любите те, чим займаєтеся, ви на один крок ближче до успіху.

*3. Мотивуйте себе та йдіть до поставлених цілей.*

Щоб досягнути своїх цілей та не втратити жагу до занять спортом треба раціонально розподіляти фізичне навантаження під час тренувального процесу, окрім тренувань не забувайте за активний відпочинок.

*4. Не перестарайтеся.*

Окрім тренувань не забувайте за відпочинок. Легко втратити мотивацію, якщо після занять немає сил, і наступного дня почуваєшся розбитим. Надзусилля швидше призведуть до перетренованості та відмови від спорту. Отримуйте задоволення від тренувань. Навантаження збільшуйте поступово поєднуючи з різними засобами відновлення.

*5. Згадайте те, що приносить вам задоволення.*

Це може бути ранкова зарядка чи пробіжка, плавання, тривала ходьба. Спортивних занять дуже багато, і кожен може знайти серед них те, що буде до вподоби. Найголовніше: пам’ятайте, що спорт надаватиме сили, можливість протистояти стресові, вирішувати складні завдання, бути сильнішим і здоровішим. Нам усім зараз це дуже потрібно!

*6. Не забувайте про безпеку.*

Під час занять фізичними вправами дотримуйтесь правил з техніки безпеки та не забувайте за умови в яких ви займаєтесь, вони повинні бути безпечними та не відволікати вас від занять.

Висновки. Війна забрала в нас можливість повноцінно займатися спортом, ми були всі налякані, розгублені та злі, тому що ми ніколи з цим не стикались. Проте у будь-якій складній ситуації треба знаходити вихід. Ми багато сиділи в телефонах, багато нервували, багато плакали та чекали хороших новин, вслід чого не було належного руху м’язів та суглобів. Тому настав час займатись своїм тілом.

Спорт – найкращі ліки від стресу. Під час фізичних навантажень людина може хоча б на трішки відволіктись від моніторингу новин та змістити увагу на свій стан, своє тіло, своє здоров’я. Завдяки тренуванням, фізичним навантаженням та руху ви зменшите головний біль, якщо він був присутній, покращує кровообіг та зміцнює серцево-судинну систему. Легка зарядка чи медитація – це прекрасне рішення для здоров’я ваших суглобів та м’язів. Головне правило – не тренуватись з останніх сил. Тренуйтеся так, щоб вам було комфортно. Ви маєте відчувати задоволення від тренувань. Завжди бережіть свої сили, особливо під час війни. Будьте здорові, бережіть себе та покращуйте свій фізичний стан. Нашій нації потрібні сильні, здорові люди, тому це наш великий вклад у майбутнє України.

**Література**

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник В. М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Чому потрібно тренуватись під час війни?

URL: <https://spacemag.com.ua/beauty/skin/chomu-potribno-trenuvatys-pid-chas-vijny/>

1. Як мотивувати себе до занять спортом під час війни

URL: <https://elle.ua/krasota/fitness/yak-motivuvati-sebe-na-sport-pd-chas-vyni/>

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК НЕВІД’ЄМНА ЧАСТИНА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

*Макарчук Б. Ю.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

*Макарчук Є. С.*

*Криворізький коледж національної металургійної академії України*

***Анотація.*** В статті було розглянуто та порівняно взаємозв’язок між якістю продуктів та здоров’ям спортсменів. Визначено вплив навантажень спортсменів на екологічність харчових інгредієнтів. Доведено ефективність здорового харчування на організм спортсмена.

***Ключові слова:*** здоров’я, тренування, харчування, спортсмени, навантаження.

Якщо ваша мета ‒ регулярна фізична активність, наприклад фітнес, біг, плавання або йога, ви також повинні звернути увагу на правильне харчування, щоб переконатися, що ваш організм отримує достатньо того, що йому потрібно. Регулярні (3-5 разів на тиждень) інтенсивні тренування тягнуть за собою зміни у складі крові, роботі органів серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та нервової систем.

Мета дослідження: проаналізувати вплив здорового харчування на організм людини сумісно зі спортивною діяльністю. Розглянути спортивне меню для починаючих спортсменів.

Здорове харчування не означає, що потрібно позбавляти себе суворих обмежень, бажань щодо зайвої ваги чи улюблених страв. Скоріше, це означає добре себе почувати, мати енергію, бути здоровим і добре себе почувати. Однак, здорове харчування не є панацеєю. Щоб бути здоровим, потрібно регулярно займатися спортом. Вченим давно відомо, що їжа, яку ви вживаєте до, під час і після тренування, може сприяти або, навпаки, звести нанівець всі результати вашого тренування. В цілому, після тренувальний прийом їжі повинен включати воду для відновлення балансу рідини, вуглеводи для отримання енергії і білки для відновлення м’язів. Розподіл добової норми калорійності базується на факторі того, в який час доби відбувається основне спортивне навантаження. Більшість основних тренувань відбувається між сніданком та обідом [1, с. 5].

Сніданок повинен бути високо калорійним (30-35%), дрібним, легко засвоюваним і багатим на цукор, фосфор, вітамін С і речовини, що підвищують функцію нервової системи. Він не повинен містити продуктів з високим вмістом насичених жирних кислот і клітковини. Сніданок повинен включати м’ясо, сир, какао або каву та овочі (помідори, картопля, морква, цибуля, цибуля-порей тощо).

Калорійність спортивного дієтичного обіду повинна становити 35-40% від загальної калорійності. Обіди повинні бути багатими на тваринні білки (м’ясо), вуглеводи та жири. В обід їжте продукти, які повільно перетравлюються, містять багато клітковини і довго затримуються в шлунку (баранина, свинина, боби, овочі з високим вмістом клітковини). Основне фізіологічне значення вечері полягає у відновленні енерговитрат, не компенсованих обідом, і підготовці організму спортсмена до майбутніх навантажень 25-30% калорій. Вечеря повинна сприяти відновленню тканинного білка і поповненню спожитих протягом дня вуглеводів. Тому він повинен включати каші (особливо вівсянку), сирі продукти його переробки, а також овочі, багаті на вітамін В (кабачки, капусту, помідори і рибні страви). Для повноцінного нічного сну слід уникати вживання продуктів (жирні сорти м’яса, ковбаси, шоколад, какао і жменька приправ), які довго затримуються в шлунку, перезбуджують нервову систему і різко підвищують активність травного тракту. Якщо основне тренування або змагання проходить у другій половині дня, тобто між обідом і вечерею, обід спортсмена повинен складатися з продуктів, які не є важкими для шлунку. До спортивної вечері можна включати продукти, багаті на клітковину, а до сніданку ‒ продукти, які довше затримуються в шлунку. При цьому відносна калорійність обіду знижується до 30-35%, а калорійність сніданку та вечері відповідно збільшується [1, с. 9-22].

*Харчування перед тренуванням.*

Для того, щоб забезпечити працюючі м'язи достатньою кількістю кисню і поживних речовин (амінокислот, жирних кислот, глюкози, води і іонів), серце б'ється швидше і сильніше, дихання прискорюється і підвищується артеріальний тиск. Це пов'язано з роботою нервової системи, якій для цього потрібна глюкоза. Тому ваше перед тренувальне меню повинно включати складні вуглеводи (крупи, хліб, макарони, цільні зерна у вигляді каш) і прості натуральні вуглеводи (сухофрукти, свіжовижатий сік).

*Що їсти, щоб наростити мязи.*

Регулярні тренування збільшують кількість і розмір м’язових волокон, що підвищує потребу в білку. Птиця, риба, нежирне м’ясо, молочні продукти, сочевиця, квасоля, соя і гречка забезпечують білком, амінокислотами, необхідними для «побудови» структури і синтезу гемоглобіну, який підвищується при нормальній фізичній активності. Залізо забезпечують яловичина, сочевиця та гречка, а також печінка, буряк, яблука та чорнослив.

*Харчування для ефективності тренувань.*

Утворення нових клітин крові, представлене фізичною роботою, вимагає високого споживання фолієвої кислоти (зелені листові овочі, броколі) та інших вітамінів групи В (продукти тваринного походження-молочні продукти, м'ясо, яйця, горіхи і насіння). Для підтримки роботи м’язів і серця, особливо при тривалих навантаженнях, необхідна достатня кількість енергії, але в основному за рахунок метаболізму жирних кислот.

Тому раціон повинен включати достатню кількість корисних жирів різного походження, таких як оливкова олія, жирна риба, авокадо, насіння, горіхи та вершкове масло. Під час коротких періодів фізичних навантажень основним джерелом енергії для м'язівє запаси глікогену (полімерів глюкози). Тому на вуглеводи має припадати 45-65 % споживаної енергії.

*Правила здорового харчування під час тренувань.*

Нормальне функціонування травної системи, особливо регулярна дефекація, має важливе значення в контексті підвищених харчових та енергетичних потреб. Це можна легко забезпечити достатнім споживанням харчових волокон (неочищені овочі та фрукти, насіння, висівки, цільні зерна) та пробіотиків (йогурт, кефір, кислі овочі).

Під час фізичних навантажень підвищується інтенсивність біохімічних процесів у клітинах,особливо за участю кисню. У зв’язку з цим утворюються вільні радикали. Тому раціон повинен бути багатим на кольорові овочі та фрукти (цитрусові, гарбуз, різні ягоди, яблука, хурма), які містять антиоксиданти вітаміни С та Е.

*Питний режим під час тренувань.*

Під час тренувань організм втрачає багато води і солі разом з потом, тому питний режим повинен бути скоригований відповідно до цих втрат. Достатнє споживання рідини також сприяє кращому засвоєнню їжі.

*Витрата калорій під час тренування*

Загальна калорійність харчування залежить від мети вправ. Якщо метою є підтримання здорового організму, енергетичні витрати повинні бути адекватно покриті.

Висновки. Доведено ефективність спортивних тренувань сумісно з якісним харчуванням та проаналізовано вплив здорового харчування на організм людини, а саме, складання раціонів і меню. Упорядкування харчування спортсменів потребує вирішення таких питань, як організація харчування на різних етапах річного тренувального та змагального циклу. Таким чином, метою створення певного раціону меню або розроблення певної дієти є, перш за все, вплив дієти на організм спортсмена та ефекти, які встановлює спортивний фіхівець під час занять або певний період підготовки, між завданнями або змаганнями. Тому створення раціонів харчування для спортсменів на певні періоди підготовки є дуже актуальним завданням.

**Література**

1. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник укл. :П.  І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
2. Кручаниця М. І. Миронюк І. С., Розумникова Н. В.. Основи харчування. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2019. 84‒92.

****

**ЗНАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРО ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ЛЮДИНИ**

*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Козлов В. В.*

*Криворізький природничо-науковий ліцей*

***Анотація.*** В дослідженні знань старшокласників про вплив рухової активності на фізіологічні показники виявлено, що всі школярі обізнані в показниках норми для людини артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і циклів дихання за хвилину у стані спокою і більше половини з них знають про зниження фізіологічних показників ЧСС і ЧД у стані спокою під впливом рухової активності.

***Ключові слова:*** фізична культура, здоров’я, мотиви, підлітки.

Знання ‒ це знайомство, обізнаність чи [розуміння](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F) когось або чогось, наприклад, [фактів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82), [інформації](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), описів або [навичок](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0). Знання отримується через [досвід](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4) або [освіту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0) шляхом [спостереження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), дослідження чи [навчання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F). Медико-біологічня знання і валеологічних основ здоров’я школярів на уроках фізичної культури реалізуються через принцип усвідомленості, тому їх дослідження сприятиме корегуванню методів і підвищенню якості навчально-виховного процесу.

В науковій літературі показано, що викладання предмету «Фізична культура» вже давно вимагає певного осмислення, побудови в логічній послідовності, викладання матеріалу з обов’язковим урахуванням теоретико-методичних знань з можливим залученням нових джерел інформації і інтерактивних технологій навчання, що може забезпечити новизну сприйняття матеріалу і відповідність сучасним прагненням дітей старшого шкільного віку [2, с. 89]. Для формування в учнів старших класів пізнавальної діяльності, стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно: з початкової ланки прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати старшокласників на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом [3].

Мета роботи: визначити позанавчальну рухову активність старшокласників і іх теоретичниу обізнаність з її впливу на фізіологічні показники людини.

В дослідженні, що було організовано на базі Криворізкого природничого-наукового ліцею у листопаді 2022 р., взяли участь ліцеїсти 11 класу (всього 50 осіб). Респондентам запропонована анонімна відкрито-закритого типу анкета, в якій були такі питання, як: чи відвідуєте ви спортивні секції/клуби; частота перегляду спортивних програм; оцінка своїх теоретичних знань; визначити АТ, ЧД і ЧСС в нормі у людини в стані спокою; як змінюються показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) і дихання (ЧД) у спокою при зростанні рівня фізичної підготовленості. Отримані дані анкетування були перераховані у відсотки для подальшого аналізу проблеми, що вивчається.

Розгляд отриманих даних показав, що переважна більшість випускників часто або інколи відвідують спортивні секції/фітнес клуби, а третина школярів не проявляє активності (рис. 1). Дані анкетування про перегляд спортивних передач показали аналогічні результати, так ніколи не здійснюють перегляд 34%, інші інколи (44%), в новинах (22%).

Рис. 1. Відвідування спортивних секцій/фітнес клубів.

Високий рівень своїх теоретичних знань з облатсті фізичної культури зазначили 8% респондентів, середній рівень ‒ 76%, низький рівень ‒ 16%.

Аналіз даних анкет про знання фізіології людини показав, що всі старшокласники добре розуміються про норми артеріального тиску і зазначили такі показники: 120/80 та 110/70.

Що стосується визначення показників частоти серцевих скорочень і дихання у людини в стані спокою, то відповіді розділилися на три категорії. В тому, що ЧСС становить норму до 100 уд./хв. відзначили 54% респондентів, до 90% уд./хв. ‒ 11% і до 80 уд./хв. ‒ 35%. В нормі ЧД до 20 циклів/хв. показали 76% досліджуваних, більше 20 циклів/хв. ‒ 10%, не визначилися ‒ 14%. Треба відмітити, що інформація про норми ЧСС до 100 уд./хв. і ЧД до 20 циклів/хв. зазначена в інтернеті. До того ж ліцеїсти мають досвід вимірювання ЧСС під час навантаження на уроках фізкультури і ці показники дуже відрізняються від показників у стані спокою.

Про те, що показники ЧСС і ЧД в стані спокою зменшуються по мірі зростання рівня фізичної підготовленості зазначили 54% респондентів (рис. 2).

Частота дихання у тренованих людей у стані спокою менша, ніж у нетренованих. У спортсменів вона становить 10-14 циклів за хвилину. Показник частоти серцевих скорочень у спортсменів, які особливо спеціалізуються в циклічних видах спорту, менший, ніж у тих, хто не займається спортом. У спортсменів-чоловіків у середньому ЧСС становить 55 уд./хв., у жінок – 59 уд./хв., у тих, хто не займається спортом – 70-80. Резерви аеробної функції, що складають основу здоров’я, зростають по мірі тренованості, а показники ЧСС і ЧД у стані спокою зменшуються.

Рис. 2. Зменшення показників ЧСС і ЧД у стані спокою зі зростанням рівня фізичної підготовленості.

Отже, в дослідженні позанавчальної рухової активності старшокласників виявлено, що біше половини з них займаються часто або інколи в спортивних сеціях і фітнес-клубах. Встановлено, що всі школярі обізнані в показниках норми для людини артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і циклів дихання за хвилину у стані спокою. Визначено, що більше половини старшокласників знають, що під впливом рухової активності фізіологічні показники частоти серцевих чкорочень і дихання у стані спокою зменшуються.

**Література**

1. Анкетування «Фізичне виховання».

URL: <https://naurok.com.ua/anketuvannya-fizichne-vihovannya-191060.html>

1. Бакіто І. В., Дмитрук В. С., Міндюк І. О. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 10-их – 11-их класів у галузі фізичної культури і спорту. *International scientific journal endless light in science.* 2020. №2 (1) С. 83-90.

URL:<https://www.researchgate.net/profile/Aliya-Mustafina-3/publication/358329027_Mezdunarodnyj_naucno-prakticeskij_zurnal_Endless_Light_in_Science_Noabr_2021/links/61fc27511e98d168d7ebaf79/Mezdunarodnyj-naucno-prakticeskij-zurnal-Endless-Light-in-Science-Noabr-2021.pdf#page=85>

1. Романовська Т. І., Фесенко В. В. Формування пізнавальної діяльності учнів старших класів прилуцького ліцею № 6 на уроках фізичної культури. *Publishing House “Baltija Publishing”*, 2021. С. 92‒96.

**ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРЕДМЕТУ В СИСТЕМІ ЦІННОСТЕЙ ПІДЛІТКА**

*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Стоянова Н. М.*

*Криворізька загальноосвітня школа №120*

***Анотація.*** Дослідження значущості фізичної культури як предмету у підлітків показало, що майже всі вважають предмет необхідним для вивчення, мотивами в більшості випадків виступають укріплення здоров’я, формування гарної тілобудову, поради друзів, авторитет вчителя фізичної культури.

***Ключові слова:*** фізична культура, здоров’я, мотиви, підлітки.

Мотиваційна сфера школяра є основним компонентом в процесі організації навчальної діяльності. Вона відображає інтерес учня до занять, його активне і свідоме ставлення до здійснюваної діяльності. Дослідження системи цінностей підлітка у значущості фізичної культури як предмета сприятиме вдосконаленню управління навчально-виховного процесу і підвищення його ефективності.

В роботах дослідників показано, що за результатами аналізу опитування з виявлення ціннісних орієнтації підлітків незважаючи на матеріальну нестабільність в сім’ях, у зв’язку з важким соціально-економічним положенням нашої країни у хлопців зазначається високий духовній і моральний потенціал – 76,5% [3, с. 47]. В дослідженні виявлено, що пізнавальний інтерес до фізичної культури і спорту у школярів середніх класів є результатом дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про спорт вищих досягнень і фізичну культуру, через спортивні заходи в місті, в школі, під цілеспрямованим впливом учителів, батьків, друзів [2]. Підлітковий вік ‒ це перехідний етап з дитинства до дорослого життя. В цей період змінюються різні боки життя підлітка: соціальний, фізичний, духовний, психічний. Відбуваються процеси зміни фігури тіла за чоловічим і жіночим типом, які встановлені сучасними нормами. Заведено вважати, що підлітковий період охоплює вік від 11-12 до 16-17 років. Було проведено оцінку фізичного розвитку дітей за допомогою методу стандартів та визначено, що більшість дітей мають середній рівень фізичного розвитку, лише декілька дітей мають невеликі відхилення в деяких показниках [4].

Метою роботи стало виявлення розуміння підлітка значимості фізичної культури як предмету в освітньому процесі.

В дослідженні, що було організовано на базі Криворізької загальноосвітньої школиІ-ІІІ ступенів №120 Криворізької міської ради Дніпропетровської області у листопаді 2022 року, взяли участь учні, які навчаються у 9 класі (всього 52 особи). Респондентам була запропонована анонімна анкета закритого типу з фізичного виховання, в якій були такі питання: чи є відмінність між поняттями «фізична культура» і «фізичне виховання»; чи необхідним для вивчення є предмет фізична культура; навіщо ви відвідуєте заняття; яке навантаження ви отримуєте на заняттях під час дистанційного навчання; чому деякі учні не люблять уроки фізичної культури; що може мотивувати вас до занять, які з причин заважають займатися фізичною культурою і спортом [1]. Для аналізу відповідей результати анкетування були перераховані у відсотки.

Аналіз отриманих показників показав, що більшість респондентів (75%) зазначають відмінності між поняттями «фізична культура» і «фізичне виховання». Частина підлітків могла не побачити відмінності, так як в навчальному закладі предмет називається «фізична культура». В той час як поняття «фізична культура» ‒ це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості і включає кілька складових: спорт, рекреація, реабілітація, кондиційне тренування, а також і фізичне виховання як [педагогічний процес](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) в навчальних закладах.

Переважна більшість підлітків вважає фізичну культуру як предмет для вивчення обов’язковим ‒ 84%, найважливішим ‒ 9%, а вивчати не потрібно ‒ 7%.

Дослідження мотивів відвідування занять з фізичної культури показало, що мотив зміцнити здоров’я відмітила половина респондентів, покращити настій ‒ 20%, отримати гарну оцінку ‒ 12%, задовольнити потребу в русі ‒ 10% (рис.1). Можна відмітити, що в цінностях підлітка якість здоров’я пов’язана з руховою активністю, в той же час незначна частина опитуваних мотивована на оцінку своєї діяльності, а не на її результат.

Рис. 1. Мотиви відвідування занять з фізичної культури.

Частина респондентів зазначила покращення настрою і дійсно: фізичне тренування підвищує тонус парасимпатичної нервної системи – антагоніста симпатичної та катехоламінів (адреналіну та норадреналіну). Заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус.

Протягом останніх двох років із-за обставин пандемії, а наразі воєнного стану, навчальний процес частково, а, іноді і повністю, здійснюється в дистанційному форматі. Така організація занять з фізичного виховання відобразилася на відповідях на запитання «Як ви оцінюєте навантаження, що отримуєте на заняттях з фізичної культури під час воєного стану». Можемо зазначити, що трохи більше половини опитуваних відповіли, що навантаження оцінюють від достатнього до великого (рис.2).

Рис. 2. Оцінка фізичного навантаження підлітків під час воєнного стану.

В анкеті було запропоновано питання «Чому деякі учні не люблять уроки фізичної культури» і перш, ніж перейти до аналізу відповідей, необхідно зазначити, що це не питання «чому я не люблю», а оцінка-спостередження за однокласниками. Як видно на рис.2 зазначили відповідь «дещо не виходить» 43% респондентів. (рис. 3). Цей показник не є статистично достовірним, а представляє опосередковані знання в колі підлітків і він є достатньо вагомим. А також близьким за психологічним напруженням є показник 31% «бояться насмішок». Вважаємо, що педагогам бажано застосовувати методи психолого-педагогічного впливу при навчанні невпевнених в собі і нерішучих учнів.

Рис. 3. Учні не люблять уроки фізичної культури.

Якщо ми розглядаємо мотив як внутрішню рушійну силу, що спонукає людину до дії, то питання «Що може вас мотивувати до занять фізичною культурою» розкриває і внутрішні, і зовнішні впливи на особистість. Так, 52% респондентів відповіли, що їх мотивує бажання мати гарну тілобудову, 25% ‒ друзі, 13% ‒ вчитель фізичної культури, 8% ‒ змагання, 2% ‒ класний керівник. Можемо відзначити, що у більшості підлітків є знання про вплив фізичних вправ на формування гарної тілобудови, а також значний відсоток впливу однолітків, друзів на формування мотивації до занять фізичними вправами, що є особливістю психологічного розвитку підліткового періоду. Спостерігається, що авторитет вчителя фізичної культури займає гідне місце в системі цінностей формування особистості учнів середніх класів.

Аналіз відповідей на питання «Які з причин заважають займатися фізичноє культурою/спортом», половина відповіли, що вони займаються, а у іншої половини визначилися такі причини, як: не вистачає часу ‒ 33%, не має бажання ‒ 14%, інше ‒ 3%.

В дослідженні значущості фізичної культури як предмету у підлітків виявлено, що майже всі вважають предмет необхідним для вивчення; переважна більшість відвідують заняття для укріплення здоров’я і отримання позитивного настрою, більше половини отримують фізичне навантаження від достатнього до великого. Встановлено, що в підлітковому віці найбільшими мотиваторами до занять фізичною культурою є бажання мати гарну тілобудову і поради друзів. Показано, що авторитет вчителя фізичної культури в системі цінностей учнів середніх класів займає гідне місце. При підготовці фахівців з фізичної культури акцентувати увагу на формування у здобувачів здатності оцінювати психологічний стан учнів, виховувати у них впевненість і віру в свої можливості.

**Література**

1. Анкетування «Фізичне виховання».

URL: <https://naurok.com.ua/anketuvannya-fizichne-vihovannya-191060.html>

1. Петюренко В. С. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя підлітків 13-14 років.

URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/16307>

1. Потапчук С. М. Здоровий спосіб життя в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Випуск 11. С. 45‒48.

URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia-studentskoi-ta-uchnivs-koi-molodi-zasobamy-osvity.-vyp.11.pdf#page=45>

1. Шадрін, Н. В. Особливості фізичного розвитку підлітків та їх врахування при проведенні занять з фізичної культури. Херсонський державний університет. 2021. С. 31‒32.

URL:<http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14600/Shadrin_ffvs_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

**ЯК ЗАСІБ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ**

*Мінжоріна І. Л.*

*КЛАС «Міжнародні перспективи»*

***Анотація.*** У роботі розглянуто засоби щодо розвитку пізнавальних та соціальних компетентностей особистості засобами футболу в новому освітньому середовищі.

***Ключові слова:*** учні, інтерес, засоби, урок, футбол, компетентності.

Всебічний розвиток людини як особистості, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей – один із напрямів Концепції НУШ [1, с. 6]. Сьогодення вимагає виховання компетентнісного підходу до навчання, яке є освітянською реалією. Суспільство потребує розвитку особисних якостей: умінь самостійно здобувати нові знання та розв’язувати проблеми, орієнтуватися в житті, формулювати висновки на основі отриманої інформації.

В процесі фізичного виховання школярів відбувається розвиток пізнавальної компетенції, що згодом приводить до раціонального використання розвитку фізичних якостей.

Футбол ‒ найбільш популярна і доступна гра, яка дозволяє хлопчикам і дівчаткам опановувати колективізм і товариство, прояви волі і терпіння, сміливості та емоційної радості, аналізувати та узагальнювати ігрову діяльність. Гра є важливим засобом для прямого навчання, у якому нові пізнання навколишнього життя і людських взаємин зароджують нові ідеї, нову поведінку. В ній дитина вчиться думати, працювати, творити, набувати досвід. Вона вчиться не лише спостерігати, але й успішно діяти, усвідомлювати переваги, критично оцінювати те, що відбувається навколо.

Необхідность використання засобів футболу обгрунтована формуванням пізнавальних та соціальних компетентностей, а також розвитку навичків отриманих на уроці.

Урок футболу в школі завжди розглядався багатьма авторами А. М. Зеленцов (1999); В. В.Соломонко (2012); К.Л. Віхров (2017); О. П. Петров (2016); Є. В. Столітенко (2019) та ін, як засіб не тільки фізичної підготовки, освоєння технічної і тактичної сторін цієї гри, але і підвищення розумової працездатності, зняття стомлення учнів, яке виникає в ході навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін**.** Науково-теоретичну базу становлять публікації вчених Е. Ф. Зеєра, В. Г. Кременя, О. В. Овчарук, Т. М. Філя, О. П. Хохліної та інших. Відповідно до завдань Ради Європи основні компетентності розглядали І. В. Гушлевська, А. М. Дахін, І. Г. Єрмаков, О. М. Карпенко, С. Ф. Клепко, Бібік Н. І., Бондар С. П., Єрмаков І. Г., Овчарук О. В., Хуторский А. В., Шишов С. Є. та Кальней В. А.

Складовими компетенцій вважають знання, уміння, навички, досвід діяльності, цінності, уміння, ставлення. Теоретичні положення, розроблені в працях психологів (А. Виготського, Г. Костюка, Д. Гельконі, Т. Суховерської, Т. Франків, П. Франків, К. Трильовського, К. Ушинського) і сучасників (О. Вацеби, Л. Цьося), свідчать про значний вплив рухливих ігор на виховання «фізичного здоров’я і духовно стійкої особистості дитини» існує на всіх етапах її розвитку.

Педагогічне дослідження проводилося на базі КЗШО№1 м. Кривий Ріг у вересні-жовтні 2021 року з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

Зміст навчальної роботи з фізичної культури складався з наступних завдань:

* самостійно навчитися використовувати розвинуті фізичні якості;
* оволодіти технічними прийомами гри у футбол;
* вміти корегувати модель ігрової поведінки;
* усвідомити важливість володіння своїм тілом.

Для проведення уроку футболу заздалегідь визначався оптимальний обсяг теоретичного і рухового матеріалу, а також час, що відводився на його вивчення, повторення та закріплення.

У підготовчу частину (10-15 хвилин) включалися вправи в побудовах і перебудовах, різновиди ходьби та бігу, стрибків з помірним навантаженням, загальнорозвивальні вправи без предметів, з предметами (короткою і довгою скакалкою), ігри та комбіновані естафети з елементами футболу. Під час розминки учні виконували спеціальні вправи на розтяжку («Розтяжка бар’єриста», «Три ножна розтяжка», «Дотик до пальців ніг»).

В основній частині уроку (25-30 хвилин) в умовах оптимальної працездатності вирішувалися найбільш складні навчально-виховні завдання з навчання техніці і тактиці гри, а також розвитку рухових якостей.

У процесі навчання технічним прийомам гри в футбол використовувалися

прості та доступні, спеціальні фізичні вправи, що виконуються на місці або на малій швидкості. Для закріплення вивченого матеріалу використовувались рухливі ігри з елементами футболу, міні-футбол. Гра, будучи обов’язковим компонентом кожного уроку, сприяла вихованню стійкого інтересу до футболу, розвитку рухових якостей і надавала позитивний вплив на емоційний стан дітей. Такі рухливі ігри, як «Хвилинні п’ятнашки», «Ведення по колу», «Пральна машина», «Квач у трійках», «М’яч капітану», «Футбол крабів» та інші, використовувалися не тільки для більш швидкого освоєння програмного матеріалу з футболу, але і в цілях вдосконалення техніки ігрових дій (переміщень, ведення, прийому і передачі м’яча).

Ігри та вправи, в залежності від поставлених завдань уроку, проводилися як без контакту, так і в контакті з суперником («Гра в парі», «Гра в трикутник», «Карусель» та ін). Для успішного оволодіння різноманітними технічними прийомами особлива увага приділялась різнобічній фізичній підготовці школярів. Цілеспрямований розвиток фізичних якостей здійснювся з включенням в урок вправ, виконуваних з футбольним м’ячем та без м’яча. Використання міні-футболу на уроці сприяло підвищенню рівня техніко-тактичної підготовленості школярів. Особливістю даної гри є високий рівень вимог до координаційних і швидкісних якостей, швидкості реакції, а ці здатності оптимально розвиваються у дітей 10-12 років. У цьому ж віці формуються і особистісні якості, які відіграють важливу роль у придбанні та вдосконаленні спортивної майстерності.

У заключній частині уроку (3-5 хвилин) з метою відновлення працездатності організму і для зняття втоми використовувалися вправи на розслаблення. Закінчувався урок підведенням підсумків та поясненням домашнього завдання. При підведенні підсумків уроку зверталась особлива увага на прояв учнями рухової активності, самостійності в прийнятті правильних рішень, наданню допомоги і підтримки в складних ситуаціях.

Виконання дітьми домашніх завдань значно підвищувало ефективність уроків з футболу, дозволяючи керувати своїм навчанням.

Виявлено, що включення в навчальний процес фізичного виховання уроку футболу, дозволилило підвищити рівень фізичної підготовленості і логічно вибудовувати інформацію щодо тактики гри.

Установлено, що навчальна ефективність футбольних ігор на уроці залежить від організаторських здібностей вчителя, його вміння дохідливо і цікаво пояснити гру під час формування пізнавальної компетентності завдань фізичного виховання.

Визначено, що в процесі занять футболом у школярів 5-6 класів узагальнюється розвиток пізнавальної компетенції, що згодом приводить до раціонального використання фізичних якостей.

**Література**

1. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року / Розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.2016 р.

URL: <http://ru.osvita.ua/legislation>

**МОТИВАЦІЯ ТА ПРИЧИНИ, ЯКІ СПОНУКАЮТЬ МОЛОДЬ**

**ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Москаленко Л. С.*

*Криворізький професійний гірничо-технологічний ліцей*

***Анотаця.*** В даній статті представлені мотиви та причини, які спонукають молодь до занять спортом.

***Ключові слова****:* мотив, мотивація, спорт, молодь, причини, заняття, дистанційне навчання.

**Постановка проблеми.** Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого дистанційного навчального навантаження в закладах освіти і вдома, і з багатьох інших причин, у більшості студентів з’являється дефіцит вільного часу у режимі дня, недостатня рухова активність. У малорухомих покоління дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість. Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає в учнівської та студентської молоді при тривалій та напруженій розумовій праці ‒ це активний відпочинок від навчання і організована фізична діяльність. У цьому, головним чином, і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров’я.

Деякі люди починають замислюватися про те, чи мають вони великий потенціал і силу волі до певної роботи. На початку потрібно зробити невеликий, але в той же час і найскладніший крок ‒ побороти себе. У такий момент і визначається мотивація, яка штовхатиме людину упродовж місяців, а то й років. Зокрема, це стосується і занять спортом.

Мета дослідження полягає у пошуку причин та мотивації молоді до занять спортом, вироблення зацікавленості і самостійного осмислення необхідності самостійних тренувань в період дистанційного навчання.

Проблема мотивації цікавила багатьох дослідників та досліджувалась неодноразово у різних галузях та аспектах людської діяльності. Особливості мотивації поведінки у підлітковому віці, проблеми дитячих інтересів розглядали у своїх працях Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, Д. Б. Ельконін, О. М. Леонтьєв, О. Л. Венгер, Я. Л. Коломинський, А. К. Бондаренко, та iн.

Для вирішення поставленої задачі були використані методи анкетування, аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів і метод систематизації.

В межах статті, було проведено опитування, в якому приймали участь 20 респондентів: 10 хлопців та 10 дівчат КПГТЛ м. Кривого Рогу. Для виявлення поставленої мети треба було обрати декілька варіантів відповідей на запитання «Яка причина для ваших занять спортом?».

Результати, отримані серед хлопців та дівчат віком 16-20 років:

* зміцнення м’язів (75%);
* бажання гарно виглядати (71%);
* мати хорошу поставу (63%);
* мати можливість носити модний одяг (60%);
* активний відпочинок (51%);
* для гарного настрою (43%);
* покращення стану здоров’я (33%);
* знадобиться у житті (30%);
* отримання емоційної розрядки (27%);
* виправити поставу (25%).

Отже, відповіді на це питання дало допомогу зрозуміти, що більшість хлопців шукають інформацію, яка стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, тобто того, що пов’язано із самовдосконаленням і зміцненням здоров’я.

У дівчат більшою мірою, ніж у хлопців, виявляється інтерес до інформації про самовдосконалення. Це означає, що дівчата відзначили не один вид інформації, а декілька. Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури, про змагання, оздоровчі програми занять, дієту, зміст самостійних занять, систему загартовування. Ці відповіді, ще раз підтверджують, що у студентів присутній мотив самовдосконалення для поліпшення здоров’я, фігури. Вони шукають інформацію, яка сприяла б досягненню мети, і такої інформації у пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Висновки. **С**пираючись на результати дослідження встановлено,що на першому місці, це бажання про зміцнення м’язів та бажання гарно виглядати. Тобто процес формування підлітків нерозривно пов’язаний зі специфічними психологічними характеристиками, рівнем фізичної підготовленості та спортивним результатом.

**Література**

1. Безверхня Г. В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами. // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2002. Вип. 6. Т. 1. С. 154‒157.

2.Круцевич Т. Ю., Безверхняя Г. В. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД // Педагогіка, психологія га медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2002. № 25. С. 89‒97.

3. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.

**ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ «НУШ» У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ Й ФОРМУВАНОГО ЕТАПУ ФАХОВИХ, ЗАГАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ**

*Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація:*** У статті розглянуто Концепція розвитку Нової української школи, в пріоритетному напрямку фізичної культури, психічного та духовного розвитку дітей. Уміння і адаптації, щодо підвищення стресостійкості молодого покоління з формуванням навчального етапу студентів їх професійного досвіду, які дотримуються цінністно-ключових компетентностей, особистісного розвитку і збереження здоров’я, через набуття звички та опанування різних вправ, комплексів впливу від простого виконання до складних елементів з метою адаптаційних психофізиологічних можливостей організму в різних життєвих ситуаціях з можливістю застосування елементів інклюзивного навчання.

***Ключові слова:*** молоде покоління, стресостійкість, адаптація, теоретико-практична діяльність, компетенції, вправи, комплекси вправ, відчуття контрольованості ситуації, професійний досвід, інклюзивне навчання.

Одним із першочергових завдань освітнього простору України є урегулювання якісного навчально-виховного процесу, який, насамперед, визначається в умовах складного теперішнього сьогодення, коли молоде покоління знаходиться під впливом постійного емоційного стресу і потребує адаптаційного відновлення й подолання напруженого психофізіологічного стану, що визначає необхідність розвитку стресостійкості індивіда, тобто вміння володіти фізичними та психологічними способами керування стресом. Тому цінність ми вбачаємо у звичайних речах в умінні опанувати себе, та підтримати того хто рядом не зважаючи на обставини життєвих ситуацій. В основу «Нової української школи», включена система розвитку особистості, що вбачає СЄН (соціально емоційне навчання), як розвивати емпатію дітей (доброта, співпереживання, складова моралі, тощо), інклюзивна освіта, що можливо поєднати з принципом партнерства і другими важливими ціннісними орієнтацияїми молодого покоління до їх гармонійного розвитку [3].

Опираючись на державну політику законодавчої влади нормативно-правових документів, маємо на увазі такі напрями: реалізація програми Президента «Здорова Україна», й Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, в яких фізична культура, рухова активність, фізичне виховання визначаються як пріоритетні напрями розвитку молодого покоління. Підготовки вчителів до реалізації визначених програмою ціннісних орієнтирів, ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів., татаких напрямів, як освіта інклюзивного навчання і диференційований підхід. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року ‒ реформування середньої освіти [3, 4].

«Нова українська школа» вбачає основі концептуального напрямку, щодо реалізації шляхів формування стресостійкості підростаючого покоління. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, у вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки учнів «Освітня галузь Здоров’я і фізична культура» розділ «Психічна та духовна складові здоров’я» визначено, що учні основної школи повинні вміти оцінювати емоції, почуття, моральні якості, власні та інших людей як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров’я у різних життєвих ситуаціях [5]. Це в свою чергу вимагає від освітян диференційованого та інклюзивного підходу до набуттяучнями та студентами теоретично-практичних дій з можливістю їх використання в повсякденному житті, та кризових ситуаціях. Маємо на увазі керування психофізиологічним станом під час стресу, з метою забезпечення його подолання, через набутий досвід, шляхом теоретико-практичної діяльності індивіда.

Теоретичні знання у поєднанні з практикою виконання необхідних засобів впливу в нестандартних умовах набуваються під час навчальних занять і відтворюються у повсякденному житті за умовою структурованого опанування і набуття у виконанні до автоматичного навику, таких комплексів і вправ, що будуть гарними звичкам на все життя. Умовно ми поділяємо їх на комплекси дихальних впав, рухових активних дій, точкового масажу, із збереженням концентрації рівня уваги, мислення та мовленового компоненту (системна сутність психофізіологічного стану людини полягає у тому, що, з одного боку, він формується в процесі і під впливом конкретної діяльності, а з іншого, зумовлює її ефективність в стресовій ситуації). Давайте розглянимо напрями впливу даної ситуації. Які методи ми можемо використовувати, щоб заспокоїти себе та оточуючих людей?

*Глибоке черевне дихання (вплив на роботу парасимпатичної нервової системи)* дуже корисне, і ви можете практикувати його із дітьми. Покладіть одну руку на груди з відкритою долонею. Другу руку покладіть на живіт, під пупок. Коли ви глибоко вдихаєте і видихаєте, ви відчуєте, як нижня частина живота піднімається і опускається. Глибоке черевне дихання дозволяє легеням наповнюватися киснем, уповільнює серцебиття і може стабілізувати артеріальний тиск. З дитиною маленького віку можна пограти у гру: щогодини намагайтеся заспокоїти свій розум і тіло, зменшуючи частоту дихання.

*Brain Gym* ‒ це серія навмисних рухів, заснованих на *кінезіології та пропріоцепції*. Ці рухи розроблені спеціально шляхом поділу тіла на дві половини, таким чином, двосторонні рухи виконуються одночасно. Переваги: рцхи допомагають покращити або стимулювати функції мозку, покращують швидкість і когнітивні навички. Добре використовувати в інклюзивному навчанні. Покращує навчання, покращує навички планування рухів. Корисно в особливих випадках, таких, як: порушення навчання, деменція, хвороба Альцгеймера, синдром дефіциту уваги, поведінкові розлади тощо [1, с. 45; 2].

Велика кількість запропонованих тренінгів Світлани Ройз, де *механізм стресу* розглядається, *як тілесний*, коли людина допомагає тілу і нервовій системі, після чого відбувається процес відновлення і стабілізації (вправи на заземлення, дихання, мімічні вправи,*вправи, які перетинають серединну лінію тіла,вправа: язиком провести по зубах )* [6].

Конкретна діяльність полягає у дотриманні формувального етапу загальних та фахових (спеціальних) компетенцій (компетентності) студентів (майбутніх викладачів), а точніше: ( загальні компетентності ЗК 6, ЗК 8, ЗК 11, ЗК 16; фахові компетентності СК 7, СК 8, СК 9, СК10 ). Особливої уваги надаючи, на здатність працювати в команді та автономно, вміти планувати власну діяльність, керувати часом, критично оцінювати, аналізувати та забезпечувати якість виконуваних робіт, оскільки здатність застосовувати набуті знання та уміння у практичних ситуаціях з можливістю до адаптації та дії в новій ситуації.

Також освітній процес має велику роль в отриманні знань викладачами і бережного ставлення до молодого покоління в інклюзивному навчанні, і забезпечення умов для дітей із особливими освітніми потребами, шляхом забезпечення сприятливих умов для реалізації їх фізичної активності. Тому здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей дуже важлива в праці викладача і потребує постійного саморозвитку у напрямку отримання якісного, ефективного досвіду.

Нами ефективність розглядається, як надбання професійної діяльності і працездатності на даному відрізку часу, як розвиток навичок у повсякденному житті студентів при виконанні вправ. Опанування навиків під час навчальної діяльності (навчально-виховний процес: дотримуватись системно та взаємо-злагоджено, від простого до складного) і безумовно організований активний відпочинок, з набуттям фізичного, психічного, естетичного виховання, як світоглядної основи до збереження власного здоров’я, як здорової нації.

Нами було опрацьовано напрями реалізації реформи освітнього простору «Нова українська школа» в забезпечені добору шляхів, щодо проблеми особистісних ресурсів стресостійкості, а саме усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї стані, й наявність навичок оперування, якомога більшою кількістю таких засобів, що сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед людиною у складній ситуації. Визначено теоретично-практичне значення навчально-виховного процесу в опануванністудентами різних форм і методів роботи, з формувальним етапом становлення фахових і загальних компетенцій з набуттям особистісного досвіду, як стилю повсякденного життя і професіїної майстерності.

**Література**

Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

Кудінова М. С. [Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість»](https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2799). «Молодий вчений» / Психологічні науки 137. Комунальний заклад вищої освіти «Хотицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради: 2019. № 3 (67). С. 137‒143.

МОНУ Нова українська школа.

URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

Програма «Здорова Україна».

URL: <https://www.ukrinform.ua/tag-programa-zdorova-ukraina>

Психофізіологія станів людини.

<https://pidru4niki.com/16011013/psihologiya/psihofiziologiya_staniv_lyudini> .

Тренінг Світлани Ройз: відновлення вчителя в стресових умовах війни (конспект та допоміжні матеріали). Ч. 2.

URL: <http://surl.li/dsctk>

****

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СУСПІЛЬСТВА ТА ДЕРЖАВИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Телих О. А.

Криворізька гімназія № 102 КМР;

Устименко Н. Г.

Криворізька гімназія № 114 КМР

***Анотація.*** У період війни, яку російська федерація розв’язала і веде проти України, виникає необхідність переосмислення національно-патріотичного виховання нового українця. Фізична культура саме покликана вирішувати питання формування ціннісного ставлення учнів до себе, суспільства та держави.

**Ключові слова:** ціннісне ставлення до суспільства та держави, фізична культура, патріотизм.

Метою дослідження є узагальнити теоретико-методичні знання зціннісного ставлення особистості до суспільства та держави, розкриття сутності та змісту фізичного виховання учнів як складової частини національно-патріотичного виховання в умовах воєнного стану.

Сьогодні Українська держава та її громадяни стають безпосередніми учасниками процесів, які мають надзвичайно велике значення для подальшого визначення, першою чергою, своєї долі, долі своїх сусідів, подальшого світового порядку. У сучасних важких і болісних ситуаціях викликів та загроз, і водночас, великих перспектив розвитку, кардинальних змін у політиці, економіці, соціальній сфері пріоритетним завданням суспільного поступу, поряд із убезпеченням своєї суверенності йтериторіальної цілісності, пошуками шляхів для інтегрування в європейське та євроатлантичне співтовариство, є визначення нової стратегії виховання якбагатокомпонентної та багатовекторної системи, яка великою мірою формує майбутній розвиток Української держави.

Серед виховних напрямів сьогодні найбільш актуальними є громадянсько-патріотичне, духовно-моральне, військово-патріотичне та екологічне виховання як основні складові національно-патріотичного виховання, як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і прийдешніх поколінь, які розглядатимуть розвиток держави як запоруку власного особистісного розвитку, щоспирається на ідеї патріотизму, поваги до культурних цінностей Українського народу.

Сучасний зміст виховання в Україні ‒ це науково обґрунтована система загальнокультурних та громадянських цінностей та відповідна сукупність соціально-значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства та держави. Ціннісне ставлення особистості до суспільства та держави виявляється в патріотизмі, національній самосвідомості, правосудимості та культурі міжетнічних відносин.

Розвиток та формування патріотизму, національних цінностей в учнівської молоді різного віку відображені в працях О. Гевко, І. Звєрєвої, В. Коваля, О. Литовченко, А. Москальової, П. Онищука, Я. Зорія, Л. Мазур та ін. Фізичне виховання як складову національно-патріотичного виховання розкрито у працях В. Іванова, Є. Ільїна, М. Ісакової, В. Клименко, А. Леоненко, О. Логвиненко, М. Манчури, С. Сінгаєвського, А. Тарасенко, Б. Шиян та ін.

Ціннісне ставлення особистості до суспільства та держави досягається завдяки виконанню положень Національної доктрини розвитку освіти [4], Наказу МОН України «Про основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» [3], Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 року [1].

Складовою частиною патріотичного виховання, яка в часи воєнної загрози набуває пріоритетного значення, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту України. А для цього потрібно бути фізично розвиненим і мати необхідні знання.

Реалізація Концепції національно-патріотичного виховання учнів відбувається на уроках фізичної культури під час вивчення інваріативного модуля «Теоретико-методичні знання» з таких тем, як «Відродження Олімпійських ігор», «Основні цінності олімпізму», «Визначні спортивні досягнення олімпійців», «Олімпійська Україна», «Параолімпіський рух на сучасному етапі», «Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя» тощо. Під час вивчення варіативних модулів учні ознайомлюються з історією виникнення та розвитку видів спорту України, відомими українськими спортсменами та їхніми досягненнями на міжнародній арені, характеристикою видів спорту на сучасному етапі тощо.

Одним із індикаторів ефективності національно-патріотичного виховання є підвищення знань про видатних особистостей, а саме спортсменів.

З початку повномасштабної війни відбулося безліч міжнародних змагань за участю українських спортсменів, параспортсменів. Особливу увагу приділяємо нашим землякам. Пишаємося їхнімирекордами, здобутками. Скільки благодійних коштів зібрали на потребу ЗСУ! Скільки відомих на увесь світ спортсменів вступили до лав тероборони! **Вони вигравали на світовому та європейському рівнях. Вони піднімали синьо-жовтий прапор ,та саме завдяки їм лунав гімн України. Вони мали всі шанси стати зірками спорту, а замість цього відмовилися від улюбленої справи. Їм личила форма українських збірних, але вони обрали камуфляж. Мали б і далі виборювати нагороди та прославляти Україну, а вирішили її захищати й не повернулися з війни. На початку травня запустили сайт «Ангели спорту».На запитання до учнів : «Чи потрібно українцям брати участь у змаганнях світового рівня? Витрачати державні кошти під час війни?» ‒ діти впевнено відповідають: «Потрібно, бо це прославляє Україну». Це і є прояв ціннісного ставлення до суспільства та держави.**

**Здоровий спосіб життя, умотивований фізичний розвиток теж формує свідому позицію щодо національно-патріотичного виховання, особливо під час дистанційного навчання. Фізичні вправи виконувати для себе, для свого здоров’я.**

**Одним із напрямків формування ціннісного ставлення до суспільства та держави є проведення заходів, спрямованих на реалізацію патріотичного виховання, які сприяютьспортивній та фізичній підготовці і спрямовані на утвердження здорового способу життя.** «Сокіл (Джура)» ‒ всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра. Гра є формою позакласної роботи з патріотичного та морально-етичного виховання школярів, засобом формування патріотичної свідомості,спортивно-оздоровчої роботи. Організація гри в навчальних закладах спирається на учнівське самоврядування, добровільне об’єднання дітей для виконання завдань гри. Гра проводиться МОН України за сприянням інших міністерств, відомств, та громадських організацій. На загальнонаціональному рівні проводиться з 2009 року. Новий поштовх у розвитку гра отримала у 2015 році, коли вона була включена до Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки,затвердженої Указом Президента України від 13 жовтня 2015 року № 580. Метою гри є військово-патріотичне виховання української молоді на основі традицій українського козацтва:

* виховання нових поколінь України у дусі відданості Батьківщини та ії народу на основі відродження національних і загальнолюдських духовних і моральних цінностей;
* виховання у молоді глибоких і твердих національно-патріотичних переконань, підготовка молоді до творчої праці, до [військової служби](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0) та захисту своєї Батьківщини шляхом залучення до оборонно-масової та військово-спортивної патріотичної роботи;
* формування і виховання, спираючись на національні козацькі педагогічні традиції, у юнаків і дівчат високих [морально-психологічних якостей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96); [мужності](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), [сміливості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D1%96%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), [рішучості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%96%D1%88%D1%83%D1%87%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), [відваги](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0), [стійкості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), [дисциплінованості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) і ініціативності;
* виховання духовно та фізично розвиненого юного покоління українців на історично сформованих засадах козацького світогляду та здорового способу життя.
* Завдання змагань: фізичне,соціальне, розумове та духовне виховання молоді на основі козацьких та морально- світоглядних цінностей;
* вшанування геройського чину борців за незалежність Української держави;
* формування серед молоді засад здорового способу життя засобами туризму, спорту, патріотичного виховання;
* популяризація серед молоді військово-прикладних видів спорту, [активних способів дозвілля](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA), історії [визвольних змагань](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) та [української військової традиції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0).

У дослідженні було проаналізовано, яким чином здійснюється формування свідомого патріота, громадянина своєї країни засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. Державна політика у сфері виховання патріотизму сприяє ціннісному ставленню особистості до суспільства та держави. Формується компетентність учнів національної спрямованості. Саме засоби фізичного виховання формують свідомого патріота країни.

Слава Україні! Героям слава! Переможемо!

**Література**

1. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 року наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 р. № 527.

2. Указ Президента України «Про стратегію національно- патріотичного виховання» від 18.05. 2019 р.

3. Про основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України наказ МОН від 31.10.2011 № 1243.

4. Національна доктрина розвитку освіти Указом президента України від 17.04.2002 р. 347/ 2002).

5. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра [: «Сокіл» («Джура») методичний посібник](https://drive.google.com/file/d/0B5u0wIvAm2HBblVseGxBRWEyUHc/view) / кер. автор. кол. Г. А. Коломоєць. Київ, 2013. 170 с.

5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 №1407 (Т. Ю. Круцевич).

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Терещенко О. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Під час військового стану усі люди України, у тому числі і студенти, перебувають в умовах постійного стресу, який негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися українці, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращення фізичного стану для підняття духу та впевненості.

***Ключові слова:*** фізична культура, здоров’я, мотиви, студенти.

Російський напад на Україну створив безпосередню та зростаючу загрозу життю й добробуту народу України. В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров’я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

У зв’язку із останніми подіями в країні, вимушеним карантинним режимом та переходом на дистанційну форму навчання, фізична активність критично знизилась не тільки у студентської молоді, а й у більшої частини населення.

Фізичні вправи ‒ ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття.

Відповідно умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття студентів.

В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних для самостійних занятть фізичною культурою. Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними науковими дослідженнями підтверджено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню здорового способу життя, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки [1]. Визначено, що рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості студентів, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення низки захворювань та депресії [2, 4]. Вважається, що фізична активність є провідним засобів відновлення розумової працездатності, що є надважливою умовою досягнення високих результатів у навчанні [4, 5]. Забезпечити необхідний рівень рухової активності студентів можливо виключно за наявності у студентів відповідного бажання та інтересу. Останнє, в умовах запровадження карантинних обмежень неможливе без використання інноваційних ідей і положень у формуванні й реалізації змісту фізичного виховання технологіями дистанційного навчання.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування напрямів формування мотивації до рухової активності у студентів в процесі фізичного виховання під час карантину.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та обговорення. Перехід у дистанційний формат поглибило суперечності між соціальною потребою у фізичному вихованні студентів та організаційним забезпеченням цього процесу. Сама перебудова системи фізичного виховання у ЗВО, згідно з Європейською кредитно-модульною системою, призвела до того, що 60% часу відводиться на самостійні заняття фізичною культурою, це передбачає наявність високої мотивації до самостійних занять.

Формування інтересу студентів до самостійних занять фізичною культурою в сьогоденних умовах дистанційного навчання неможливо реалізувати зразу, цей процес є покроковним.

Деякі фахівці серед мотивів занять фізичною культурою виділяють загальні і конкретні (до перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту), інші вважають мотивами для занять внутрішні спонукання (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності, прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) та зовнішні (необхідність оцінки, заліку тощо).

Також перехід на дистанційну форму навчання став причиною зміни способу та ритму життя. Студенти вимушені багато часу проводити у сидячому положенні, спостерігається ситуація, коли навчаємо за рахунок здоров’я [2]. Студенти відчувають дискомфорт від довгого сидіння біля комп’ютера, больові відчуття у хребті, зниження розумової діяльності.

Можна спробувати звести до мінімуму стрес у студента, надавши йому відповідну обстановку для розвитку або поради в обранні життєвих орієнтирів, а можна знайти відповідне до характеру студента хобі, заняття найрізноманітнішими видами спорту, можна також вдатися і до різних духовних практик або до коригування свого щоденного розкладу навчання та відпочинку.

Спонукати студентів займатися конкретно якимсь видом спорту дуже складно, але можливо (конкретна мотивація). Можна спробувати звести до мінімуму ці відчуття за допомогою виконання рухових рухів, вправ. Під час занять я рекомендую студентам виконувати найпростіші вправи, або комплекс вправ. Також даю завдання на розвиток фізичних якостей (загальна, зовнішня мотивація). За допомогою виконання домашніх завдань я спонукаю студентів самостійно виконувати ранкову гімнастику, займатися бігом після занять та й інше). Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості і студенти під час виконання завдань це відчувають. На користь від фізичної культури вказує і те, що під час виконання різних вправ в організмі індивіда виробляється гормон ендорфін, який робить людину щасливою, знижує рівень страху, здатний притупити біль, допомагає впоратися із сонливістю. Під час проведення академічних занять дуже часто студенти почали казати, що стали робити ранкову гімнастику. Або ж взагалі почали бігати до занять.

Висновки. За допомогою проведення пояснювальних бесід про доцільність виконання загальнорозвиваючих вправ під час академічних занять, кураторських годин, у особистих розмовах та розміщення матеріалу на сторінках ВЗО, у соціальних мережах можна знизити рівень стресу у студентів, спонукати їх виконувати фізичні вправи. Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості.

Вправи для самостійного виконання в домашніх умовах, без спеціальної підготовки мають бути прості за структурою, де задіяні великі м’язові групи (ходьба на місці, біг). Згодом, відповідно до правил легких фізичних навантажень, виконують вправи, в яких чергується робота різних м’язових груп (шиї, рук i плечового поясу, тулуба i нiг). Завершувати комплекс слід вправами для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що фізична культура вкрай сприятливо впливає на здоров’я студентів як фізично, так і психологічно. Однак багато студентів ставляться надто легковажно до стану свого здоров’я та нехтують виконанням комплексів вправ.

**Література**

1. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, 2016. V. 2. 1069–1074.
2. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C. J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Physical Progress in Cardiovascular Diseases, 2020. 63(3), 386–388
3. Біліченко О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. Вип. 5. С. 3–5.
4. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. ТМФВ. 2010. Вип.12. С. 35–41.
5. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Психология и образование, 2017. Вып. 6. С. 36.

**СЕКЦІЯ 2**

**ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ**

**РОЗВИТОК ВОРКАУТУ У КРИВОМУ РОЗІ**

*Бабков І. І.*

*Науковий керівник: завідувач кафедри ФК з МВ Батюк А. М.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю модернізації здоров’язбережувальної освітньої парадигми, використання нових підходів у вітчизняній системі фізичного виховання.

***Ключові слова:*** воркаут, здоров’я, здоровий спосіб життя, здоров’язбережувальна технологія, фізична культура, фізичне виховання, спорт.

Фізичне виховання є одним із соціальних явищ, що протягом розвитку цивілізації перебувало в полі посиленого вивчення з метою пізнання закономірностей фізичного вдосконалення людини для тих чи інших потреб, оздоровлення і підтримання оптимального рівня її життєдіяльності.

Розширення уявлення людства про фізичну культуру як цінність і вагомий чинник здоров’язбереження, досягнення цілісності особистості, розвиток суміжних галузей зумовлювали виникнення нових видів спорту, забезпечували динаміку фізичної культури. На сучасному етапі розвитку галузі впроваджуються інноваційні технології й сучасні методи виховання у фізичній культурі, здоровий спосіб життя стає більш доступним, популярним та ефективним.

З-поміж сучасних здоров’язбережувальних технологій у фізкультурному вихованні набувають поширення серед молоді *воркаут-технології* (певний алгоритм дій, який реалізується на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять із воркауту)*.*

Воркаут: що це? У перекладі з англійської «street workout» – вуличне тренування. Дане поняття означає вид занять, заснованих на виконанні вправ переважно на вуличному обладнанні: турніках, брусах, лавках, сходах та інших. Стріт воркаут робить акцент на заняття з власною вагою, розвиток сили і витривалості. Воркаут спрямований на зміцнення здоров’я, та пропаганду здорового способу життя серед населення (рис 1).



Рис. 1. Виконання вправ на вуличному обладнанні.

У 90-х роках в Америці темношкірі підлітки почали активно працювати над розвитком свого тіла, займаючись на звичайних спортивних майданчиках на вулиці. Вони робили своє тіло рельєфним, підтягуючись, віджимаючись і виконуючи інші вправи. Під час загальнодоступності Інтернету в мережі стали з'являтися і поширюватися відео, де можна було побачити ці тренування. Невідомо, хто першим почав іменувати відеоролики як «street workout», але назва прижилася і пізніше трансформувалося в «воркаут». Доступність засобів воркауту і просторова довільність – вуличні умови – не лише мотивують молодь до системних занять, але також виховують молодь, яка усвідомлює закономірність дотримання здорового способу життя й заняття цим видом спорту.

Розроблення системи занять із воркауту, долучення молоді до адаптивних й інноваційних методик визначає дискурс національної традиції фізичного виховання, окреслює сучасні понятійні межі фізичного виховання як стилю життя та сенсового навантаження здоров’язбереження. Нині, в умовах війни, культурно-історичного й державного протистояння України й країни-терориста утворення й подальший розвиток спортивного руху воркауту на рівні регіону й держави сприятиме посиленню громадянської позиції вихованців, вияву патріотизму як внутрішньої потреби.

Актуальність обраного напряму дослідження визначається суперечностями між:

– необхідністю цілеспрямованого формування фізичної культури (на заняттях воркаутом) молоді й недостатньою її актуалізацією в сучасному освітньому процесі;

– сучасними вимогами суспільства до професіоналізму тренерів фізичної культури загалом, воркауту зокрема, і невідповідністю цим вимогам традиційної системи їхньої фахової підготовки.

Завдання на цьому етапі:

– схарактеризувати поняття «здоров’я», «здоровий спосіб життя»;

– описати напрями сучасного воркауту;

– вивчити стан розвитку спорту (на прикладі воркауту) в регіоні (м. Кривий Ріг);

– розкрити роль фізичних вправ (на прикладі воркауту) у фізичному вихованні молоді;

– описати фізичні вправи із воркауту як напрям спортивної активності й засіб фізичного виховання молоді;

– розробити систему занять із воркауту для окресленої вікової категорії вихованців.

В Кривому Розі рух стріт-воркаут почав зароджуватися в 2009-2010 рр. Це обумовлено тодішньою популярністю відео-роликів на ютубі за участі американських воркаут-атлетів, таких як Hannibal for King, Hit Richards, а також команд Beastmode та Bar-barians. В Кривому Розі почали з’являтися свої атлети, а також ініціатори проведення змагань та групових тренувань для всіх охочих. Першими цю ініціативу проявили Владислав Волошин, Андрій Калінкін, Сергій Ходос, Владислав Величко.

В 2011 році відбувся перший Чемпіонат Світу з воркауту, який проходив у м. Рига, Латвія. Переможцем тодішнього Чемпіонату став українець Євген Козир з Харкова. Після чого рух стріт-воркаут почав розвиватися в Україні ще активніше.

Лідером воркаут-руху в Україні є Деніс Мінін. В 2012-му році за ініціативи Деніса Мініна у Дніпрі було проведено перший в Україні міжнародний фестиваль з воркауту «Воркаут-Фест», на який були запрошені також і представники команди Bar-barians та атлет Hit Richards, котрі стояли біля самих витоків популярності воркауту у світі. В 2012-му році також відбулися одні з перших змагань з воркауту і в Кривому Розі, а також візит Деніса Мініна до Кривого Рогу. Організатором цих змагань був Владислав Волошин. Паралельно з цим в 2012-му році також проходять змагання в Кривому Розі за ініціативи Сергія Ходоса, Андрія Калінкіна та Владислава Величко в різних районах міста.В 2013-му році за ініціативи групи волонтерів (серед яких Катерина Сова, Юлія Притуленко, Роман Ольфіренко, Сергій Смєлий та багато інших) в Кривому Розі будується великий воркаут-майданчик на території Криворізького технічного університету. На відкриття майданчику були запрошені лідер Всеукраїнського воркаут-руху Деніс Мінін, лідер руху стріт-воркаут та капітан команди «Воркаут-Стайл» Віталій Гумєнний, а також команда-переможці Всеукраїнського ТВ-шоу «Україна має талант» під назвою SLS. На тодішніх змаганнях взяв участь і учасник команди SLS, котрий у підсумку поступився першим місцем криворіжцю Юрію Хорольському.

В 2014-му році Кривий Ріг офіційно став частиною міжнародного воркаут-руху та з’являється Федерація воркауту Кривого Рогу. Засновником та головою якої є Андрій Калінкін. Федерація воркаут Кривого Рогу є офіційним представництвом Всесвітньої Федерації Воркауту у місті та Україні та регламентує усі правила та нормативи змагань і тренувань за міжнародними нормами та рекомендаціями з воркауту. В 2014-му році в Кривому Розі проходить перший Всесвітній День Підтягувань, який організовується 6 років поспіль. Цього ж року в Кривому Розі засновано щорічний відкритий Чемпіонат міста з воркауту «Кубок Правди» та проходить протягом 7 років у парку ім. Федора Мершавцева. Щороку у «Кубку Правди» приймають участь не лише криворізькі спортсмени, а також й атлети з Дніпра, Нікополя, Кропивницького та інших міст України.

У 2015-му році в Кривому Розі відбувся перший Фестиваль воркауту «Iron People» в рамках Фестивалю здорового способу життя «Zdravo Fest». З 2014-го по 2017-й рік Федерація воркауту Кривого Рогу приймала участь у Всеукраїнському Дні Європи. За підтримки Федерації воркауту Кривогу Рогу в 2018-му році відбулися перші змагання з воркауту у м. Зеленодольськ в рамках Всеукраїнського Фестивалю «Energy Fest». З 2016-го року окремо організовується відкритий Чемпіонат Інгульця з воркауту за ініціативи Інгулецької районної у місті ради та Інгулецького комітету спорту. Куратором змагань є Максим Шершун.

Останнім часом у місті з’являється багато секцій для занять воркаутом, як за приватних ініціатив окремих атлетів, так і на базах різних тренажерних залів міста. Також з’являються дві основних команди з воркауту: Street Workout United на чолі з капітаном Богданом Пісановим, та Art Energy Strong (надалі стала називатись Strong Side) на чолі з капітаном Владиславом Кацко.

В 2015-му році Федерацією воркауту Кривого Рогу було відкрито першу в місті відкриту безкоштовну «Школу воркауту» на базі Культурно-громадського центру «Шелтер+», котра пропрацювала 2 роки. В цьому ж році відкрито також безкоштовну секцію з воркауту на базі воркаут-майданчика КТУ на чолі з Владиславом Волошиним та Сергієм Руденко. У 2016-му році за ініціативи волонтерів проекту «Активні громадяни» та Федерації воркауту Кривого рогу за грантові кошти від British Council збудовано перший в Україні пара-воркаут майданчик для занять воркаутом людям з особливими потребами на базі Школи-інтернату №4 у Покровському районі.

Багато криворізьких атлетів виступають на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Зокрема: Данило Пауков, Маским Шершун, Олександр Горбачев (міські та національні чемпіонати в Польщі, 2021-2022); Андрій Калінкін (Чемпіонат світу, Латвія, 2018); Віталій Іванов (Чемпіонат України, Київ, 2021), Олександр Горбачев (Чемпіонат України, Дніпро, 2021 (3-є місце); Київ, 2021; Харків, 2021), Владислав Кацко (Чемпіонат України, Київ, 2019; Дніпро, 2019).

За різними ініціативами з 2011 року по сьогодні в Кривому Розі побудовано понад 70 нових спортивних майданчиків. Також у місті працює декілька секцій з воркауту навіть у такий важкий час.

Найбільша з них це школа воркауту у залі Bodygym. В цій школі зараз займається близько 50 дітей різного віку. І попри всі складнощі воєнного часу ми все одно працюємо, тренуємо та виховуємо здорову молодь, яка в майбутньому відбудує щасливу країну (рис. 2).



Рис. 2. Школа воркауту у залі Bodygym.

Серед молоді міста Кривий Ріг було проведено опитування у різних районах про воркаут. Були задані питання, що таке воркаут і чи займаються вони цим видом спорту.

Було опитано 250 чоловік з яких 40% відповіли що знають про воркаут, при цьому 7% з них сказали, що займаються воркаутом, або вправами з вагою власного тіла. З цього можна зробити висновок, що у відсотковому співвідношенні цей показник говорить про обізнаність молоді з нових видів спорту та нові напрямки фізичного розвитку і дає змогу стверджувати, що саме воркаут як вид спорту прогресує та фізично розвиває нашу молодь.

Висновки. Результати дослідження дозволять окреслити перспективи розвитку спорту в регіоні, впровадити інноваційні методики із занять воркаутом (на рівні спеціалізованих спортивних закладів і закладів освіти). Систематичні заняття молоді воркаутом сприятимуть виробленню функціональної грамотності стосовно шляхів, технологій і методів здоров’язбереження.

**Література**

1. Гнітецька Т. В., Ковальчук Н. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт»: зб. наук. праць /за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 8 (78К) 16. С. 21–24.

2. Маракушин А. І. Побудова навчальних програм з фізичного виховання на основі компетентнісного підходу / Компетентнісний підхід в освіті та професійній діяльності. Матеріали всеукраїнської науково-методичної конференції 19-20 квітня 2018 року. ХНУ ім. В.Н. Каразіна С. 124-126.

3. Стріт-воркаут. Вікіпедія.

URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout> Дата публікации: 5.10.2017.

**ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШОГО ПОКОЛІННЯ**

*Виноградова Е. Є., Борискіна Т. В.*

*Науковий керівник: викладач Макарчук Б. Ю.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У статті було проаналізовано способи та результати учнів з занять фізичними вправами із впровадженням нових технологій. Визначено результативність спортивного розвитку з дистанційним способом тренувань.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, здоров’я, розвиток, освітній процес.

На сьогодення проблема оздоровчої спрямованості фізичного розвитку є найактуальнішою. Оздоровче спрямування фізичного виховання у навчальних закладах, інтеграція змісту навчального предмета «Фізична культура» та інші освітні галузі у поєднанні з використанням інноваційних технологій і нових нестандартних підходів до навчання дають змогу досягти бажаного результату ‒ сформувати гармонійно розвинену конкурентноспроможну особистість, здатну до самореалізації у подальшій діяльності.

Низький рівень якості процесу фізичного виховання, малий інтерес у учнів пов'язана з недостатнім професіоналізмом викладачів фізичної культури, яким необхідно володіти сучасними інтерактивними технологіями, що дозволяють удосконалити освітній процес та дадуть поштовх учням відвідувати заняття з більшим інтересом задля покращення стану власного здоров’я.

Практика показує, що внесення нових принципів в освіті саме по собі ще не забезпечує його повноцінного розвитку, хоча і служить важливою передумовою цього. Потрібні нові моделі і педагогічні технології та методи, побудовані на основі сучасних підходів в освіті і конкретизовані відповідно до особливостей фізичної культури як учбової дисципліни навчального закладу [2, с. 5].

Одним з видів новітніх технологій у навчанні є мультимедійні технології, які у даний військовий стан, набувають все більшого розвитку. По мірі накопичення науково-педагогічного досвіду, знань області фізичної культури, вдосконалення спортивного інвентаря і устаткування, вивчення технічних інновацій з’являються нові ідеї перетворення спортивно-тренувального і учбового-виховного процесів.

Завдяки застосуванню сучасних технологій виховується більший та довготривалий інтерес і позитивне ставлення до занять фізично-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо. Ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння і навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров’я [1, с. 3-5].

На даний момент в умовах воєнного стану набуває актуальності впровадження дистанційної технології освіти. Використання мультимедійних технологій активізує пізнавальну сферу, розвиває творчі здібності учнів, дозволяє поглибити власні знання та сформувати навички самонавчання та самоорганізації, але надає низку негативних наслідків.

Провівши опитування, ми проаналізували дані серед учнів, щодо сучасної системи навчання, вдалося встановити таку тенденцію розвитку.

Рис.1


Рис. 1. Сучасна система навчання.

Згідно з проаналізованими даними рис.1 можна спрогнозувати, що сучасна система навчання у навчальному закладі характеризується дуже високою інтенсивністю освітнього процесу та інформаційною насиченістю.

Учні багато часу проводять за комп’ютерами, за навчальними заняттями вдома. І це не може не впливати на стан організму. Тому саме зараз необхідним є пошук нових форм та методів навчання саме у області фізичного виховання, що дозволить:

* оптимізувати процес навчання;
* викликати інтерес у учнів до обов’язкових спортивних занять;
* посилити мотивацію до ведення здорового способу життя у позанавчальний час.

Таким чином, проблема впровадження новітніх технологій у процес фізичного виховання потребує подальшого поглибленого вивчення для досягнення ефективності використання у освітньому просторі навчальних закладів.

**Література**

1. Депчинська І. А. Впровадження інноваційних технологій навчання (на прикладі вивчення угорської та чеської мов). Методичні рекомендації Ужгород: УжНУ, 2016. 43с.
2. Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі: колективнамонографія / За заг. редакцією Г. Л. Єфремової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 444 с.

# ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Журавкова В. А.*

*Науковий керівник: викладач Терещенко О. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** В дослідженні було проаналізовано використання інноваційних технологій. Визначено важливість фізкультурно-оздоровчі технологій.

**Ключові слова:** інновація, інноваційні технології, НУШ, інтерактивне навчання, інноваційна діяльність, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі технології.

Оскількипріоритетом роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і заняттях, то сучасний вчитель повинен досконало володіти знаннями стосовно інноваційних технологій і застосовувати їх на своїх уроках. Тим сами вдосконалюючи фізичні якості та творчій потенціал учнів. Питання, присвячені обґрунтуванню змісту інноваційних технологій у фізичному вихованні досліджуються й сьогодні.

Мета: розкрити сутність та зміст інноваційних технологій. Проаналізувати і виявити впровадження інноваційних технологій до уроку фізичної культури в школі. Узагальнити теоретико-методичні знання з інноваційних технологій на уроках фізичного виховання. Дослідити застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей шкільного віку. З’ясувати особливості інноваційних процесів у фізичній культурі.

У загальновизнаному тлумаченні «інновація» означає «нововведення». У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень. Головною ознакою інновації в аспекті ефективного фізичного виховання є позитивні зміни, які виникають в роботі освітніх установ в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності.

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяти духовному, інтелектуальному та фізичному зростанню молодого покоління. Для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління.

Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. На державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати оздоровчі технології відповідно до міжнародних стандартів у сфері фізичного виховання. Впровадження таких технологій змінює результати освітнього процесу, утворюючи при цьому удосконалені : освітні, дидактичні та виховні системи; зміст освіти; методи, форми й засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами та системою.

Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Одним з найважливіших показників, що характеризує благополуччя сучасного суспільства та держави є стан здоров’я молодого покоління. Величезні можливості для фізичного і духовного оздоровлення, формування культури здоров’я юнаків та дівчат містяться у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності. З погляду на збереження здоров’я, ефективність традиційних занять фізичною культурою низька. Стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в руховій активності, не викликають інтересу у багатьох учнів займатися фізичною культурою.

Саме тому багато вітчизняних дослідників і науковців такі як: О. Савченко, О. Шиян, І. Турчик, О. Ващенко, В. Добринський та інші досліджували питання інноваційних підходів в освіті з фізичного виховання. За НУШ питання особистісного розвитку школяра перебуває у тісному зв’язку із створенням максимально-сприятливих умов для розвитку фізичних, духовних та моральних якостей. Сучасні науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм, опрацьовують питання оптимізації фізичних навантажень з урахуванням психофізіологічних і соціальних особливостей учнів, визначають форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток учнів. До них відносяться: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично слабкої. За характером дії розрізняють такі технології:

1. стимулюючі – це технології, які дозволяють активізувати власні сили організму,
2. захисно-профілактичні – це технології, які полягають у виконанні санітарно гігієнічних норм і вимог;
3. компенсаторно-нейтралізуючі – це фізкультхвилинки, фізкультпаузи, які певним чином нейтралізують несприятливу дію статичності уроків;
4. інформаційно-навчальні – це технології, які забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи про здоров’я.

Для досягнення цілей здоров’язберігаючих технологій вчителі повинні застосовувати такі засоби:

* засоби рухової спрямованості: фізичні вправи, лікувальна фізкультура, рухливі ігри, спеціально організована рухова активність та інші;
* оздоровчі сили природи: проведення занять на свіжому повітрі;
* гігієнічні чинники: виконання санітарно-гігієнічних вимог, дотримання режиму рухової активності, режиму харчування і сну ;
* навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя: простим навичкам надання першої медичної допомоги при порізах, садні, опіках та обмеження учбового навантаження щоб уникнути перевтоми

Отже використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності школярів. Підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та призводить до оптимізації функціонального стану всього організму.

Різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають танцювальні та ритмічні вправи сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів. Часто інтерес фахівців та педагогів викликає рукопашний бій як вид фізичної активності з огляду на можливості його використання в практиці загальноосвітніх шкіл. Проте є певні проблеми: недостатність кваліфікованих кадрів та спортивних залів і майданчиків, нестача фінансування змагальної діяльності. 67% учнів старших класів зацікавлені і бажають займатись рукопашним боєм на уроках фізичної культури, а лише 14% виявили обізнаність аспектами цього виду фізичної активності. Розвиток спритності, винахідливості, здатності ухвалення нестандартних рішень, висока інтенсивність занять та емоційно-вольовий настрій, дисципліна усе це виховні характеристики рукопашного бою в аспекті фізичного виховання молоді.

Доведено, що впровадження ігрових технологій з урахуванням вікових особливостей актуальне, адже кожному віку відповідає свій набір ігор. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим. Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Її цінність полягає в тому, що вона враховує психологічну природу дитини, відповідає її потребам і інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в людських спільнотах та підвищує творчий потенціал учнів. Ігрова діяльність на уроках в школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до учбових занять, а також дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Але не слід забувати про вимоги до проведення ігор, такі як:

* гра повинна давати нові поняття;
* у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінену обстановку;
* дидактичний і руховий вміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
* міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам;
* простота і доступність правил;
* кожне дитя має бути активним учасником гри;
* виключити можливість ризику, загрози здоров’ю дітей;
* безпека використовуваного інвентаря;
* гра не повинна принижувати гідності тих, хто грає.

Зазначаю, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень й загального комфорту. Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних для подальшого навчання. Також рухливі ігри, це ефективне підґрунтя для розвитку рухових здібностей і умінь.

Висновки. Доведено, що використання інноваційних та фізкультурно-оздоровчих технологій, які впроваджуються на уроках фізичної культури сприяють формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширюють руховий досвід, вдосконалюють навички, уміння, навчають дітей працювати в команді. Виявлено що використання технологій у повсякденній та ігровій діяльності допомагають розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особистого результату кожної дитини.

**Література**

1. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3. С. 65–68.
2. Інноваційні підходи до уроків фізичної культури як засіб виховання фізично розвиненої, соціально адаптованої особистості

URL: <https://naurok.com.ua/innovaciyni-pidhodi-do-urokiv-fizichno-kulturi-yak-zasib-vihovannya-fizichno-rozvineno-socialno-adaptovano-osobistosti-217149.html>

# Інноваційні технології на уроках фізичної культури

# URL: <https://vseosvita.ua/library/innovacijni-tehnologii-na-urokah-fizicnoi-kulturi-56998.html>

# Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання

# URL: <https://l142.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/03/metod.rozrobka-semko-lyubov-mykolayivna.pdf>

# Інноваційні технології на уроках фізичної культури

# URL: <https://vseosvita.ua/library/innovacijni-tehnologii-na-urokah-fizicnoi-kulturi-126434.html>

**МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ «ГЕОГРАФІЇ, ТУРИЗМУ ТА ІСТОРІЇ» ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

*Дубачинська О.В.*

*Науковий керівник: ст. викладач Макаренко Н. Г.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У статті досліджено мотивацію студентів до занять фізичним вихованням під час військових дій. Також, можливість занять руховою активністю студентської молоді та психологічні аспекти фізичного виховання.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, фізичні вправи, психологічний стан особистості, фізична активність, спортивна поведінка.

Важливим етапом в житті людини є період навчання у вищому навчальному закладі. Але обставини, які складаються на даний момент в нашій країні не дають змогу вийти на очну форму навчання та залучити молодь до занять фізкультурою в повній мірі. І саме з початком військового стану всі ми зрозуміли наскільки важливим аспектом людського життя є фізична підготовка.

В Україні фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у дошкільних виховних, загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

На думку Виленського М. Я. головним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [1, с. 2–5].

Потреба у фізичній культурі – головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін. [4].

Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм гуманітарних і технічних ВУЗів і створення можливо більшого числа альтернативних програм по кожному виду фізичної культури з обліком регіональних, національних, культурно-технічних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного закладу вищої освіти [3, с. 11–19].

Мета роботи. Визначити кількість зацікавленої молоді Криворізького державного педагогічного університету факультету географії, історії та туризму (ГТІ) в заняттях фізичними вправами та розвитку фізичного здоров’я студентства в такий нелегкий час для нашої держави. Об’єкт дослідження. Перший курс факультету ГТІ. Метод дослідження.Опитування у вигляді анкетування.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв’язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

На сьогоднішній день в Україні йде повномасштабна війна. Через агресію та терористичні дії російської федерації,мешканці нашої країни,в тому числі і студенти,знаходяться в умовах постійної психологічного навантаження,що як наслідок впливає на якість життя. Незважаючи на такі скрутні обставини в яких опинилися українські громадяни,ми продовжуємо знаходити можливість приділити увагу покращенню фізичної підготовки та психологічного стану для підняття духу у боротьбі із ворогом.

В умовах війни студенти змушені навчатися дистанційно та покращувати свій потенціал знань самостійно. Для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно побудувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров’ю. Потрібно чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму. Щоб досягти максимального ефекту від фізичних навантажень важливо тренуватися 3рази на тиждень через день протягом 60-ти хвилин.

Фізичне здоров’я нерозривно пов’язано з психологічним станом особистості, що впливає на мотивацію до занять руховою активністю. За допомогою анкетування, ми опитали як вплинула війна на заняття фізичною культурою,спосіб та мотивацію займатися фізичними вправами.

*Таблиця 1*

|  | *Займаються самостійно* | *Відвідують секцію* | *Відвідують спортивні школи* | *Не займаються фізичною активністю* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТУР-22** | 29% | 21% | 7% | 43% |
| **ГЕО-22** | 50% | 25% | 12,5% | 12,5% |
| **СМК-22** | 25% | 25% | 25% | 25% |

Загальна кількість студентів, що займається фізичними навантаженнями на факультеті ГТІ: 66,6% (табл. 1)

Студенти, які відвідують спортивні секції –22,2 %.

Студенти, які відвідують спортивні школи – 11,1 %.

Студенти, які займаються самостійно – 33,3%.

Студенти, які не займаються – 29,6%.

В опитуванні взяло участь 27 осіб першого курсу,факультету ГТІ. Така статистика може бути пов’язана із тим,що багато закладів фізичного виховання молоді закрита, і не може функціонувати в нормальних умовах та наражати на небезпеку людей, відвідувачів.

Також встановлено статистику де перебувають українські студенти під час військового стану: за місцем постійного проживання перебувають 47,7 %, за місцем навчання (в гуртожитку) – 13 %, тимчасово переміщена особа за межами України – 11,5 %, тимчасово переміщена особа в межах України – 22,3 %, на тимчасово окупованій території – 4,5 %, переїхали на нове постійне місце проживання в Україні – 1 %. Тобто, переважно здобувачі освіти знаходяться у відносній безпеці [2].

Визначено чи мають можливість здобувачі освіти займатися руховою активністю під час війни.

За результатами рис. 1 видно, що більшість студентів (68,8 %) мають можливість займатися руховою активністю під час дії воєнного стану, а у 10,4% респондентів з’явилася більше можливостей. Вбачаємо, що це пов’язано з втратою молоддю додаткової роботи та дистанційним навчанням. Варто зазначити, що до війни 100% студентів займалися певним видом рухової активності.

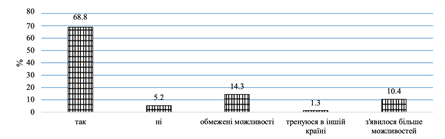


Рис. 1. Можливість занять руховою активністю студентської молоді.

Можемо зробити висновки, що під час військового стану – фізична підготовка є дуже важливим компонентом. Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання окремих фізичних якостей, навичок та умінь, необхідних у обраній системі фізичних вправ або певному виді спорту. Вона проводиться систематично і допомагає учню вирішити завдання розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність) і підготуватися до різноманітних змагань. Українська нація, навіть, в цих умовах показала незламність та силу духу. Ми продовжуємо займатися, розвиватися та удосконалювати себе. Спорт – це засіб, який допомагає нам справитися із стресом,загартовує та підтримує тіло в гарній фізичній формі.

**Література**

1. Виленський М.  Я. Студент як суб’єкт фізичної культури. *Теорія. і практика фізичної культури*. 1999. № 2 (10). С. 2–5.

2. Курбасов О. О., Юденко О. В., Крушинська Н. М. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми. *Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference Stockholm*. Sweden, 2020. С. 166–173.

3. Лубишева Л. І. Концепція фізкультурного виховання: методологія розвитку й технологія реалізації. *Фізична культура: виховання, утворення, тренування.* 1996. № 21. С. 11–19.

4. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського.* *Сер. Педагогічні науки*. 2010. Вип. 1.31. С. 135–142.

5. Рибчич І. Є. Правові аспекти державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Державне будівництво*. 2015. № 1. С. 1–10, 11.

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТУ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ’Я**

*Костянтиновська Є. І., Царьова Н. Ю., Семенюк М. В.*

*Науковий керівник: Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** У статті окреслено роль фізичної культури і основ здорового способу життя студента. Зазначено як умови життя сучасної людини висувають підвищені вимоги до фізіологічних механізмів, що підтримують її здоров’я. Часті стресові ситуації впливають на стан здоров’я. Тому в даний час особливо актуальним стає набуття здорового способу життя та пошук засобів, що сприяють стійкості організму до впливу несприятливих факторів довкілля та різних захворювань. Визначено важливість наявності фізичного розвитку студенту під час навчання.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, стан здоров’я, раціональний режим, руховий режим, студент, шкідливі звички, значення, розвиток, виховання, самоконтроль, раціональне харчування.

Важливо знати, що здоровий спосіб життя для особистості забезпечує індивідуальний набір опанованих звичок до збереження здоров’я. Заняття фізичною культурою мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентів. Значення фізичної культури

В житті людини дуже важливе, адже це насамперед потрібно для підтримки тонусу життя, шляху профілактики захворювань, підвищення працездатності і психофізичного здоров’я [3, 7, 8].

Для студентів, тим паче у наш час, здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт дуже важлива складова їх розвитку. Оскільки активних рухів бракує, їх стало набагато менше, тому що більшу частину нашої праці ми виконуємо сидячи, і до того ж інколи студенти забувають про фізичні вправи. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загально-біологічне значення. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму, до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань, функціональний стан студента потребує корекції здоров’я, і такий розвиток подій є нагальною потребою, до набуття усвідомленого ставлення студентом важливості і збереження стану здоров’я, а також забезпечення шляхів методологічного впливу на організм протягом життя [8, 9].

Так під час нашого опитування, ми вирішили виявити яка кількість студентів веде активне життя, а саме займається спортом. Тому проводячи дослідження на базі Криворізького державного педагогічного університету у різних групах було встановлено, що переважна кількість студентів (68,6%) відвідують секції, а інші респонденти (31,4%) вказують, що через обмеження рухової активності та навчання у дистанційному форматі не можуть дотримуватися зосередженого режиму щодо здорового способу життя (рис. 1).

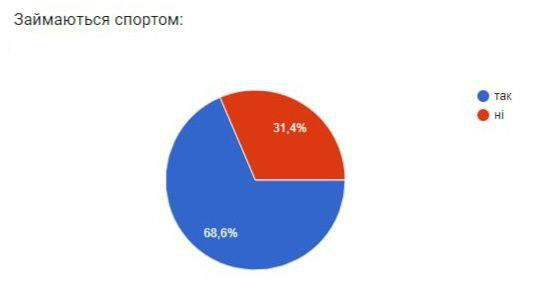


Рис. 1. Рухова активність студентів.

Визначити роль фізичної культури в житті людини, звернути увагу на здоровий спосіб життя та його складові, сформувати свідоме ставлення до здоров’я, наголосити на важливість дотримання здорового способу життя. Тому за визначенням ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров’я), з’ясовано що стан здоров’я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя [1, 2].

Здоровий спосіб життя містить такі складові:

* плідну працю;
* раціональний режим праці та відпочинку;
* відсутність шкідливих звичок;
* раціональне харчування;
* здоровий сон;
* особиста гігієна;
* самоконтроль за станом здоров’я;
* оптимальний руховий режим [1, 2, 6].

Здоровий спосіб життя розпочинається з відмови від шкідливих звичок, наприклад, куріння і вживання спиртних напоїв. Так було з’ясовано, що переважна кількість респондентів не мають шкідливих звичок на противагу тим, що не дотримуються здорового способу життя і складають 31,4% (рис.2).

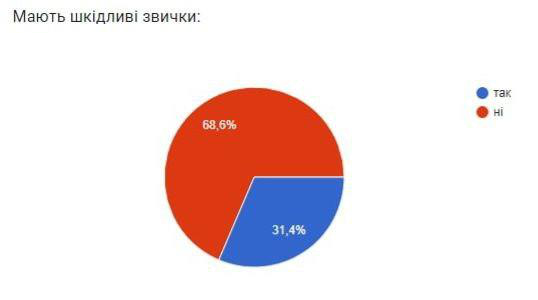


Рис. 2. Наявність шкідливих звичок.

Складовою здорового способу життя є раціональне харчування студента, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, водою, які мають поліпшувати стан здоров’я та підтримувати масу тіла на оптимальному рівні [1, 6].

Так наші опитуванні дали зрозуміти, що 54,3% не дотримуються раціонального харчування, на відміну від 45,7% студентів (рис. 3).

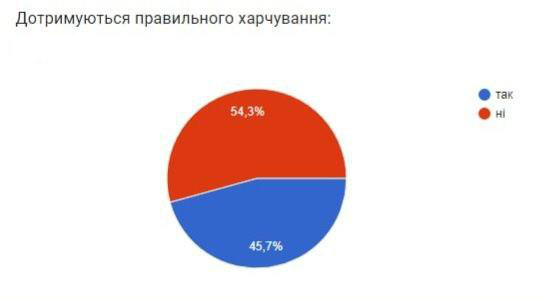


Рис. 3. Режим дотримання правильного харчування.

Так, більше половини респондентів на запитання «Чи виконуєте ви фізкультхвилинку?», а саме 62,9% відповіли «так», а інші студенти 37,1% не виконують фізичні вправи, які спрямовані на поліпшення їх самопочуття (рис. 4). Оптимальний руховий режим ‒ найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішуючи задачі зміцнення здоров’я і розвиток фізичних якостей студентів, збереження здоров’я і рухових звичок [4, 6].

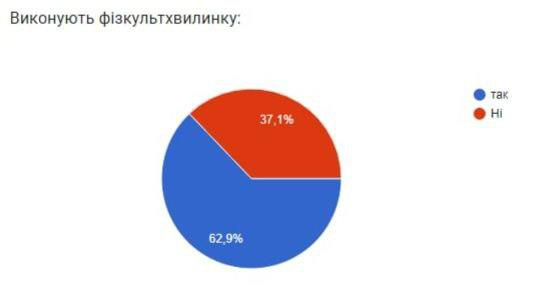


Рис. 4. Активність у виконанні фізкультхвилинки.

Тому при виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Він активізує діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюється м’язова і кістково-зв’язкова система [3, 6].

Насамперед здоровий спосіб життя не можна нав’язати студенту «ззовні». Спосіб життя залежить від оточення, культурного середовища, виховання студента і його ціннісних орієнтацій. Маючи певну автономність і цінність, кожен студент формує свій образ дій і мислення і, дійсно, він здатен впливати на зміст і характер способу життя, групи, колективу, в яких перебуває, заради того щоб у майбутньому зберігати міцне здоров’я нації а також репродукційного здоров’я [4, 8].

У нашому університеті велика кількість заходів, які спрямовані не лише на розумові здібності студентів, а і на розвиток фізичних здібностей та командну працю (рис. 5, 6).



Рис. 5. «Козацькі розваги».

Здоровий спосіб життя не можна просто взяти і придбати, адже це потребує розвитку, нового корисного доповнення для здоров’я і вдосконалення.



Рис. 6. «Мигія».

До того ж здоровий спосіб потребує навчання, виховання та пристосування в забезпеченні постійних звичок, веденням активної рухової діяльності, занять спортом, що і надасть студентам можливість підвищити рівень фізичного здоров’я та гармонійного розвитку в цілому.

Також на питання, щодо недотримання здорового способу життя було встановлено 94,3% повністю згодні, що здоровий спосіб життя є складовою розвитку нашого покоління, водночас як недотримання його ‒ негативно впливає на умови існування людства (рис. 7).

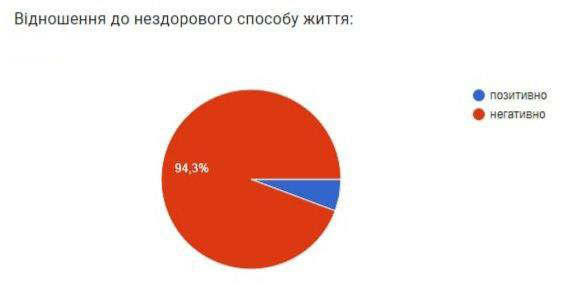


Рис. 7. Відношення до нездорового способу життя.

Отже, заняття фізичними вправами, активний руховий режим відіграють велику роль у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Роль фізичної культури в забезпеченні здоров’я, має також несказаний вплив на розвиток студента в цілому, і формує основу інтерпретаційної компетентності студентів.

Так це допомагає регулювати життєдайні сторони студента, які отримані у вигляді задатків, і з часом наповнюються знаннями, культурою здоров’я, що створює умови для подальшої саморегуляції. У студентів, які активно й систематично займаються фізичною культурою, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя. Тому здоровий спосіб життя і фізична культура ‒ це надійні помічники у визначенні певних засад щастя, радості та благополуччя кожного студента.

**Література**

1. Здоровий спосіб життя - шлях до здоров’я.

URL: <https://zdrav.ck.gov.ua/uk/content/zdorovyy-sposib-zhyttya-shlyah-do-zdorovya>

1. Основи здорового способу життя.

URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>

1. Основи здорового способу життя студента. Фізична культура в забезпеченні здоров’я.

URL: <http://surl.li/dqnch>

1. Основи здорового способу життя студента. Роль фізичної культури в забезпеченні здоров’я - Фізкультура і спорт.

URL:

<http://8ref.com/15/referat_155433.html>

1. Основи здорового способу життя студента.

URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42970228.pdf>

6. Фізична культура в житті студента.

URL: <https://studhosp.city.kharkov.ua/fizychna-kultura-v-zhytti-studenta/>

7. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.

URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>

1. Методика фізичного виховання різних груп населення / Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вихов. і спорту: / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.

**УРАХУВАННЯ ГІПЕРЛОРДОЗУ ПРИ СКЛАДАННІ ПЛАНУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*Кравець Д. О.*

*Науковий керівник:ст.викладач Макаренко Н. Г.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В дослідженні було проаналізованопроблему гіперлордозу та її вплив на навантаження не цільових груп м’язів, розглянуто шляхи виявлення та розроблено план-алгоритм, за яким студенти можуть виявити та вирішити цю проблему.

***Ключові слова:*** гіперлордоз, нахил тулуба, затиснуті та слабкі м’язи, фізичні навантаження.

Тема підтримки фізичного здоров’я завжди є актуальною, тому що близько 50%, серед усіх чинників, від яких залежить здоров’я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізм, припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров’я. Здоров’я, за визначення ВООЗ, це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя [3].

Наразі, з введенням дистанційного формату навчання, проблема активності студентів, стала дуже гострою, тому що більшість часу вони проводять за екранами гаджетів, що негативно впливає на положення шиї, хребта та усього тіла. Так, за даними міністерства охорони здоров’я, за останні 5 років на 41% збільшилась кількість учнів та студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп [4].

Тому, введення фізичних навантажень зараз є дуже доцільним, але важливо робити це правильно

Звісно, фізична активність є дуже важливою, але при неправильному навантаженні, внаслідок гіперлордозу, дуже тяжко досягти бажаного результату, так як, зажаті м’язи будуть забирати на себе навантаження, так, наприклад, при тренуванні великого сідничного м’язу, зажатий клубово-поперековий м’яз буде забирати все навантаження на себе, що призведе до візуального збільшення «ляшок», а не сідниць. І це, якщо ми описуємо тільки ситуацію з естетичної точки зору, якщо розібратися детальніше, то можна виявити, що при гіперлордозі також зажатий поперек, що вже на рівні здоров’я відображається негативно, посилюється порушення постави, що призводить до застоїв лімфи та неможливості нормального функціонування лімфатичної системи, яка відповідає за якість нашого імунітету.

Мета дослідження. Висвітлення теми надмірного збільшення вигинання хребта вперед, а також шляхи самостійного виявлення студентами цієї проблеми, розробка рекомендаційного плану її подолання на ранньому етапі та формування свідомого та індивідуального підходу студентів до особливостей свого тіла.

*Гіперлордоз* – викривлення хребта в 3-6 хребці поперекового відділу.

Для вирішення поставленого завдання були використані методи анкетування, медичної літератури, аналіз документальних матеріалів та особисте тестування програми.

Обов’язковим етапом до вирішення цієї проблеми, є консультація з лікарем, ми у цій статті більшою мірою теоретично освітлюємо це питання та пропонуємо рекомендаційний план занять, для розвитку свідомого ставлення людей до свого організму та здоров’я, в цілому.

При вивченні питання, студентам було повідомлено про визначення гіперлордозу як надмірне збільшення вигинання хребта вперед, його причини та наслідки, а також підкріплено фотографіями з цим порушенням постави.

Внаслідок сидячого способу життя, неправильної техніки виконань вправ та низки інших причин, виникає посилене навантаження на поперек, затиски у квадріцепсі, клубово-поперековому м’язі, який, в свою чергу, забирає на себе навантаження під час вправ на сідничні м’язи, внаслідок чого сідничні, півперетинчасті м’язи та біцепс стегна стають слабкими, що призводе до дисбалансу м’язового навантаження у тілі людини [1, 2].

Проведено дослідження серед студентів вищих навчальних закладів Кривого Рогу, з приводу їх зацікавленості щодо формування свідомого ставлення та урахування особливостей свого тіла, при складанні плану фізичних навантажень, конкретно був розглянутий гіперлордоз, як надмірне збільшення вигинання хребта вперед.

В дослідженні взяли участь 30 осіб, спочатку було проведено опитування з приводу використання загальнодоступних тренувань з різних YouTube-каналів, де ми взяли за мету дізнатися, яка кількість студентів займалася загальнодоступними тренування з YouTube, цей вибір обумовлений тим, що такі тренування, у більшій мірі, не підбираються індивідуально та не враховують особливостей тіла людей, тому, вони можуть нашкодити здоров’ю (табл.. 1). Серед учасників експерименту 67% займалися такими тренуваннями, серед яких 30% стикалися з дискомфортом у колінах, 15% з дискомфортом у попереку, і ще 30% не досягали бажаного результату, а отримували навантаження не на ті групи м’язів, на які, орієнтувалися. З цього робимо висновок, що загальнодоступні тренування, без урахування особливостей тіла та його проблем, є більшою мірою шкідливими, ніж корисними.

Наступним етапом дослідження, було опитування з приводу того, чи мають бажання студенти дізнатися, як рівномірно отримувати навантаження під час домашніх занять, та занять в університеті, результат був позитивний, а саме 97% – за, 3% – проти.

Під час дослідження розглядали проблему неприродного вигину хребта та її впливу на навантаження м’язів. За даними опитування, 40% студентів, візуально, за допомогою фотографії, з боку та переду у розслабленому стані, виявили у себе надмірний вигин хребта у поперековому відділі.

*Таблиця1*

|  |  |
| --- | --- |
| Фактор | Кількість опитуваних, % |
| Займалися по тренуванням з YouTube | 67 |
| Під час/після виконання вправ з YouTube мали проблему дискомфорту *у попереку* | 10 |
| Під час/після виконання вправ з YouTube мали проблему дискомфорту *у колінах* | 20 |
| Після виконання вправ з YouTube, не досягали бажаного результату | 20 |
| Зацікавлені в отриманні інформації про те, як рівномірно отримувати навантаження під час домашніх занять, та занять в університеті | 97 |
| Виявили у себе, візуально, надмірний вигин у попереку | 40 |

Нами був розроблений та наданий опитуваним студентам, рекомендаційний комплекс вправ для вирішення та профілактики проблеми гіперлордозу, який має на меті, прибрати затиски у квадріцепсі, клубово-поперековому м’язі та надати упор на слабкі м'язи, котрі раніше не приймали активної участі у тренуваннях.

1. ***Низький випад із захопленням* *гомілковостопу*** (вправа для розтяжки квадріцепсів).

Техніка виконання. Перейдіть до позиції стійки на колінах, винесіть одну ногу вперед і поставте на стопу, як у випаді. Стегна трохи нижче паралелі. Задню ногу зігніть, п’яту підтягніть до сідниці, обхопіть рукою гомілковостоп. Трохи схиляйте таз, щоб посилити м'язовий натяг.

1. ***Чергування пози «Кішки» та пози «Корови»*** (вправа з йоги на розслаблення м’язів плечового та грудного відділів).

Техніка виконання. Встаньте в упор на руках, ноги зігніть в колінах та поставте на підлогу, розмістіть долоні під плечима, стегна - на ширині плечей. На вдиху прогніться вниз у поперековому відділі, потім у грудному і в самому кінці в шийному, на видиху вигнутись вгору в поперековому відділі, потім у грудному, а потім у шийному. Вправа повинна виконуватися в ритм дихання, відповідно дихання має бути повільним і глибоким

1. ***Коліно до грудей лежачи на спині*** (вправа на витягнення хребта, усунення болю чи затискання поперекового відділу).

Техніка виконання. Ляжте на спину, і притисніть тіло до підлоги. Ноги витягніть, розташуйте їх близько одна до одної, а руки залиште вздовж корпусу. Зігніть у колінному суглобі одну ногу, підніміть, притягніть стегно до грудей, обхопивши гомілку руками. Другу ногу тримайте випрямленою. Відчуйте напругу у м’язах. Намагайтеся стегно притягувати якнайсильніше, поки дозволяє розтяжка. Не відривайте голову, лопатки, поперек, сідниці від підлоги.

1. ***«Собака-птиця»*** (вправа на тонізацію м’язів спини та всього тіла).

Техніка виконання. Встаньте в упор на руках, ноги зігніть в колінах під кутом 90 градусів, та поставте на підлогу, руки під плечима. Не забувайте тримати прес напруженим, а спину рівною. Витягніть праву руку прямо перед собою і одночасно відведіть ліву ногу назад. Здійсніть рух, з’єднавши правий лікоть із лівим коліном під своїм тілом. Поверніться у вихідне положення і повторіть те саме з лівою рукою і правою ногою.

1. ***Присідання із пульсом на 1-2-3*** (вправа для навантаження сідничних м’язів).

Техніка виконання. Опустіться в класичний присід, відводячи таз назад і не згинаючи спину. У нижній точці зробіть 3 пульсуючі рухи з невеликою амплітудою і підніміться в початкову позицію. Присідайте до паралелі, пульсацію починайте, коли досягнете нижньої точки, не раніше, інакше м'язи не отримають повного навантаження.

1. ***Супермен*** (вправа для зміцнення м’язів спини та попереку, а також опрацювання преса і спини)

Техніка виконання. Піднімати треба всі кінцівки одночасно. Ляжте на живіт, витягніть ноги та руки в різні боки. Підніміть їх на вдиху вгору і затримайтеся в цьому положенні на кілька секунд, потім поверніться у вихідне. Важливо, щоб не було заломів у попереку.

Кожну вправу потрібно виконувати по одній хвилині, три кола. Особливість цього комплексу полягає в тому, що першочергово ми звільняємося від затисків у м'язах та надаємо їм еластичності, і тільки потім даємо силове навантаження на м'язи, для підтримки м’язового корсету і хребта.

За результатами дослідження, майже половина опитуваних студентів ігнорувала власні особливості тіла та використовувала загальнодоступні тренування, що призвело до дискомфорту в області колін та попереку. 40% виявили у себе неприродній вигин хребта, що і могло слугувати підставою для виникнення цього дискомфорту, тому нами був розроблений та презентований рекомендаційний комплекс вправ, який враховує таку особливість тіла, як початковий гіперлордоз, при виконанні якого, студенти мають можливість отримати рівномірне навантаження на м’язи та запобігти різноманітними дискомфорту. Всі опитуванні виявили активне бажання цікавитися своїми особливостями тіла та підбирати індивідуальні вправи, відповідно до них. У роботі висвітлено те, що при надмірному вигині хребта, спочатку варто сконцентрувати свою увагу на розтягуванні м'язів та прибирання затисків, і тільки потім переходити до силових навантажень, для отримання та закріплення отриманого результату.

**Література**

1. Анатомія та фізіологія з патологією: підручник / за ред. Я. І. Федонюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. С. 160‒189.
2. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. – Київ: Либідь, 2009. С. 119‒173.
3. Конституція Всесвітньої організацї охорони здоров'я.

URL: <https://www.who.int/>. 1948.

1. Петрица П. Фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури. / Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3 (2). С. 252‒256.

**ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЯК ФОРМАТ УМОВИ УСВІДОМЛЕНОГО САМОРОЗВИТКУ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ КДПУ ТА УЧНІВ ШКОЛИ**

*Красіворон Д. О.*

*Науковий керівник: викладач Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація:*** У статті розглянуто питання, щодо формату проведення занять з фізичної культури у школярів та студентів у період воєнного стану. Визначено, що єдиним, хоча не дуже ефективним, є проведення занять у дистанційному форматі. За допомогою анкетування дізналися рівень фізичної підготовки учнів та студентів, їх ставлення до дистанційного формату навчання. Також дізналися, що більшість як студентів, так і школярів добре розуміють наскільки важливо та корисно займатися спортом та вести здоровий спосіб життя, що є важливою складовою у дистанційному навчанні - це самомотивація та саморозвиток.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, фізична підготовка, спорт, воєнний стан, здоровий спосіб життя, дистанційний формат навчання, самомотивація, саморозвиток.

Сьогодні важливо відновити розуміння, що викладання занять у дистанційному форматі повністю змінює наші звички і надбання, так фізична активність і спорт частково втрачають компетенції впливу на особистість і її розвиток, оскільки переважну кількість навчальних годин викладачі і вихованці проводять біля комп’ютера, планшета, ноутбука чи телефону і навіть не замислюються над простими поняттями рухової активності протягом дня, що передусім є важливою умовою розвитку розуму і тіла.

Загальновідомо ‒ фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, до речі в якому зараз перебуває суспільство, тому нашою запорукою має стати підвищення працездатності організму, збереження здоров’я нації і зміцнення національної безпеки держави. До того ж відомо, що фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку людства. Метою освітньої галузі фізичної культури є всебічний гармонійний фізичний розвиток вільної, самодостатньої особистості, підвищення функціональних можливостей організму, надбання здоров’я, вдосконалення життєво-необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації усвідомлений саморозвиток до занять з фізичного виховання та спорту. Всебічне виховання ‒ це формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, естетичного, фізичного і трудового виховання, а гармонійність ‒ це поєднання цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення в духовному і фізичному єстві людини. Саморозвиток ‒ це усвідомлений і керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних цінностей людини, розгортання її індивідуальності [3, 8].

Рівень рухової активності у шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою у ній (кінезифілією), а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час. Обсяг норми рухової активності у межах активного режиму протягом дня відповідно до віку становить:

* 7-9 років 4,5-5 годин рухової активності;
* 10-14 років 4-5 годин рухової активності;
* 15-17 років 3,5-4 годин рухової активності;
* 18 років 3-4,5 годин рухової активності [2].

Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні [5, с. 1].

Про це свідчать статистичні дані компаній EdEra та Projector, так приналежні канали соціальних комунікації (Viber, Instagram ) в яких було проведено опитування вказують, що майже 60% школярів і студентів повернулися до навчання, така ж кількість респондентів вважають, що освіта вкрай необхідна для людства. Однак 48% зіштовхнулися із труднощами, що найскладніше концентруватися на уроках, чверть опитаних 26% ‒ мають відчуття, в якому складно навіть почати навчання, ще 7% бояться повертатися до звичного життя, аби не звикнути до війни. Крім того, 17% зупиняє поганий або нестабільний зв’язок. Серед учасників опитування Projector 39% вдалося повернутися до навчання повністю, у 18% досі такої можливості немає. Водночас 90% учасників опитування вважають, що вчитися потрібно й зараз. Навіть попри психологічні труднощі:

* найчастіше респондентам складно зосередитися на навчанні (84%);
* 39% борються з «провиною вцілілого»;
* 23% переживають відчуття недоречності навчання - хоч і визнають його важливість загалом та в майбутньому [7].

На сьогоднішній час науковцями та психологами сформована низка психологічних досліджень, практик, програм корекції розвитку за напрямом «Діти і війна». Яскравим прикладом є один з багатьох проектів, а саме проект «Діти і війна: навчання технік зцілення + основи ТФ-КПТ з дітьми (гуманітарний онлайн-проект)». Ведучими програми є фахівці команди Українського інституту КПТ (Когнітивно-поведінкової терапії) та центру здоров’я та розвитку «Коло сім’ї» - сертифіковані тренери, що пройшли відповідне навчання від міжнародної фундації «Діти і війна» координатор навчальної програми: Мар’яна Єсип, психолог, психотерапевт, координатор проектів благодійного фонду «Коло сім’ї». Дана програма викладається на основі стандарту CHILDREN AND WAR FOUNDATION. Усі викладачі пройшли відповідне міжнародне навчання і мають право бути тренерами. Викладання є компетентністно-орієнтоване з великим наголосом на відпрацюванні практичних навичок та розвитку відповідних умінь необхідних для якісного та безпечного застосування даної методики [1].

Виявити шляхи вирішення завдань з метою фізичного виховання в умовах воєнного стану, проаналізувати ефективність викладання фізичного виховання у дистанційному режимі студентів закладів вищої освіти, шляхом анкетування і роботою в освітній програмі MOODLE (на платформі студенти можуть: знайти теоретичні матеріали, проходити тести, а також завантажувати виконані практичні завдання у вигляді фото, документа word або посилання на Google Диск; також на цій платформі є всі посилання на лекції, практику та консультацію з кожної дисципліни; дана платформа полегшує процес викладання та навчання у дистанційному форматі).

Під час воєнного стану є важливим використання технологій дистанційного навчання в освітній діяльності. Безпосередньо у Криворізькому державному педагогічному університеті за положенням про використання технологій дистанційного навчання в освітній діяльності від 2021 року використовують асинхронний режим, синхронний режим, програмний комплекс MOODLE, технології дистанційного навчання, електронні освітні ресурси, психолого-педагогічні технології та інформаційно-комунікаційні технології [6, с. 2-3].

Що вдало поєднує опанування новітніх технологій ІКТ, методи навчання і контролю учбового процесу з безпосереднім контактом сторін навчання викладач-студент, це дає змогу особисто-ціннісного впливу, на того хто навчається та застосування інноваційних технологій для подальшої реалізації навчального процесу.

Для вирішення поставленого завдання було використано метод анкетування студентів Криворізького державного педагогічного університету та школярів середньої загальноосвітньої школи у м. Кривий Ріг. В анкетуванні прийняли участі студенти фізико-математичного та природничого (спеціальність фізична культура) факультетів (54 особи) та учні 5-6 класів середньої загальноосвітньої школи (27 осіб).

Респондентам було запропоновано через анонімне анкетування: визначити рівень своєї фізичної підготовленості; визначити за власним досвідом, який є шлях вирішення фізичного виховання в умовах воєнного стану; визначити наскільки дистанційний формат навчання є зручним та ефективним. На запитання: «Який, на Вашу думку, шлях вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану є більш раціональним, зручним та ефективним?» більшість студентів обох факультетів, а також більшість учнів зазначили, що єдиний спосіб проведення фізичного виховання в умовах воєнного стану є дистанційний формат навчання, хоча усі студенти зазначили, що очний формат навчання є набагато ефективнішим.

Також те, що дуже важливо кожній людині самостійно усвідомлювати, що фізична підготовка, дотримання здорового способу життя є дуже важливим фактором для саморозвитку, зміцнення та покращення здоров’я, саме тому кожен повинен мотивувати себе та не здаватися, виконувати тренування в домашніх умовах, користуючись порадами викладача з фізичної культури та низки допоміжної інформації в Інтернеті (читати пізнавальні статті про спорт та здоровий спосіб життя, дивитися відео-тренування та багато іншого), також використовуючи різноманітні освітні програми та платформи (Google class. MOODLE. meet. zoom і т.п.). Важливою складовою дистанційного навчання є розуміння студентів та школярів наскільки важливими та корисними є заняття спортом та дотримання здорового способу життя, також те, що є стремління та бажання займатися спортом.

Яскравим прикладом того, що студенти саморозвиваються та самовдосконалюються є те, що під час виконання домашнього завдання студенти ще висвітлюють не тільки запропоновані викладачем теми, а ще додають додаткову інформацію, яку вважають доречною та цікавою для розгляду. Наприклад, студент може надіслати викладачеві відео свого тренування, виконуючи вправи відповідно до свого виду спорту, яким захоплюється цей студент. Також, якщо студентка додасть до своєї презентації ще слайд з назвою «Цікаві факти» (рис.1).



Рис.1. Презентація студентки групи ФІ-22

Серед опитаних студентів природничого факультету (39 осіб): 97,4% займаються спортом (баскетбол, волейбол, плавання, бокс, танці, ММА, силові тренування, настільний теніс, Pole dance, акробатика , спортивний туризм, джиу-джитсу, футбол, відвідування тренажерних залів), з них: 20,5% ‒ кандидати у майстри спорту України, 12,8% ‒ мають I. II.III розряди, 2,6% - мають I. II.III юнацькі розряди, 79,5% ‒ приймали участь у спортивних змаганнях різного рівня (шкільні, міські, обласні, регіональні, всеукраїнські змагання) та 66,7% ‒ мають винагороди.

Загальна кількість студентів склала 79,5%, які вважають найбільш ефективніше та зручніше займатися спортом саме у навчальному закладі, в порівнянні з дистанційним форматом навчання та оцінюють дистанційний формат навчання по шкалі від 1 до 5, де 1 ‒ дуже погано, а 5 ‒ дуже добре:

41% ‒ на 3 бали (нейтрально), 23,1% ‒ на 4 бали (добре), 17,9% ‒ на 5 балів (дуже добре) (рис. 2).

Диаграмма ответов в Формах. Вопрос: Як Ви оцінюєте дистанційний формат навчання з даної дисципліни за власним досвідом від 1 до 5 ?
. Количество ответов: 39 ответов.Рис.2. Результати анкетування студентів природничого факультету, спеціальність фізичне виховання.

Серед опитаних студентів фізико-математичного факультету (15 осіб): 60% ‒ займаються спортом (баскетбол, футбол, джиу-джитсу, скелелазіння, плавання, силові тренування), з них: 6,7% ‒ кандидати у майстри спорту України, 6,7% ‒ мають I. II. III розряди, 6,7% ‒ мають I. II. III юнацькі розряди, 66,7% ‒ приймали участь у спортивних змаганнях різного рівня (шкільні, місцеві, регіональні, обласні та всеукраїнські змагання) та 53,3% ‒ мають винагороди, 73,3% студентів вважають найбільш ефективніше та зручніше займатися спортом саме у навчальному закладі, в порівнянні з дистанційним форматом навчання та оцінюють дистанційний формат навчання по шкалі від 1 до 5, де 1‒ дуже погано, а 5 ‒ дуже добре:

33,3% ‒ на 3 бали (нейтрально), 33,3% ‒ на 4 бали (добре), 6,7% ‒ на 5 балів (дуже добре) (рис. 3.).

Диаграмма ответов в Формах. Вопрос: Як Ви оцінюєте дистанційний формат навчання з даної дисципліни за власним досвідом від 1 до 5 ?
. Количество ответов: 15 ответов.

Рис. 3. Результати анкетування студентів фізико-математичного факультету.

Рівні фізичної підготовки студентів за шкалою від 1 до 5, де 1‒ немає фізичної підготовки, а 5 ‒ у чудовій спортивній формі:

* природничого факультету, напрям фізична підготовка: 5,1% ‒ 2 бали, 20,5% ‒ 3 бали, 48,7% ‒ 4 бали, 25,6% ‒ 5 балів;
* фізико-математичного факультету: 6,7% ‒ 1 бал, 6,7% ‒ 2 бали, 46,7% ‒ 3 бали, 33,3% ‒ 4 бали, 6,7% ‒ 5 балів.

На запитання: «Як Ви вважаєте, чи покращує фізичне виховання здоров'я людини?» 100% усіх опитаних студентів та школярів відповіли «Так», а також: 87,2% ‒ студентів природничого факультету, 86,7% ‒ студентів фізико-математичного факультету та 100% учнів ‒ вважають, що кожній людині необхідно дотримуватися здорового способу життя.

На запитання: «Чи впливає на рівень фізичної підготовки дистанційний формат навчання даної дисципліни?» отримали такі результати:

– природничий факультет, напрям фізична підготовка: 59% ‒ так впливає, 25,6% ‒ не дуже впливає, 15,4% вважають, що взагалі не впливає;

– фізико-математичний факультет: 86,7% ‒ так впливає, 13,3% ‒ взагалі не впливає.

Яким саме чином дистанційне навчання впливає на рівень фізичної підготовки наведено у діаграмах нижче (рис. 4, 5). Відповідно до результатів ми бачимо, що більшість студентів вважає, що дистанційний формат навчання має негативний характер у порівнянні зі звичайним очним навчанням у закладах освіти.

Диаграмма ответов в Формах. Вопрос: Якщо впливає, то як саме:
. Количество ответов: 39 ответов.

Рис. 4. Результати анкетування студентів природничого факультету, спеціальності фізичне виховання.

Диаграмма ответов в Формах. Вопрос: Якщо впливає, то як саме:
. Количество ответов: 15 ответов.

Рис. 5. Результати анкетування студентів фізико-математичного факультету.

Серед опитаних учнів 5-6 класів (27 осіб): 66,7% ‒ займаються спортом тільки у навчальному закладі, 29,6% ‒ ще відвідують спортивні секції (танці, джиу-джитсу, велоспорт, бадмінтон, футбол, хоккей, легка атлетика, повітряні полотна, настільний теніс, біг, карате), з них: 3,7% ‒ мають I. II. III розряди, 3,7% ‒ мають I. II. III юнацькі розряди, 29,6% ‒ приймали участь у спортивних змаганнях та 22,2% ‒ мають винагороди. 81,5% учнів вважають найбільш ефективніше та зручніше займатися спортом саме у навчальному закладі, в порівнянні з дистанційним форматом навчання та оцінюють дистанційний формат навчання по шкалі від 1 до 5, де 1 ‒ дуже погано, а 5 ‒ дуже добре: 20% ‒ на 3 бали (нейтрально), 13,3% ‒ на 4 бали (добре), 33,3% ‒ на 5 балів (дуже добре) (рис. 5). 46,7% учнів вважають, що дистанційне навчання має негативний характер, 20% ‒ має позитивний характер, а 33,3% вважають, що дистанційний формат навчання взагалі не впливає на рівень фізичної підготовки учнів. Рівень фізичної підготовки учнів за їх власною оцінкою по шкалі від 1 до 5, де 1 ‒ немає фізичної підготовки, а 5 - у чудовій спортивній формі становить:

14,8% ‒ 1 бал, 14,8% ‒ 2 бали, 33,3% ‒ 3 бали, 11,1% ‒ 4 бали, 25,9% ‒ на 5 балів (рис. 6).

Диаграмма ответов в Формах. Вопрос: Як Ви оцінюєте дистанційний формат навчання з даної дисципліни за власним досвідом від 1 до 5 ?
. Количество ответов: 27 ответов.

Рис. 6. Результати анкетування учнів 5-6 класів

2017-2018 навчального року 100 шкіл тестували новий стандарт ‒ «Нову українську школу», а з 2018-2019 року усі перші класи навчаються за цим стандартом.

«Нова українська школа» (НУШ) ‒ реформа шкільництва Міністерства освіти та науки, яка передбачала створення школи, де діти будуть навчатися через діяльність, «у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й вміння застосовувати їх у житті», а також разом з батьками. Навчання триватиме 12 років, як прийнято в більшості розвинених країн. Початкова школа триває чотири роки і поділяється на два цикли (1-2 класи ‒ адаптаційно-ігровий, 3-4 класи ‒ основний). Базова середня освіта ‒ п’ять років і поділяється на два цикли (5-6 класи ‒ адаптаційний, 7-9 класи ‒ базове предметне навчання). Профільна середня освіта ‒ три роки, передбачає вибір академічного чи професійного спрямувань. Частиною формули НУШ є педагогіка партнерства, а саме трикутник учень-учитель-батьки. Передбачається, що родина має бути залучена до навчання дитини, співпрацювати з учителем. Він, у свою чергу, має стати для дитини другом.

Основні принципи педагогіки партнерства:

* повага до особистості;
* доброзичливість і позитивне ставлення;
* довіра у відносинах;
* діалог-взаємодія-взаємоповага
* розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв’язків)
* принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність взяття зобов’язань, обов’язковість виконання домовленостей) [4].

Вчителі та учні середньої ланки навчання під час дистанційного навчання використовують платформу Classroom. На даній платформі вчителя розміщують теоретичний матеріал, домашнє завдання (учні підкріплюють до вкладки з домашнім завданням фото виконаного завдання), а також посилання на онлайн-уроки.

У даній статті ми більше приділяємо увагу саме дослідженню навчання студентів у дистанційному форматі навчанні, а щодо дослідження дистанційного навчання школярів середніх шкіл ‒ це у планах написання майбутніх статей.

Проаналізовано за допомогою анкетування шляхи вирішення завдань з фізичного виховання в умовах воєнного стану та доведено, що є єдиний метод викладання дисциплін ‒ дистанційний формат навчання. Також у роботі висвітлена точка зору учнів та студентів, стосовно дистанційного навчання та доведено, що більшість опитаних вважає, що дистанційний формат навчання має негативний характер, через те, що не вистачає живого спілкування між учителем та учнями і викладачем та студентами, так викладач може використовувати психолого-педагогічні методи впливу на вихованців, а також під час очного заняття може оцінити динаміку і точність виконання вправи з індивідуальним підходом для виправлення помилок техніки; враховуючи те що, використовуються інвентар при підготовці завдань, якого не повністю вистачає під час дистанційного навчання.

**Література**

1. Діти і війна: навчання технік зцілення. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії (гуманітарний онлайн-проект). 2022.

URL: <https://i-cbt.org.ua/children_war/>

2. Желтобрюх С. М.Норми рухової активності.

[URL: https://sites.google.com/site/fizrukjeltobrux/normi-ruhovoie-aktivnosti](URL:%20https://sites.google.com/site/fizrukjeltobrux/normi-ruhovoie-aktivnosti)

3. Завдання всебічного гармонійного розвитку особистості в умовах полікультурної освіти. Теорія і методика виховання. Навчальні матеріали онлайн.

[URL:https://pidru4niki.com/15660212/pedagogika/zavdannya\_vsebichnogo\_garmoniynogo\_rozvitku\_osobistosti\_umovah\_polikulturnoyi\_osviti](https://pidru4niki.com/15660212/pedagogika/zavdannya_vsebichnogo_garmoniynogo_rozvitku_osobistosti_umovah_polikulturnoyi_osviti)

4. Нова українська школа. 2017.

URL:[https://uk.wikipedia.org/wiki/Нова\_українська\_школа#Новий\_освітній\_простір](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0#%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D1%80)

5. Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. Національний авіаційний університет. Київ, Україна. 3 с.

URL:<http://surl.li/dnkmo>

6. Положення про використання технологій дистанційного навчання в освітній діяльності Криворізького державного педагогічного університету. Кривий ріг, 2021. 17 с.

URL:<https://drive.google.com/file/d/1VxVOH3vSMeq6vLXdAKZzHonmcKa2jw97/view>

7. Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни. 2022.

URL:<http://surl.li/doenm>

8. Творення особистості через саморозвиток. Реферат. 2012.

[URL:https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/27615/](https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/27615/)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ - ЗДОРОВ’Я МОЛОДІ

*Лотоцький С. І.*

*Науковий керівник: викладач Бережок С. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

Анотація. Пріоритетним напрямом формування здорового способу життя визначено формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров’я, усвідомлення та розуміння переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя. Наша мета розглянути проблеми здоров’я молоді в Україні, причини його погіршення, способи формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров’я молоді, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, шкідливі звички.

Що таке здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров’я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров’я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту . Разом з біологічними факторами, медичною допомогою та навколишнім середовищем, спосіб життя людини відноситься до чотирьох основних показників, що визначають рівень здоров’я.

Враховуючи що здоров’я дітей і молоді в Україні в останні роки погіршується, проблема впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя пов’язана з комплексом питань: психічного, культурного, гармонійно фізичного і духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров’я режимів дня, харчування, навчання та відпочинку, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок.

Основні поняття «Здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах О. Вакуленко , Ю. Галустян . А. Волик, Є. Вайнера, А. Селезнева, Л. Сущенко та інших. Медичні питання формування здорового способу життя розкрито у працях М. Амосова, А. Леонтьєва, Н. Артамонова та інших. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т. Круцевич, Г. Голобородько, Т. Бойченко, М. Кобринського, В. Оржеховської. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили О. Яременко, А. Арефьев, О. Балакірєва, В. Шутько, Н. Комарова, В. Шиян, якими проведено низку досліджень щодо формування здорового способу життя; наслідки вживання в молодіжному середовищі тютюну, алкоголю, наркотиків; багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді за допомогою підвищення інтересу до занять фізичними вправами. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення й обумовили вибір теми дослідження.

Мета статті: теоретичне дослідження здоров’я українських підлітків та молоді; визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров’я.

Маючи на увазі що сучасний стан здоров’я української молоді не може задовольнити суспільство, тому потребує нових підходів до формування здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності за останні п’ятнадцять років , практично за всіма видами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 27,9%. Молоде покоління сьогодні мають найвищі показники захворюваності щодо хвороб нервової системи, ендокринної патології, кістково-м'язової системи, частоти звернень до лікаря порівняно з іншими групами населення. Випадки інфаркту та інсульту все частіше трапляються в молодому віці, особливо у чоловіків. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на злоякісні новоутворення (в 2,4 рази), розлади психіки та поведінки (в 2 рази). Зростає чисельність дітей з дисгармонійним розвитком, зменшується чисельність практично здорових дітей, збільшується показник первинного виходу на інвалідність. Спричиняють особливе занепокоєння такі соціально обумовлені хвороби, як ВІЛ/СНІД, туберкульоз, хвороби що передаються статевим шляхом.

Конкретними причинами зниження рівня здоров’я молоді пов’язані з незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім’ї тощо, так і більш загальними кризисними явищами в економіці, соціальною нестабільністю. зниженням матеріального добробуту і таке інше.

Досвід розвинених країн світу з упровадження багатогранних профілактичних програм, спрямованих на зменшення впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених хвороб показує, що провідною серед них є покращення і зміна способу життя.

Перелік небезпечних для життя та здоров’я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 позбавляються життя самогубством. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у віці (20-39 років) палять 25-30%. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервове напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у поведінці, у побуті. Зрозуміло, що ситуація незадовільного психічного стану особистості потребує виходу. Для цього кожен обирає різні способи. Більшість намагається проаналізувати ситуацію та виправити її, але певна частина молоді обирає способи вирішення проблем за допомогою цигарок, алкоголю або наркотиків.

За останні роки частота хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6-8 разів, смертність серед осіб цієї групи зросла у кілька разів. Поглиблення цього явища викликає загрозу для внутрішньої безпеки країни, зокрема, демографічної, оскільки середній вік уражених наркоманією становить 26 років. При цьому реальна кількість споживачів наркотиків у кілька разів перевищує офіційні показник.

Враховуючи що в умовах гострої демографічної кризи надзвичайно актуальним є збереження та покращення репродуктивного здоров’я молоді. Незважаючи на збільшення державної підтримки матерів у зв'язку з народженням дитини, народжуваність в Україні знизилась до рівня, який не забезпечує простого відтворення поколінь. Так особливе занепокоєння спричиняє проблема раннього початку статевого життя підлітків і, як наслідок, зростання частоти небажаної вагітності та поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом. Значно зросла частота абортів серед молоді України за останні десять років в рази. Збільшується число пологів серед дівчат 14-16 років. Вагітність у ранньому віці викликає занепокоєння не тільки з медичної точки зору через несприятливий вплив на здоров'я матері та дитини, але й з соціальної через недостатню психологічну та матеріальну підготовленість молодих жінок до відповідального материнства та створення сім'ї. На свідомість підлітків впливає стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, оскільки вони отримують великий обсяг інформації, зазнають негативного впливу зарубіжної й вітчизняної культури, зокрема й сексуальної також.

Велика проблема стосується застарілих, традиційних вимог школи до вчителів і учнів. Заняття з фізичної культури у школі здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізична культура перетворюється у багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13% молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54%, взагалі не займаються 33% . Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основою є виховання спортивних пріоритетів і навичок у дітей змалку та поважного ставлення до спортивних досягнень у сім’ї та в навчальних закладах.

Гіподинамія, сидячий спосіб життя у школі і вдома призвели до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму. Зважаючи на це, за останні 30 років у Фінляндії, Японії, Канаді та низці інших країн сформувалася державна політика, спрямована на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності та їхнє поєднання з раціональним харчуванням, профілактикою негативних звичок, збереженням екології тощо. Результати досить значні: смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася від 10 до 20 років, різко зросла життєва спроможність населення, його добробут.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Здоров’я людини тільки на 10% залежить від рівня медицини, на 20% – від стану екології, ще на 20% – від спадковості і на 50% – від способу життя.

Здоров’я людини визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Здоров'я молоді не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Людині варто переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

Покращення здоров’я пов’язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму . Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров’я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити учням і молоді, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров’я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Результати соціологічних досліджень висвітлюють одночасне існування протилежних щодо здоров’я ціннісних орієнтацій у молодіжному середовищі, які домінують залежно від того, хто або що найбільше впливає на конкретну групу молоді, якого характеру ідеали, авторитети визначають вектори спрямувань у духовному світі молодих людей. Певна група молоді не цікавиться проблемами власного здоров’я, цінність здоров’я не уявляється нею вищою за інші життєві цінності. Для іншої групи молоді здоров’я є головною цінністю, невід'ємною частиною успішної кар’єри, добробуту та благополуччя в житті.

Успішна діяльність щодо інформованості молоді про здоров’я пов’язана з потребами пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації. Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовище стали інноваційні методики, такі, як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро тощо.

Знайти нетрадиційні ідеї впливової інформації щодо формування здорового способу життя досить важко, ураховуючи, що досвід людства в цій галузі майже вичерпав усе нове. Фахівці вважають, що існують перевірені роками ідеї подання матеріалу в ЗМІ таким чином, щоб інформація впливала не тільки на свідомість людини, а й на підсвідомому рівні. У подальшому спрацьовують стереотипи постійного нагадування, систематичного привертання уваги до теми. Сьогодні, наприклад, може спрацювати ідея самозахисту – спроба переконати людей, що їхнє здоров’я й лікування нікого не цікавить, тому здоров’я – справа особиста, якою кожен повинен опікуватися щоденно. Одночасно необхідно роз’яснювати доступні кожному засоби захисту – найпростіші методи і прийоми здорового способу життя.

До недавнього часу профілактика соціально негативних явищ полягала в передаванні молоді спеціалістами інформації та певних знань. Проте світовий досвід свідчить, що у пропаганді здорового способу життя більш ефективним є поширення серед молоді соціально значимої інформації серед своїх однолітків за принципом «рівний – рівному», оскільки саме особистісний приклад ровесників може бути не тільки зразком для позитивної поведінки, але й формувати новий стиль молодіжної поведінки, коли здоровим бути модно та сучасно. Організація впливу за таким принципом викликає більшу довіру й зацікавленість аудиторії. Це важливо й тому, що, як вважають фахівці, нині для великої кількості молоді чи не єдиним і найбільш авторитетним джерелом інформації є найближче молодіжне оточення. Наступна перевага – зручність і відвертість спілкування. Профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі, формування здорового способу життя є надзвичайно важливою роботою. Ця робота не може бути виконана за один, два чи більше разів. Це має бути постійна робота, підтримувана на державному рівні. Держава, яка не вкладає кошти у профілактику негативних проявів та формування принципів здорового способу життя, витрачає потім значно більші кошти на лікування нації. Завдання держави – створити умови для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя кожній людині, кожному своєму громадянину.

Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов’язана з украй низьким рівнем здоров’я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров’я. Системний підхід до розв’язання проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо. Як свідчить світовий досвід, головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Тому перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов’язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

**Література**

1. В твоїх руках – здоров’я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров’я». Школа : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту «Молодь за здоров’я – 2», 2005.

3. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров’я в Україні (медико-демографічний огляд) К. : Міністерство охорони здоров’я України, НАН, 2001.

4. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. К. : Пульсари, 2010.

5. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства К. : Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004.

**ПРОБЛЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ**

*Марущак А. С.*

*Науковий керівник: викладач Барабаш К. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В дослідженні були розглянуті проблеми фізичного виховання школярів під час вимушенного онлайн-навчання та вплив дистанційної роботи на роботу в сфері фізичного виховання зі школярами.

***Ключові слова:*** Дистанційне навчання, освіта, школярі, фізична культура, фізичне виховання, онлайн-навчання.

Уроки фізичної культури в загальноосвітніх школах покликані позитивно впливати на фізичний та психічний розвиток школяра, створювати сприятливий емоційний фон дітей та зменшити їх розумове навантаження під час навчального процесу. Фізична культура є важливим чинником в закладанні основи мотивації до самовдосконалення та саморозвитку учнів у майбутньому.

Нинішня епідеміологічна ситуація в світі і воєнний стан в нашій країні внесли значні зміни в систему освіти ‒ освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не стало й виключенням фізичне виховання. Діти та молодь зазнають нервової та фізичної перенапруги. Фізичне виховання приймає колосальне значення в процесі розвантаження учнів в період навчання та в формуванні особистості, що дуже важливо для дітей шкільного віку, які започатковують в собі правильні моральні якості. Ситуація, яка виникла з фізичною активністю через вплив ситуації в світі та країні, дуже погіршує стан освіти. На теперішній день це актуальна тема для всіх, хто пов'язаний з освітньою діяльністю. Викладачі терміново опановували новітні технології. Хоча організація самостійної роботи з фізичного виховання учнів і набула актуальності, практично для всіх вчителів система дистанційного навчання стала несподіваним кроком. [ 1, 2]

Втрата безпосереднього спілкування учителів з учнями та однолітків між собою поставила перед педагогами складне завдання: забезпечити ефективність навчального процесу при мінімізації шкоди та ризиків для здоров’я учнів. Проблема становлення і розвитку національної системи фізичного виховання та організації проведення занять в онлайн-форматі потребує нагального вирішення. Оскільки більшість свого часу учнівська молодь витрачає на розумову діяльність, це може негативно впливати на їх фізичний стан. [1 ]

Як нам відомо, фізичний стан в житті кожної людини відіграє колосальну роль. Фізичний розвиток, поряд з народжуваністю, захворюваністю та смертністю населення є одним з показників здоров'я населення. А здорове населення ‒ це здорове майбутнє покоління та зменшення великої кількості хронічних захворювань, які виникають у людей через недостатній, або зовсім неактивний спосіб життя. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних змін у ньому, впливаючи таким чином на фізичні якості, які при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості фізичного розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров’я, поліпшенні будови тіла.

Звернемо увагу на аналіз системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах та визначення проблем у сфері фізичного виховання з метою покращення освіти, відштовхуючись від проведених моніторингових досліджень.

Діти в період дистанційного навчання частіше за все ведуть малорухливий спосіб життя. Від цього рівень фізичного, розумового навантаження та психічного напруження тільки зростає. З давнього часу активність використовується як один із методів профілактики стресу, тому відмова від активності призводить до значних порушень функцій організму. Втім, прискорений розвиток сучасного суспільства та непередбачувані події в світі потребують якомога швидшої появи нових підходів пристосування у різних галузях, не оминаючи й сферу освіти. Перед людьми, які зв’язані з фізичною культурою, постало завдання вирішити проблему нерухливості учнів на дистанційному навчанні.

В період першого навчального семестру 2022-го року нами було проведено моніторингове опитування школярів щодо визначення їх рівня зацікавленості у заняттях фізичною культурою у форматі вільного анкетування, де діти могли самостійно надати свої короткі або розгорнуті відповіді на ключові питання. Ми питали школярів про те, який настрій зберігається у них протягом навчальних днів. Цікавилися тим, чи існують ті чи інші фактори, що впливають на бажання учнів опановувати навички з фізичної культури дистанційно.

Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення школярів до виконання фізичних вправ в дистанційному форматі є зародження в них інтересу до фізичної культури вчителем. Проте, проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури у учнів невисокий. У більшості дітей в період дистанційного навчання зберігається поганий настрій та хворобливий стан, що також має колосальний вплав на їх психоемоційний розвиток.

Основними причинами незацікавленості школярів в сфері фізичного виховання, які нам вдалося виявити є такі.

1. Відсутність інтересу до фізичної культури через дистанційну форму навчання, що зводить до мінімуму рухову активність учнів;
2. Нестача вільного часу, який можна приділити на фізичну активність, через великий обсяг домашніх завдань з інших шкільних предметів;
3. Не пристосоване до фізичної активності робоче місце;
4. Особиста недисциплінованість учнів, що погіршує їх концентрацію в період навчального процесу;
5. Відсутність комунікації однолітків між собою та вчителя з учнями;

Також, переважна більшість школярів не відчуває себе повноцінними учасниками онлайн-уроків, через що усвідомлює відсутність мотивації і, як наслідок, повністю відмовляється від активних дій по відношенню до своєї освіти у сфері фізичної культури. [3]

Слід врахувати, що виною байдужого стану школярів до фізичної культури може бути не тільки відсутність інтересу самого учня, а і максимально нецікаве піднесення знань вчителем для дітей, особливо у форматі онлайн-навчання. Більшість вчителів навіть не намагаються зацікавити дітей до освіти у напрямку фізичного виховання, що і несе за собою негативні результати у вигляді зникнення жаги до занять з фізичної культури не тільки у звичайних школярів, а і у тих, хто полюбляв займатися фізичною активністю.

Викладач повинен застосовувати різноманітні та цікаві методи освіти по відношенню до дітей, тим самим піднімаючи їх зацікавленість до фізичної культури в період дистанційного навчання. В дистанційному форматі навчання з фізичного виховання вчитель має більше методів інформаційно-мультимедійного супроводу навчального процесу (наприклад, презентувати навчальний матеріал у вигляді відео, фото-презентацій, що дозволяє учням краще візуалізувати вправи, види спорту), але далеко не завжди вчителі користуються можливостями задля покращення рівня освіти учнів [4 ].

Щоб виховувати позитивне ставлення школярів до фізичної культури, слід, насамперед, зацікавити учнів, тому потрібно використовувати у своїй практиці уроки-ігри, уроки-конкурси, уроки-змагання, сюжетні та творчі уроки а також застосовувати на уроках фізичної культури міжпредметні зв’язки. Вирішальне значення у зацікавленості учнів має творчий підхід учителя до вивчення теми і навчального матеріалу в цілому, що залежить від уміння синтезувати матеріал, органічно пов’язувати поняття з різних предметів, підпорядковувати їх головній меті та якісно, незвично та цікаво для дітей піднести необхідний матеріал щоб вони зрозуміли його.

При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах здобувачів освіти щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров’я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвитку спортивної обдарованості; удосконаленні конституційних особливостей тіла, статури; етичних та естетичних параметрів; активній формі відпочинку; випробовуванні своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

Необхідно створити умови, які дозволяють учневі не втрачати активну позицію в спілкуванні з педагогом і водночас навчити їх самооцінки своїх дій.

Крім того, до проблем занять з фізичного виховання в умовах дистанційного формату освіти можна віднести як відсутність зорового контакту та «живого» спілкування з учнями, через що втрачається частина виховного впливу, так відсутність у частини дітей технічних засобів та можливостей перегляду та участі в онлайн-уроках. Від цього дуже страждає комунікація між учнями та вчителем, що теж має великий негативний вплив на освіту.

Взаємодія між учнями та вчителями під час дистанційного навчання відбувається в межах штучно створеного комунікативного простору. Комунікативний простір передбачає сформовану ситуацію взаємодії, в якій є місце, час та взаємне бажання для спілкування, спрямовані на досягнення цілей процесу навчання. В умовах дистанційного навчання цей процес складніший, породжений необхідністю спільної діяльності, сприйняття та розуміння інших у віртуальному просторі. Складністю дистанційного навчання є не тільки стимулювання учнів до внутрішньої роботи, а й можливість розгортання діалогу, який дозволяє учням висловлювати найрізноманітніші пропозиції та питання. Основна мета комунікації полягає в залученні та мотивації учасників до навчання. Діалог між учителями й учнями є важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. При цьому необхідно, щоб учні отримували якісний зворотний зв’язок, який є додатковим стимулом та мотивацією для дистанційного опановування матеріалу [5 ].

Висновки*.*Українська система освіти, а саме галузь фізичного виховання, зіштовхнулась з багатьма викликами та не властивими раніше їй труднощами у вигляді дистанційного навчання через актуальну, проблемну ситуацію як в країні, так і в світі. Вчителі та учні стикнулись з багатьма проблемами під час організації дистанційного навчання, які пов’язані з низькою цифровою грамотністю що обмежує коло застосування усіх наявних платформ для організації навчання. Перехід з очного формату навчання на дистанційний погіршує освоювання знань школярами, через що страждає рівень освіти, псуються та губляться комунікативні навички дітей, здобуті в перебуванні в соціумі, та створюється велика проблема, що впливає на якість підготовки майбутніх працівників сфери фізичного виховання, в яких на меті працевлаштування у заклади освіти України та виховання дітей задля створення здорової нації нашої держави. На даному етапі вчителі не мають необхідного рівня викладання матеріалу в ході дистанційного формату навчання, через що багато учнів гублять інтерес до вивчення та опанування шкільного предмету.

Ми вбачаємо перспективу у вивченні методів та засобів дистанційного навчання фізичної культури, підвищення їх якості, вивчення шляхів нівелювання негативних факторів, які впливають на результативність такого навчання.

**Література**

* + - 1. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану / Литвин О. В. Харків : ХНПУ, 2022. 44‒49с.
      2. Рухова активність школярів під час воєнного стану / Ващук Л. М. Луцьк : ВНУ, 2022. 286‒289с.
      3. Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури / Шаповалов М. С., Сушко Р. В. Київ: КУБГ, 2021. 438‒440с.
      4. Фізичне виховання ‒ дистанційна форма навчання / Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Полтава: ПНПУ, 2021. 3‒6с.
      5. Особливості забезпечення комунікації між учителем та учнями в умовах дистанційного навчання під час карантинних обмежень /Криворучко Н. І. Хмельницький: СЗОШ №27, 2020

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Олійник О. С.*

*Науковий керівник: викладач Терещенко О. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Використання здоров’язбережувальних технологій є необхідним для покращення фізичного та психічного стану населення і якщо прикладати зусилля можливо виховати здорових та щасливих людей не дивлячись на складні часи.

***Ключові слова:*** здоров’я, здоров’язбережувальні технології, діти, спосіб життя, звички, популяризація.

Здоров’я – це проблема сучасного світу, коли навколо стільки стресів, спокус, які погано впливають на стан організму та сидячої роботи.

З кожним роком хворіє все більше людей, з’являються нові захворювання, все більше дітей народжується з порушеннями, або слабким організмом. Тому слід докласти зусиль, щоб виправити дану проблему і почати слід з підростаючого покоління.

Перше, що слід зробити, це використовувати у праці з дітьми та підлітками здоров’язбережувальні технології. У сучасному світі їх досить багато. Ось декілька прикладів цих технологій.

* Музикотерапія – прослуховування певної музики може допомогти розслабитись, позбутися стресу, подразнення та просто відпочити. Також є спеціальна музика, яка допомагає краще зосередитись на навчанні.
* Пісочна терапія – малювання піском також гарний спосіб заспокоїтись, а ще допомагає розвинути дрібну моторику.
* Аромотерапія – через запахи ми можемо подавати певні сигнали до мозку. Непоганий спосіб релаксації, заспокоєння після стресу, а також може використовуватись для лікування або профілактики певних захворювань.
* Дихальна гімнастика – допомагає встановити легені після хвороб, покращити витривалість дихання, заспокоює під час хвилювання, також може використовуватись при панічних атаках.
* Психогімнастика – це спеціальні заняття, які проходять переважно в ігровій формі, спрямована на корекцію та розвиток психіки дитини. Основна її задача – зберегти психічне здоров’я.
* Фізіотерапія – це метод лікування, який здійснюється за допомогою впливів фізичних факторів на організм людини. Використовується при захворюваннях серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи тощо.

Багато з цих методів можна використовувати як вдома, так у під час навчального процесу. Це буде не дуже складно, але може допомогти дітям бути більш спокійними, краще концентруватися та засвоювати матеріал. Таким чином ми додатково зберігаємо та укріплюємо здоров’я учнів.

Здоров’я сильно впливає спосіб життя самої дитини і її оточення. Погані звички, такі як сигарети, алкоголь, неправильне харчування, зустрічаються у більшості людей і часто починається це ще зі шкільного віку. Сучасна молодь вважає куріння та алкоголь чимось крутим, що робить їх більш дорослими і не думають, як це спливає на їх організм і які після можуть виникнути проблеми зі здоров’ям. Щоб подолати цю проблему слід популяризувати здоровий спосіб життя.

До здорового способу життя відносяться заняття спортом, правильне харчування, відмова від шкідливих звичок, дотримання правил гігієни.

У популяризації здорового способу життя можуть допомогти:

* розвиток національних та родинно-сімейних традицій здорового способу життя.
* соціальна реклама про здоровий спосіб життя у засобах масової інформації: на телебаченні, у соціальних мережах та білбордах.
* залучення до пропаганди здорового способу життя громадських об'єднань.
* створення умов для здорового способу життя органами виконавчої влади та місцевого самоврядування.
* впровадити більше уроків на цю тему у школах, університетах, на курсах підвищення кваліфікації.
* формування переконання у важливості здорового способу життя для самих людей і цілої нації.
* удосконалення форми освітньої роботи по фізичному вихованню.

Отже зберігати здоров’я населення доволі важко, особливо в умовах війни, але це є дуже важливим. Нам слід привчати людей ще з дитинства турбуватися про свій організм, вести здоровий спосіб життя, не нехтувати лікуванням при хворобах. Також ситуацію могло б покращити більш розповсюджене використання здоров’язбережувальних технологій. Це не легко і не звично для наших людей, але є необхідним для покращення фізичного та психічного стану населення. Якщо прикласти зусиль ми зможемо виховати здорових та щасливих людей не дивлячись на складні часи.

**Література**

1. Опара Н. М. Здоров’язберігаючітехнології: шляхи до гармонійного розвитку особистості.

URL: <http://dspace.pdaa.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1203/1/Здоров%27язбережувальні%20технології%20шляхи%20до%20гармонійного%20розвитку%20особистості.pdf>

1. **Психогімнастика як засіб розвитку і формування емоційного благополуччя.** Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №140 Харківської міської влади:

URL:<http://dnz140.edu.kh.ua/psihologichna_sluzhba/zahodi_psihologichnoi_sluzhbi/korekcijno_vidnovlyuvaljna_ta_rozvivaljna_robota_z_ditjmi/psihogimnastika/>

1. Фармацевтична енциклопедія: Фізіотерапія

URL:<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/380/fizioterapiya>

1. Федько О. А. Основні принципи збереження здорового способу життя: Державнеуправління: удосконалення та розвиток № 5, 2010.

URL:<http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134>

**ПИТАННЯ ВПЛИВУЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙСТАН ОСОБИСТОСТІ**

*Романец А. Ю.*

*Науковий керівник: доц. Маракушин А. І.*

*Харківський національний економічний університет*

*імені Семена Кузнеця*

**Анотація.**У статті вивчено вплив атлетичної гімнастики на організм людини. визначено особливості занять атлетичною гімнастикою, а також ефективність виконання та правильність вибору вправ та умовтренування.

**Ключові слова:** атлетизм, фізична активність, вправи, здоров’я, особистість.

Фізичне здоров’я передбачає дотримання здорового способу життя, а саме: відмову людини від шкідливих звичок, раціональне харчування, оптимальне поєднання роботи та відпочинку, виконання необхідного обсягу рухової активності.

У зв’язку з напруженим ритмом життя в сучасних соціальних умовах, заняття з атлетичної гімнастики єжиттєво-необхідними. Це зумовлено потребоюособистості вдосконалювати себе.

Атлетична гімнастика є таким видом рухової активності, при якійу людини формуються вміння та навички щодо певних навантаженьу різних режимах силової роботи, поєднуючи силове тренування з фізичною підготовкою, гармонійним розвитком та зміцненням здоров’я, задовольняючи потребу в руховій активності, наданняможливостіпротистояти стресам.

Доцільно зазначити, що відомі вчені (І. Г. Гутс-Мутс, Ф. Л. Ян, К. Ф. Фрізен) в своїх дослідженнях висвітлювати питання впливу силових вправ на фізичний стан людини.

Метою статтіє ознайомлення з особливостями атлетичної гімнастики як виду рухової активності та вплив на фізичний стан особистості в процесі занять.

Атлетизм – система фізичних вправ, що виконуються з опором (еспандером) та з обтяженням (гантелі, штанга, вага власного тіла). Силові тренування спрямовані на зміцнення здоров’я, розвиток сили, витривалості та формування гарного тіла,що досягаються за рахунок загального тренування мускулатури та цілеспрямованого навантаження на окремі м’язи. Контури тіла визначаються м’язовим рельєфом. Так, слабкі м’язи спини не дозволяють зберігати правильну поставу, що призводить до сплющення грудної клітки, бездіяльності грудних м’язів, ускладнюється координація рухів.

Вправи з обтяженням допомагають нормалізації маси тіла, також за допомогою силових вправ розвиваються та вдосконалюються такі життєво важливі якості, як витривалість, швидкість, гнучкість, спритність.

Зазначимо, що жінки гнучкіші в порівнянні з чоловіками, пластичнішій витриваліші. Жіноче серце менше за розмірами, воно скорочується частіше, викидаючи при цьому менше крові у системі кровообігу, менший рівень споживання кисню при максимальному навантаженні, від чого й вирішальною мірою залежить фізична працездатність. Також період відновлення пульсу та артеріального тиску після фізичного навантаження є довшим та вище рівень таких параметрів у спокої [2].

В порівнянні з чоловіками у жінок при відносно сильних м’язах черевного преса слабко розвинені м’язи рук і плечового поясу. Якщо врахувати ще й систематичні гормональні зрушення, то зазначимо про нездатність жінок витримувати певні навантаження [3].

Для організації занять з атлетичної гімнастики необхідно дотримуватися певних правил. Перед початком занять необхідним є легкий біг. Заняття повинні проводитися 4-5 разів на тиждень протягом 15-30 хвилин зпостійним збільшенням кількості повторень, концентрувати увагу на тих м’язах, які зазнають напруги, постійно коригуючи навантаження.

Отже, при регулярних заняттях атлетичною гімнастикою важливим є слідкувати за самопочуттям та загальним станом здоров’я, за переносимістю тренувального та змагального навантаження.

**Література**

1. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності засобами основної гімнастики: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. Львів, 2016. 20 с.
2. Пономарьов В. О., Коваленко Ю. О., Сорока І. Г. Вплив тренувань різної спрямованості на фізичний розвиток і функціональну підготовленість юнаків та дівчат в умовах позашкільної спортивної секції. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. Вип. 1. С. 49-56.
3. Симонік А., Пономарьов. В, Симонік М. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків різних вікових груп. *Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports.* 2021. С. 175-181.

**ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З СУЧАСНИМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Струц А. І., Петруш С. А., Лисуненко Ю. В*

*Науковий керівник: викладач Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація:*** Метою спортивного тренування вважається підготовка до спортивних змагань, орієнтована на придбання максимально можливого для цього спортсмена рівня підготовленості, обумовленого особливістю змагальної діяльності. Адаптування психокорекційних та психотерапевтичних методик для потреб спорту збагатили в психолого-педагогічних і технічних прийомах фізичну культуру. Вирішення завдань спортивного тренування за допомогою насамперед тренованості, підготовленості та спортивної форми. Застосування ігрового методу на заняттях з фізичної культури та тренуваннях у вибраному спорті.

***Ключові слова:*** фізична культура, спорт, тренування, здоров’я, методи, вправа, фізична підготовка, рівень, здатність.

Процес підготовки спортсмена здійснюється за довготривалий процес навчання та його дисципліни. Тренер дає систематичну передачу необхідних знань та навичок, що в подальшому забезпечує формування та прогресування у своєму спорті. Підготовку спортсмена можна охарактеризувати як направлений процес, дидактичним і вихованими закономірностям. Також у спортсмена є самонавчання і самовиховання , яке в більшій мірі дає власний спортивно-підготовчій досвід, його знання, уміння і навички, що дозволяють спортсмену самостійно реалізувати свої спортивні цілі.

Метою спортивних тренувань є реалізація можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного удосконалення властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість: забезпечити на цій основі підготовленість кожного члена суспільства до плідної трудової та іншим суспільно важливим видам діяльність [3, с. 50].

Можна сказати, що комплексна система підготовки спортсмена має свого роду «підсистеми», які співвідносяться з різними сферами використання неоднотипних коштів, методів і умов досягнення спортивних результатів. Розглядаючи її в цьому аспекті, виділяють: систему тренування, систему підготовчих змагань і системне використання сукупності різного роду додаткових чинників спортивної підготовки. Останні доповнюють тренування і змагання через супутні впливи і допомагають оптимізувати динаміку станів спортсмена загалом.

Першорядна роль в підготовці спортсмена належить, звісно, спортивному тренуванню, як основній частині і головній формі його підготовки. Саме від тренування у вирішальній мірі залежить становлення, розвиток і збереження тренованості ‒ найважливішого доданку спортивної підготовленості. Насамперед, метою спортивного тренування є досягнення можливого рівня підготовленості спортсмена, специфікою якого є гарантований запланований результат у спортивних змаганнях.

Щоб досягти поставленого завдання спортсменом, в процесі тренування є основні задачі.

1. Освоєння спортсмена техніки і тактики спортивної дисципліни.
2. Розвивати фізичні здібності і підвищувати можливість функціонування організму, щоб забезпечити успішне виконання вправ та досягнення своєї мети.
3. Вдосконалювати свої психічні процеси, функції, морально-естетичних, емоційно-вольових, інтелектуальних і інших якостей спортсмена, що можуть максимально забезпечити концентрацію і зусилля під час тренувань та змагань.
4. Постійно тренуватися, щоб надбати теоретичних та практичних знань, які дозволяють більш раціонально будувати тренування, забезпечувати співдружність спортсменів та тренерів.
5. Розвивати комплексне вдосконалення здібностей до реалізації свого рівня.

***Фізична підготовка спортсмена.***

Сучасну фізичну підготовку слід розглядати як багаторівневу систему. Кожен рівень якої має свою структуру і свої специфічні особливості. Найнижчий рівень характеризується оздоровчої спрямованістю і будується на основі загальної фізичної підготовки. У міру підвищення рівня фізичної підготовки збільшується її складність і спортивна спрямованість, а найвищий рівень будуватися вже на основі принципів спортивного тренування з метою збільшення функціональних резервів організму, необхідних для професійної діяльності. Одним з найважливіших умов здійснення фізичної підготовки є її раціональне побудову на досить тривалих відрізках часу. Тому що ні за день, ні за тиждень, місяць, а іноді й рік неможливо підготуватися до трудової діяльності. Це тривалий процес формування рухових умінь і навичок, систематичного вдосконалення фізичних якостей, психічної підготовки, підтримання рівня працездатності, збереження і зміцнення здоров’я [1, с. 66].

Вже всім відомий той факт, що сучасне спортивне тренування характеризується глибоким індивідуалізмом, завжди присутня спрямованість на досягнення максимального результату, їй притаманні чітка регламентація та багаторічне планування на основі певних закономірностей. Крім цього, спортивне тренування можна так сказати «втручається» в особисте життя спортсмена, в багатьох випадках впливає на вибір професії, навчання та роботу. Незаперечно, що в сучасному спорті психологічне забезпечення є вирішальним фактором у досягненні успіху.

Для формування удосконалення психолого-педагогічних і технічних прийомів, адаптувався ряд психокорекційних та психотерапевтичних методик до потреб спорту. Давайте розглянемо декілька з них [3, с. 316].

***Аверсивна психокорекція*** (Aversio ‒ відраза). В її основі лежить теорія навчання, тобто використання методики аутотренінгу, засновані на моделі І. П. Павлова,і на моделі Б. Ф. Скіннера. Враховуються типологічні особливості нервової системи спортсмена, його особистісні якості, в методиці І. П. Павлова, поєднуються позитивні стимули (схвалення, нагороди, призи) з болючими, неприємними, що викликають огиду, відторгнення дійсності, в тому числі словесний вплив. Ці прийоми особливо ефективні при різних формах нав'язливості. Аверсивна терапія особливо ефективна стосовно до злісних порушників дисципліни [5].

Аверсивний стимул насамперед застосовується спільно з тренером відразу слідом за реакцією, що підлягає згасанню (застосовуються найрізноманітніші покарання в залежності від особистісних особливостей спортсмена, виду спорту, при вхідних обставин). Проведена методика передбачає поступовий перехід від репресивних прийомів до заохочувальних. Таким чином тренер намагаємося заміщення негативної підсвідомої установки на позитивну з творчим компонентом.

Отже, використання фактора уникнення покарання, отримання неприємних відчуттів, не схвалення оточуючих, стимулює придбання бажаних навичок і позбавляє від негативних. Цей принцип універсальний в будь-якій сфері процесу навчання.

***Антикомпульсівнеемоційно-мнемічне тренування.***

Цей прийом полягає у вольовому перериванні процесу формування образу чи уявної дії при найменшому відхиленні від заданого стандарту. Інакше кажучи, ми довільно припиняємо уявний процес відтворення дії, якби караючи виконавчу систему за порушення алгоритму дій з подальшим повторенням з урахуванням внесення корекцій. Таким чином, загострюються і вдосконалюються всі перцептивні і мнемічні процеси, що дозволяє скоротити час засвоєння вправ і закріплення їх у пам'яті. Характерно, що запропонована методика забезпечує психоемоційний масаж, знімає втому, підвищує результативність тренувального процесу і, крім того, сприяє швидкому та ефективному позбавленню від компульсивного синдрому, тобто нав'язливої потреби в ірраціональних діях [5].

***Методи витіснення і перемикання***. Ці прийоми особливо ефективні в профілактиці фобічного неврозу. Досвід свідчить про те, що реабілітація покараних за порушення спортсменів вимагає особливого підходу, уваги і спеціальних психотехнологій. У цих випадках в першу чергу ми знімаємо фобічний синдром перед діями, що призвели до покарання, і надалі вдосконалюємо спортивну майстерність. Побоювання повторити порушення нейтралізується поетапно. На раціональному рівні спільно з тренером і спортсменом в реальних умовах аналізуються причини, що призвели до порушення і проводиться пошук виходу із ситуації. Другий рівень психокорекції здійснюється в стані гіпнозу в фазах релаксації. Найбільш ефективний гіпноз-репортаж, коли після досягнення фазового стану за допомогою психотерапевта управління процесом передається тренеру. Таким чином, перемикання розумової активності з позицій «як би чого не сталося» на чітко мотивовану і обгрунтовану перемогу зазвичай призводить до успіху.

Отже, можна сказати, що фізична культура і спорт - фундамент трудового і морального виховання людини, вони формують цілеспрямованість, комплекс вольових компонентів, морально-етичні нормативи. На всьому протязі формування адаптивної високоморальної особистості лейтмотивом є грамотний психологічний супровід.

Запропоновані методи сприяють оптимізації спортивної діяльності на всіх етапах. На сучасному рівні розвитку спорту подальше зростання спортивних досягнень в багатьох випадках залежить від вибору ефективних засобів тренування та індивідуальних методів управління тренувальним процесом. Потрібно і не забувати про вирішення саме завдань спортивного тренування. Їх насамперед виражають такі поняття, як «тренованість», «підготовленість» та «спортивна форма»

***Тренованість*** характеризується ступенем функціонального пристосування організму до представлених тренувальних навантажень, що виникають в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини. Тренованість завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена в рухових діях і виявляється у підвищеному рівні функціональних можливостей його організму, специфічної та загальної працездатності, досягнутою мірою досконалості спортивних умінь та навичок.

Тренованість спортсмена, як правило, поділяють на *загальну* та *спеціальну.* Спеціальна тренованість набувається внаслідок виконання конкретного виду м’язової діяльності в обраному виді спорту. Загальна тренованість формується насамперед під впливом вправ загального характеру, що підвищують функціональні можливості органів і систем організму спортсмена і зміцнюють його здоров'я.

***Підготовленість*** ‒ це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних та вольових якостей). Підготовленість може відноситися і до кожного окремо з перерахованих видом підготовки (фізична, технічна та психічна підготовленість).

***Спортивна форма*** ‒ це найвищий ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної, тактичної, психічної).

Основними специфічними засобами спортивного тренування у видах спорту, що характеризуються активною руховою діяльністю, є фізичні вправи. Склад цих вправ у тій чи іншій мірі спеціалізується стосовно особливостей спортивної дисципліни, обраної як предмет спортивного вдосконалення. Засоби спортивного тренування можуть бути поділені на групи вправ: вибрані змагальні, спеціально підготовчі, загально підготовчі.

Вибрані ***змагальні вправи*** ‒ це цілісні рухові дії, які є засобом ведення спортивної боротьби та виконуються по можливості відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.

***Спеціально підготовчі вправи*** включають елементи змагальних дій, їх зв'язку та варіації, а також рухи і дії, суттєво подібні з ними за формою або характером здібностей, що виявляються. До спеціально підготовчих відносяться у певних випадках і вправи з суміжних, споріднених видів спорту, спрямованих на вдосконалення специфічних якостей, необхідних у дисципліні спеціалізації та відповідних режимах роботи.

Залежно від переважної спрямованості спеціально підготовчі вправи поділяються на підвідні сприяючи освоєнню форми, техніки рухів, розвиваючі, створені задля виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості тощо.). Такий поділ, звичайно, умовний, оскільки форма і зміст рухових дій часто тісно взаємопов’язані. До спеціально підготовчих вправ відносяться і імітаційні вправи, які підбираються таким чином, щоб дії спортсмена якнайбільше відповідали за координаційною структурою характеру виконання і особливо з кінематики обраної спортивної дисципліни.

***Загальнопідготовчі*** вправи є переважно засобами загальної підготовки спортсмена. Як такі можуть використовуватися найрізноманітніші вправи - як наближені за особливостями свого впливу спеціально підготовчим, і істотно відмінні від нього (зокрема й протилежно спрямовані).

При виборі загальнопідготовчих вправ зазвичай дотримуються таких вимог: 1) на ранніх етапах спортивного шляху загальна фізична підготовка спортсмена повинна містити засоби, що дозволяють ефективно вирішувати завдання всебічного фізичного розвитку; 2) на етапах поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення вона має бути фундаментом для вдосконалення змагальних навичок та фізичних здібностей, що визначають спортивний результат:

У спортивному тренуванні під терміном ***метод*** слід розуміти спосіб застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів та правил діяльності спортсмена та тренера.

У процесі спортивної тренування використовуються дві великі групи методів:

1) загальнопедагогічні, що включають словесні та наочні методи;

2) практичні, що включають метод строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи [4, с. 33].

До ***словесних методів***, що застосовуються у спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, бесіда, аналіз, обговорення та ін. Вони найчастіше використовуються в лаконічній формі, особливо у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяють спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від вмілого використання вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок та роз’яснень.

***До наочної методології***, що використовуються у спортивній практиці, належать:

1) правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, який зазвичай проводить тренер чи кваліфікований спортсмен;

2) демонстрація навчальних фільмів, відеозаписи техніки рухових дій, що займаються, тактичних схем на макетах ігрових майданчиків та полів та ін;

3) застосування найпростіших орієнтирів, які обмежують напрямок рухів, долається відстань та ін;

4) застосування світлових, звукових та механічних лідируючих пристроїв, у тому числі і з програмним керуванням та зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсмену отримати інформацію про темпоритмові, просторові та динамічні характеристики рухів, а іноді й забезпечити не тільки інформацію про рухи та їх результати, а й примусову корекцію рухової дії.

Використання ***методів строго регламентованих вправ*** належать прийоми, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, та на виховання фізичних якостей. Серед методів, спрямованих переважно на освоєння спортивної техніки, виділяють прийоми розучування вправ загалом (цілісно-конструктивні) та частинами (розчленовано-конструктивні). Розучування руху загалом здійснюється при освоєнні щодо простих вправ, і навіть складних рухів, поділ яких у частини неможливий. Проте за освоєння цілісного руху увагу спортсменів акцентують послідовно на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акта. При розучуванні більш менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки здійснюється частинами. Надалі цілісне виконання рухових дій призведе до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових складної вправи.

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалення фізичних якостей, виділяють дві основні групи методів ‒ ***безперервні*** та ***інтервальні***. Безперервні методи характеризуються одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Інтервальні методи передбачають виконання вправ як із регламентованими паузами, і з мимовільними паузами відпочинку.

У роботі з ***ігровим методом*** використовується в процесі спортивного тренування не тільки для початкового навчання рухам або вибіркового впливу на окремі здібності, а й для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. Найбільшою мірою він дозволяє вдосконалювати такі якості та здібності, як спритність, винахідливість, швидкість орієнтування, самостійність, ініціатива в руках умілого педагога він є також дуже дієвим методом виховання колективізму, товариства, свідомої дисципліни та інших моральних якостей особистості [2].

Використання ***змагальних методів*** передбачає спеціально організовану діяльність змагання, яка в даному випадку виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу. Застосування даного методу пов’язане з високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних та психічних можливостей спортсмена, що викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і цим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена. При використанні методу змагання слід широко варіювати умови проведення змагань, з тим щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які найбільшою мірою сприяють вирішенню поставлених завдань (рис.1).





Рис. 1. Використаннязмагальних та ігрових методів.

Якщо запитати у дітей шкільного віку, який саме метод проведення фізичних тренувань їм більш до вподоби, то кожний третій відповість, що ігровий метод. Для наглядного прикладу, ми провели опитування серед усіх учнів у одній із шкіл Саксаганського району (рис.2).

Рис. 2. Методи проведення фізичних тренувань.

Тому на нашу думку, для того щоб діти займалися спортом, а не деградували, потрібно популяризувати спорт. Для цього потрібно шукати нові методики викладання тренувань у спортивних секціях або клубах, щоб діти були мотивовані до плідної роботи над собою, та найкращого результату на змаганнях.

Яскравим прикладом може слугувати участь Криворізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №19 у спортивних змаганнях «Cool Game», де вдруге доказали, що вони найкращі у Саксаганському районі. Вчителі з фізичної культури креативно підходять до своїх уроків і тренувань, кожне їх заняття не схоже на інше, новітні вправи у ігровій формі, цікаві та різноманітні методики за реформою Нової української школи, дозволяють учням отримати та вдосконалити свої вміння й навички, та у кінцевому результаті на змаганнях отримати масу позитивних емоцій та винагород (рис.3)

Рис. 3. Отримання винагород на спортивно-масових заходах.

Отже, всі застосування спортсмена у спорті мають велике значення для перспективи, так і для нових можливостей, які в подальшому відображатимуться на тренуваннях. За допомогою застосування спортсмена досягається великий рівень підготовленості спортсмена, специфікою якого є гарантований запланований результат у спортивних змаганнях.

**Література**

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини»О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf>

1. Ігровий і змагальний методи

URL: <http://um.co.ua/14/14-1/14-1627.html>

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014 616 с.

URL: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf>

1. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120с.

URL: [https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/ТМСТ%20МЕТОДИЧКА.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2%20%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

1. Основи психокорекції особистості дитини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
2. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5551>

**ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Стусь А. І.

Науковий керівник: ст. викладач Макаренко Н. Г.

Криворізький державний педагогічний університет

***Анотація.*** В дослідженні було проаналізовано мотивацію та зацікавленість 50 студентів першого курсу до занять фізичними вправами до початку воєнних дій на території України, через два місяці після початку війни та зараз. Була розглянута тема біоритмологічних особливостей людей, та їх вплив на життя.

***Ключові слова:*** спосіб життя, фізична культура, біоритм, здоровий образ життя.

Поняття «спосіб життя» трактується як тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Основними параметрами способу життя є праця (навчання для підростаючого покоління), побут, суспільно-політична й культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички й прояви. Якщо їхня організація й зміст сприяють зміцненню здоров'я, тобто підстави говорити про реалізації здорового способу життя, якому можна розглядати як сполучення видів діяльності, що забезпечує оптимальна взаємодія індивіда з навколишнім середовищем. По філософському визначенню Маркса, хвороба є життя, стиснуте у своїй волі, тоді як здоровий спосіб життя, спрямований на попередження виникнення якого-небудь захворювання, забезпечує повноцінний розвиток і реалізацію можливостей індивіда, сприяє формуванню активної життєвої позиції (у медико-генетичному аспекті) і є необхідною умовою виховання гармонічно розвитий особистості.

Поняття здорового способу життя містить у собі раціонально організований, фізіологічно оптимальна праця, морально-гігієнічне виховання, виконання правил і вимог психогігієни, раціонального харчування й особистої гігієни, активний руховий режим і систематичні заняття фізичною культурою, ефективне загартовування, продуману організацію дозвілля, відмова від шкідливих звичок.

Здоровий спосібжиття ‒ це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження й поліпшення здоров’я населення. Тому формування цього стилю життя в населення ‒ найважливіша соціальна технологія державного значення й масштабу.

Всю свою діяльність по формуванню здорового способу життя соціальний педагог повинен проводити з обліком вікових і індивідуальних морфофізіологічних і психологічних особливостей дітей і дорослих. При цьому особлива увага варто приділяти таким віковим етапам, як дошкільний, підлітковий і юнацький, коли має місце особливо інтенсивне зростання й перебудова функціонального стану всіх систем життєдіяльності організму, що розвивається.

У програми, спрямовані на формування здорового способу життя, входять наступні напрямки роботи: раціональний режим праці (навчання) і відпочинку, заснований на індивідуальних біоритмологічних особливостях; оптимальна й систематична фізична активність; ефективне, науково обґрунтоване загартовування; нормальне харчування відповідно до концепції адекватного харчування; комплекс психогігієнічних і психопрофілактичних впливів; облік і корекція впливу на здоров'я навколишнього середовища; шкода й користь самолікування; аргументована й діюча пропаганда шкідливих для здоров’я факторів ‒ алкоголізму, паління, наркоманії й токсикоманії; формування правильних подань у дітей і підлітків про полове дозрівання, знань і мер профілактики СНІДу; навчання заходам щодо попередження вуличного й побутового травматизму й правилам особистої гігієни.

Якщо запитати про те, що найважливіше в збереженні й зміцненні здоров'я людини, то багато хто відповість однозначно - виконання раціонального режиму дня. Однак не всі можуть відповісти на запитання: Чому так важливо дотримувати режиму?

Наукове обґрунтування ролі режиму як провідного фактора в зміцненні здоров'я отримано лише в останні роки й зв'язано в основному з успіхами розвитку двох наук - біоритмології й нейрофізіології.

Саме циклічність процесів життєдіяльності й обумовлює необхідність виконання режиму, що представляє собою раціональний розпорядок дня, оптимальна взаємодія й певна послідовність періодів підйому й зниження активності, пильнування й сну.

Але у зв’язку з останніми подіями у нашійкраїні про стабільність і збереження біоритму казати тяжко. Було проведено опитування серед студентів перших курсів природничого факультету КДПУ і виведено середню статистику того, як початок бойових дій на території України повпливав на їх заняття спортивною діяльність. Наведені дві таблиці з порівнянням фізичної активность хлопців і дівчат у довоєнний час, на момент початку війни та зараз (рис 1).



Рис. 1 Фізичної активность хлопців і дівчат у довоєнний час, на момент початку війни та зараз.

Про те, щорухвпливає на всі без винятку психічні функції, відомо давно. У дослідженнях видатних радянських і закордонних психологів Л. С. Виготського (1956), А. В. Запорожця (1967), Ж. Піаже (1956), Дж. Брунера (1981) показана наявність прямого кореляційного зв'язку між характером рухової активності й проявами сприйняття, пам’яті, мислення й емоції у дітей різного віку. Загальний механізм цих взаємин можна представити в такий спосіб. Кожний руховий акт здійснюється в просторі й часі, тому що коли активно пересувається дитина-дошкільник, він одержує можливість придбати в одиницю часу більший обсяг інформації, що й сприяє прискореному формуванню його психіки. Наприклад, установлена взаємозалежність рухової активності й розвитку мови. Рухи дітей, зокрема вправи для пальців рук, є потужним стимулюючим фактором не тільки для своєчасного (на 2-м року життя) виникнення мови, але й подальшої її вдосконалювання в дошкільному віці. Рухова активність збільшує словникову розмаїтість дитячої мови, сприяє більше осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що поліпшує психічний розвиток дитини.

Висновки.

1. Принцип оздоровчої спрямованості ‒ один з основних принципів масової фізкультурної діяльності, що випливає із цілей і завдань фізичної культури в суспільстві. Це фізичний розвиток підростаючого покоління й молоді, фізичне вдосконалювання дорослого зайнятого населення, збереження гарної фізичної форми людей літнього віку.

2. Фізична культура є засобом активного повноцінного відпочинку людей, особливо важливе загально гігієнічне значення мають заняття фізичними вправами на лоні природи, тобто її види, які сприяють регуляції вегетативних функцій організму.

3. Фізична культура для багатьох стає формою самовираження. Фізична культура ‒ природний спосіб прояву особистості в суспільстві. У більшості видів спорту ми маємо справу не просто із проявом фізичної сили або витривалості, а із цілісним вираженням людської особистості або сили колективу. У цьому плані спорт дає людині багатобічну задоволеність від прояву своїх сутнісних сил. Як і мистецтво, спорт постійно розкриває нові людські здатності й можливості.

4. Тяжко знайти більш ефективний засіб для зниження соціальної напруженості в суспільстві, для профілактики асоціального поводження молоді, чим заняття фізичними вправами й залучення її в коло осіб, зацікавлених спортом.

**Література**

1. Белавенцева Г. Н. Людина повинна бути здоровою. М.: Книга, 2016. С.9.

2. Видрин В. М. Теорія і практика фізичної культури, 1984. №6. С.5‒6.

3. Добровольскій В. К. Фізична культура і здоров’я. М.: Медицина, 2019. С. 17‒21.

4. Реалізація здорового способу життя ‒ сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук’янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич

**ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДІСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**НАЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*Суханова Є. С.*

*Науковий керівник: викладач, Данілейко В. Л.*

*ВСП «Гірничий фаховий коледж КНУ»*

***Анотація.*** В даній статті представлені переваги та недоліки дистанційного навчання фізичною культурою та ставлення здобувачів освіти до цього.

***Ключові слова:***дистанційне навчання, фізична культура, переваги, недоліки, здобувачі освіти.

Сучасна ситуація в світі і в нашій країні внесла певні зміни в систему освіти – навчальні заклади змушені перейти на дистанційне навчання. У зв’язку з цим виникло чи мало труднощів, особливо з предметами, які потребують практичних, а не теоретичних навичок таких як фізична культура. Дистанційне навчання ‒ це сукупність інформаційних технологій та методик викладання, які передбачають здобуття освіти без фізичної присутності здобувачів освіти у навчальному закладі. Відмінністю дистанційного навчання від заочного навчання є використання синхронного режиму ‒ при якому здобувачі освіти працюють разом із педагогічним персоналом закладу наживо, використовуючи засоби та технічні рішення зв’язку в реальному часі, дотримуючись встановленого закладом освіти розкладу занять. Чи можна викладати фізичну культуру дистанційно? На перший погляд це неможливо. Адже спортивні дисципліни потребують інвентарю, простору та особистої присутності вчителя. Але завдяки експериментам, дослідженням та тяжкої праці викладачів це стало можливим. А завдяки технологічному прогресу це стало ще й зручно и використанні.

Метою даної статті є дослідження ставлення здобувачів освіти до дистанційного навчання та виявлення: основних переваг та недоліків дистанційного навчання.

Вивчення переваг та недоліків здобувачів освіти до занять фізичною культурою, виявити систему факторів, при наявності яких можна сформувати мотиваційну сферу у здобувача освіти у необхідному напрямку.Для вирішення поставленої задачі були використані методи анкетування, аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів і метод систематизації.

Для дослідження поставленого завдання були використані методи анкетування та аналізу цих анкет.

В дослідженні взяли участь 25 здобувачів освіти Гірничого коледжу м. Кривого Рогу. В анкеті було питання щодо відвідування навчальних занять під час онлайн навчання. При вивчені цього питання було визначено, що з 25 відповідей: 11 (44%) вважають, що відвідуваність не змінилася, 8 (32%) – зменшилася, а 6 (24%) – збільшилася.

При вивченні питання про негативний вплив на організацію повноцінного дистанційного навчання з фізичного виховання для здобувачів освіти є найбільшою проблемою ‒ відсутність інвентаря 68% (можна вибирати декілька відповідей) (табл. 1).

*Таблиця. 1*

**Негативний вплив**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обставина | Відсотки | Кількість відповідей |
| Відсутність потрібного  інвентаря | 68% | 17 |
| Відсутність постійного  доступу до мережі  інтернет | 40% | 10 |
| Недостатня  самоорганізація | 20% | 5 |
| Не виникає труднощів | 20% | 5 |
| Інше | 8% | 2 |

В ході дослідження виявили, що недоліками дистанційного навчання є: складність формування практичних навичок 56%, обмеженість прямого контакту з викладачами 32%, проблеми з доступом до мережі 10%, інше 2% (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Недоліки дистанційного навчання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Недоліки | Відсотки | Кількість відповідей |
| Складність передачі  практичних навичок | 56% | 14 |
| Обмеженість прямого  контакту з вчителем | 32% | 13 |
| Проблеми з доступом до  мережі | 10% | 11 |
| Інше | 2% | 5 |

На думку учасників анкетування переваги дистанційного навчання є вільний час, який ми зазвичай витрачаємо на дорогу і інше72%. Майже з таким показником іде можливість займатися будь-де, на вулиці або вдома 68%. Гнучкість графіку й необмежений доступ до додаткових матеріалів, що значно полегшує навчання 48% та відсутність жорстких рамок присутності, але потрібно дотримуватися правил (табл.3).

*Таблиця 3*

**Переваги дистанційного навчання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Переваги | Відсотки | Кількість відповідей |
| Багато вільного від  онлайн занять часу | 72% | 18 |
| Можливість займатися  будь де | 68% | 17 |
| Гнучкість графіку | 48% | 12 |
| Необмежений доступ  до додаткових матеріалів | 48% | 12 |
| Інше | 4% | 1 |

В результаті дослідження встановлено, що більшість здобувачів освіти не мають вдома потрібного для занять інвентаря, що значно ускладнює навчання коли і так важко передати практичні навички через відеозв’язок. Також, зараз додалися такі проблеми, як проблеми світла і не стабільне підключення до мережі. Через це здобувачі освіти не завжди можуть бути присутніми на онлайн заняттях і опрацьовують матеріал самостійно, але завдяки необмеженому доступу до додаткових матеріалів впоратися з цим набагато простіше.

**Література.**

1.Бондарчук Н. Я. Тестування фізичних показників та функціональних можливостей студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2004. Вип. 8. Т. 3. 200 с.

2. Бальсевіч В. А., Запорожанов В. А. Фізична активність людини. Київ : Здоров’я, 1987. 217 с.

3. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / Теор. і практ. фіз. культ. Київ, 1989. №21. С. 39‒42.

4. Виленський М. Я. Студент як суб’єкт фізичної культури // Теор. і практ. фіз. культ. Київ., 1999. №2 (10). С. 2‒5.

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Яценко О. А.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

*Науковий керівник: викладач Терещенко О. П.*

***Анотація.*** В роботі досліджується сучасна методика здоров’язбереження в освіті та способи популяризації здорового способу життя. Виокремлено типи здоров’язбережувальних технологій.

***Ключові слова:*** здоров’язбережувальна діяльність, сучасні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, здоров’я школярів.

Навчання дітей та молоді засобами здоров’язбережувальних технологій на сучасному етапі розвитку психологопедагогічної науки має важливе наукове, освітнє і суспільне значення. Більшість вчених визначають використання здоров’язбережувальних технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров’я молоді у сучасних умовах освітнього простору.

У вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці досліджувалися різні аспекти проблеми здоров’язбереження молодого покоління, а саме: теоретичні засади здоров’язбережувальних технологій (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та інші); формування валеологічної культури особистості засобами здоров’язбережувальних технологій (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк та інші); чинники формування здоров’язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому та вищому навчальному закладі (О. Ващенко, С. Дудко, В. Звєкова, О. Клестова, К. Оглоблін та інші), результати дослідження яких знайшли значного поширення у педагогічній практиці і мають теоретичне обґрунтування [1, с 14].

Мета дослідження.Довести необхідності впровадження здоров’язбережувальних технологій в загальноосвітніх школах шляхом організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Методи дослідження: аналіз літератури та інших джерел інформації. Проведено опитування випадкових перехожих різних за статтю і віком працездатного віку (близько 20 осіб). Респондентам ставили питання «як часто ви займаєтесь спортом у вільний час?», а якщо респондент відповідав, що не займаються, просили пояснити причину.

Рис.1. Як часто люди займаються спортом у вільний час.

Аналіз отриманих результатів показав, що більша частина(70%) із досліджуваних займаються спортом 3-5 разів на тиждень, а у іншої частини респондентів(30%) не вистачає часу (рис.1).

*Здоров’язберігаюча діяльність освітнього закладу ‒ це система заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров’я учнів, що включає:*

• створення здоров’зберігаючої інфраструктури освітнього закладу;

• раціональну організацію освітнього процесу;

• організацію фізкультурно-оздоровчої роботи;

• просвітницько-виховну роботу з учнями, спрямовану на формування цінності здоров’я та здорового способу життя;

• організацію системи просвітницької та методичної роботи з педагогами, фахівцями і батьками;

• медичну профілактику і динамічне спостереження за станом здоров’я учнів [4].

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

***здоров’язбережувальні*** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

***виховання культури здоров’я*** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини [2].

Здоров’язбережуючі освітні технології поділяються на три групи:

1. організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);
2. психолого-педагогічні (пов’язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);
3. навчально-виховні (це програми з формування культури здоров’я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками) [3, с. 58].

Узагальнення наукової літератури дозволяє виокремити основні підходи

до трактування дефініції «здоров’язбережувальні технології», а саме:

* системний – індикатор якості освітніх технологій;
* діяльнісний – оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров’я молодого покоління;
* компетентнісний – технології формування здоров’язбережувальної та здоров’ярозвивальної компетентностей, навчання основ здоров’я,
* здорового способу життя, формування картини світу здорової особистості;
* інтегрований – навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів;
* середовищний – створення сприятливого для здоров’я освітнього середовища;
* особистісно орієнтований – забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів.

Побудова навчального процесу на базі технології контекстного навчання дозволяє максимально наблизити зміст і процес навчальної діяльності студентів до обраної ними професії. Проектування, організація та здійснення таких форм діяльності передбачає врахування вимог не лише навчальної дисципліни, а й професійної діяльності. Система переходу від професійної діяльності до навчання і від навчання до професійної діяльності реалізується через «професійний контекст» ‒ сукупність предметних завдань, організаційних, технологічних форм і методів діяльності, ситуацій соціально-психологічної взаємодії, характерних для сфери діяльності медичних працівників [1, с 22]

Висновки. Доведено, щомета здоров’язбережувальних освітніх технологій: забезпечити школяреві можливість збереження здоров’я за період навчання в школі, дати йому необхідні знання та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.Сучасні засоби збереження здоров’я та популяризація ЗСЖ на сьогоднішній день мають великі шанси знизити ризик захворювань. Багато залежить від вчителів, котрі повинні популяризувати здоровий спосіб життя в закладах освіти та робити це на вищому рівні. З дитинства формується особистість, її звички та характер. Якщо з раннього віку відбити у дитини жагу до здорового способу життя, коли вона виросте буде дуже складно привчити її до цього.

**Література**

1. Здоров’язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема / Сутність і зміст здоров’язбережувальних технологій /Рибалко Л.М. / Колектив авторів, 2019.
2. Ващенко О. Здоров’язберігаючі технології: сутнісна характеристика/Олена Ващенко, Світлана Свириденко // Здоров’язберігаючі технології у навчальному закладі. К.: Шк. світ, 2009.
3. Березжна Т. Педагогічні технології здоров’язбереження молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. №4-5  2014. С 57-61.
4. Безруких М. М., Сонькін В. Д., Безобразова В. Н. «Здоров’язберігаюча школа». 2006.

****

**НАШІ АВТОРИ**

1. **Бабков Ігор Ігоревич** *–* здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти першого року навчання фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
2. **Барабаш Катерина Віталіївна** *–* викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, аспірантка кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету.
3. **Батюк Алім Миколайович** *–* к.соц.н.,завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
4. **Бережок Сергій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
5. **Бєлкіна Наталя Сергіївна** *–* вчитель фізичної культури Радушненського ліцею Новопільської сільської ради.
6. **Борискіна Тетяна Віталіївна** – студентка 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
7. **Бурак Володимир Іванович** *–* доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
8. **Василенко Вадим Вікторович** – ст.викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
9. **Виноградова Емілія Євгеніївна** – студентка 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
10. **Данілейко Вікторія Леонідівна** – викладач фізичного виховання ВСП «Гірничий фаховий коледж КНУ» м. Кривого Рогу.
11. **Дубачинська Олександра Володимирівна** – студентка 1 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету.
12. **Єфімова Тетяна Іванівна** – вчитель початкових класів криворізького ліцею академічного спрямування «Міжнародні перспективи» Криворізької міської ради.
13. **Журавкова Віра Андріївна** *–* студентка 1 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
14. **Ільків Надія Ярославівна** – викладач-методист фізичного фиховання ВСП «Інгулецький ФК КНУ».
15. **Козлов Віктор Васильович** *–* учитель фізичної культури, вища категорія, учитель-методист Криворізького природничо-науково ліцею.
16. **Костянтиновська Єлизавета Іванівна** *–* студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
17. **Кравець Дарія  Олексіївна** – студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
18. **Красіворон Діана Олегівна** *–* студентка 1 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
19. **Леонтьєв Петро Володимирович** *–* вчитель фізичної культури комунального закладу освіти «Середня загальноосвітня школа №143», м. Дніпро.
20. **Лисуненко Юлія Віталіївна** *–* студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
21. **Лотоцький Станіслав Ігорович** *–* студент 1 курсу факультету географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету.
22. **Макаренко НаталяГригорівна** *–* ст.викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
23. **Макарчук Богдан Юрійович** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
24. **Макарчук Єлизавета Сергіївна** – викладач фізичного виховання Криворізького коледжу національної металургійної академії України.
25. **Марущак Анна Сергіївна** *–* студентка 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
26. **Марчик Валентина Іванівна** – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
27. **Мінжоріна Ірина Леонідівна** – вчитель фізичної культури криворізького ліцею академічного спрямування «Міжнародні перспективи» Криворізької міської ради.
28. **Москаленко Лариса Сергіїівна** – викладач фізичного виховання Криворізького професійного гірничо-технологічного ліцею.
29. **Олійник Олександра Сергіївна** – студентка 1 курсу психолого-педагогічно факультету Криворізького державного педагогічного університету.
30. **Переверзєва Світлана Василівна** викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
31. **Петруш Сніжана Андріївна** – студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
32. **Романец Аліна Юріївна** студентка 1 курсу факультету фінансів і обліку Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.
33. **Семенюк Мір’ям Вікторівна** – студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
34. **Стоянова Наталія Миколаївна** – вчитель фізичної культури Криворізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №120 Криворізької міської ради Дніпропетровської області.
35. **Струц Аліна Ігорівна** – студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
36. **Стусь Альона Ігорівна** – студентка 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
37. ***С*уханова Єва Сергіївна ‒** студентка 3 курсу спеціальності «Електроніка» ВСП «Гірничий фаховий коледж КНУ» м. Кривого Рогу.
38. **Телих Оксана Альбінівна** – учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, звання «Вчитель-методист» Криворізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 102 КМР.
39. **Терещенко Олексій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
40. **Устименко Надія Георгіївна** – учитель фізичної культури Криворізької гімназії № 114 КМР.
41. **Царьова Надія Юріївна** – студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
42. **Яценко Ольга Анатоліївна** – студентка 1 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.

Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану: збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 17 листопада 2022 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 140 с.

URL:

*Технічний редактор Марчик В. І.*

Криворізький державний педагогічний університет, кафедра [фізичної культури та методики її викладання](mailto:фізичної%20культури%20та%20методики%20її%20викладання), E-mail: [k\_sports@kdpu.edu.ua](mailto:k_sports@kdpu.edu.ua), Україна м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 54

Умов.друк.арк. 8,6.

URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6711>