Міністерство освіти та науки України

Криворізький державний педагогічний університет

Кафедра фізичної культури та методики її викладання



**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

****

м. Кривий Ріг

2023 р.

УДК 796.011.3(082)

Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: матеріали науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 21 вересня 2023 року) Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 76 с.

Збірник наукових праць рекомендовано до публікації на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету, протокол №6 від 08.06.2023 року.

**Рецензенти:**

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

Тематика представлених науково-дослідницьких робіт освітлює проблеми і можливості здоров’язберігальних освітніх технологій, популяризації здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді; використання інформаційно-комунікаційний технологій, інтернаціоналізації вищої освіти; організації дистанційної роботи вчителя фізичної культури в сучасних умовах; адаптивного карате у фізичному вихованні; формування мотивації учнів до рекреаційних занять фізичними вправами.

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

***Збірник статей за матеріалами***

***науково-практичної конференції***

*21вересня 2023 року*

**©** Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ

При використанні поданих матеріалів посилання на джерело обов’язкове.

2023 р.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СЕКЦІЯ 1. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ** | | | |
| ***Барабаш К.*** | Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими потребами ……………………………………….. | | 5 |
| ***Батюк А,.***  ***Мацкевич Н.*** | Досвід КДПУ в інтернаціоналізації вищої освіти: сприятливі фактори та обмеження …….. | | 8 |
| ***Василенко В.*** | Фізична підготовка студентів в умовах війни … | | 12 |
| ***Лозіков А.*** | Інформаційно-комунікаційні технології як засіб формування мотиваційного компоненту в популяризації здорового способу життя ……… | | 16 |
| ***Макарчук Б., Бережок С.*** | Дослідження мотивації учнів до рекреаційних занять фізичними вправами ……………………. | | 18 |
| ***Мінжоріна І.*** | Дистанційні уроки з фізичної культури  як нова складова викладання ………………….. | | 21 |
| ***Переверзєва С.*** | Недоліки онлайн-навчання у фізичному вихованні здобувачів освіті ……………………. | | 24 |
| ***Терещенко О.,***  ***Переверзєва С.*** | Організація дистанційної роботи вчителя фізичної культури в сучасних умовах ………… | | 27 |
| ***Ходакова Т.*** | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя …………………………………………….. | | 31 |
| **СЕКЦІЯ 2. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ** | | | |
| ***Журавкова В****.* | | Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури …………………… | 39 |
| ***Коростій В.*** | | Впровадження здоров’язберігальних технологій у школі …………………………… | 43 |
| ***Красіворон Д.*** | | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя ………………………………………….. | 46 |
| ***Струц А.*** | | Вплив та користь занять фізичною культурою для студентів спеціальної медичної групи та звільнених ……………….. | 53 |
| ***Терещенко А.*** | | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя ………………………………………….. | 59 |
| ***Уровська Д.,***  ***Антонов О.*** | | Професійно-педагогічна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту ……… | 63 |
| ***Ярошенко А.*** | | Проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання і спорту в сучасних умовах ……... | 67 |
| ***Яценко О.*** | | Застосування фізкультурно-оздоровчих та інформаційно-комунікаційних технологій за навчальною програмою НУШ з фізичної культури ……………………………………… | 70 |
| ***НАШІ АВТОРИ*** …………………………………………………………….. | | | 74 |

**СЕКЦІЯ 1**

**ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ**

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ДОВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ**

**З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**

*Барабаш К.*

*Науковий керівник: проф. Мішеніна Т., доктор педагогічних наук*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:**у публікації розкрито питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до ефективного використання адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами. Адаптивне карате у фізичному вихованні розглянуто з позиції здоров’язбереження й культури здоров’я. Окреслено організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури / тренерів до використання адаптивного карате в інклюзивному освітньому середовищі.

**Ключові слова:**інклюзивна освіта, майбутні учителі фізичної культури, фізичне виховання, культура здоров’я, діти з особливими освітніми потребами, адаптивне карате.

З огляду на конструктивні зміни в системі вітчизняної інклюзивної освіти («Закон про освіту», «Побудова нової національної системи охорони здоров’я України», 2014; «Розвиток освіти України на період 2015-2025 років», Національна програма «Діти України», Концепція «Здоров’я через освіту») активно впроваджуються відповідні механізми, покликані забезпечити дотримання прав учнів з особливими потребами, забезпечують поступову соціалізацію вихованців, надання їм соціального статусу, що окреслює їх роль у суспільстві як повноправного члена.

Порушена проблема апелює також до фахової підготовки педагогічних працівників (учителів фізичного виховання, психологів, соціальних педагогів), оскільки робота з дітьми різних нозологічних груп вимагає індивідуального підходу. Окрім того, фахова підготовка учителів фізичної культури в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами вимагає інтегративних знань із суміжних галузей, відповідної психолого-педагогічної грамотності і грамотності з основ соціальної медицини [1; 2] задля ефективного провадження фізкультурно-оздоровчої діяльності й забезпечення поступової соціалізації вихованців.

Проблемам організаційного й освітнього характеру присвячували дослідження В. Гуменюк, А. Душка, А. Колупаєва, Д. Шульженко.

Питання культури здоров’я розглядали Г. Апанасенко, Н. Башавець, В. Бобрицька, М. Божик, І. Брехман, В. Горащук, Ю. Мельник.

Напрацювання з розроблення здоров’язбережувальних технологій сприятимуть виробити відповідний науково-методчний і дидактичний супровід у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами (Б. Бобрицька, Е. Вітун, Б. Долинський, Л. Романишина, О. Сопотицька).

Метапублікації – розкрити організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використанняелементів адаптивного карате в інклюзивному освітньому середовищі.

Розроблення науково-методичного супроводу у фізичному вихованні учнів з особливими потребами із використанням елементів адаптивного карате (неконтактний вид спорту, основний вид занять якого полягає у вивченні техніки карате і виконання ката як формальні вправи в переміщенні) сприятиме не лише здоров’язбереженню вихованців, але також сприятиме подальшому прогресу шляхом урівноваження психічного і фізичного компонентів здоров’я. Правомірно говоримо про вироблення соціально-культурної цінності фізичного виховання (Н. Башавець) учнів з особливими освітніми потребами, а також про кореляцію понять фізичне виховання і культура здоров’я.

Обговорюючи питання культури здоров’я учнів з особливими освітніми потребами шляхом упровадження елементів адаптивного карате, ми актуалізуємо:

– з одного боку, впровадження системи фізичних вправ, рекомендованих для вихованця залежно відбіохімічних і фізико-біологічних характеристик, медичних протипоказань; фізичне виховання становить у розглядуваному випадку фізично-оздоровчу діяльність;

– з іншого боку, фахову підготовку учителів фізичної культури / тренерів до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, підготовки педагогів не лише до фізкультурно-оздоровчої, але також до профілактичної роботи з вихованцями; просвітницької роботи з їхніми батьками.

Організаційно-педагогічними умовами використання елементів адаптивного карате в інклюзивному освітньому середовищі є:

– інтегративне інформаційне середовище фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ідеться насамперед про теоретичні засади здоров’язбереження, що стосуються інклюзії («Валеологія», «Основи безпеки життєдіяльності»). Важливим є спрямуванняу вивченні предметно-конкретних знань на психолого-педагогічну діяльність майбутніх фахівців, іншими словами усвідомлення себе як суб’єкта психолого-педагогічної діяльності у практиці застосування елементів адаптивного карате зокрема, фізкультурно-оздоровчій діяльності загалом. Рекомендованими є теми, змістовим навантаженням яких стають основи медичних знань, теоретичні засади соціальної медицини [3; 4, с. 24-35], оскільки роботи з дітьми різних нозологічних груп потребує відповідної фахової підготовки;

– розроблення науково-методичного комплексу: варіативний курс «Адаптивне карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами»; методичні рекомендації «Розвиток культури здоров’я учнів з особливими освітніми потребами на заняттях з адаптивного карате»; розроблений комплекс фізичних вправ з адаптивного карате для дітей різних нозологічних груп;

– удосконалення змісту фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури в окресленому напрямі (підготовка авторського портфоліо, змістом якого стали матеріали стосовно актуальних питань здоров’язбереження, дотримання правил здорового способу життя, культури здоров’я, змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності учителів фізичного виховання / тренерів з дітьми з особливими освітніми потребами, інклюзії; орієнтовні комплекси (у тому числі й авторські) фізичних вправ адаптивного карате); реалізації педагогічної і просвітницької функцій учителів фізичної культури / тренерів у роботі з вихованцями і їх батьками; сучасні інноваційні техніки й технології використання ігрових видів спорту у фізичному вихованні учнів з особливими потребами).

Ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами уможливлена забезпеченням відповідних організаційно-педагогічних умов: інтегративне інформаційне середовище фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності; розроблення науково-методичного комплексу; удосконалення змісту фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури в окресленому напрямі.

**Література**

1. Атлас професій.

URL: <http://profatlas.com.ua/> (дата звернення 21.04.2019).

2. Барзилович А. Д. Реформування системи охорони здоров’я в Україні: стратегічні аспекти. Інвестиції: практика та досвід. 2020. № 2. С. 134–140.

3. Гуманітарні виміри сучасної медичної освіти : колективна монографія. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 172 с.

4. Гуменюк В. В. Соціальна медицина, громадське здоров’я: навч.-метод. посібник. Львів : Простір-М, 2020. 51 с.

**ДОСВІД КДПУ В ІНТЕРНАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СПИЯТЛИВІ ФАКТОРИ ТА ОБМЕЖЕННЯ**

*Батюк А.,*

*Мацкевич Н.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:**цілеспрямоване розгортання процесу інтернаціоналізації вищої освіти у світі, це посилення міжнародної складової в діяльності українських ВНЗ. Криворізький державний педагогічний університет (КДПУ) є одним із провідних вищих навчальних закладів в Україні, що займається підготовкою педагогічних кадрів. Інтернаціоналізація, тобто процесор з ширення міжнародної співпраці та участів міжнародних проектах, є важливим напрямом розвитку багатьох університетів, включаючи КДПУ. Криворізький державний педагогічний університет продовжує активно розвивати міжнародну співпрацю та інтернаціоналізацію своєї діяльності. Зусиллями адміністрації та викладачів КДПУ здійснюються кроки для залучення більшої кількості студентів у міжнародних проектах та програмах обміну, а також покращення інфраструктури та мовної підготовки.

**Ключові слова**: глобалізація, інтернаціоналізація, освіта, навчання, стажування, мова, викладач, студент.

Інтернаціоналізація вищої освіти –це посилення міжнародної складової в діяльності українських ВНЗ. Цілеспрямоване розгортання процесу інтернаціоналізації вищої освіти у світі триває вже понад чверть століття. В останні роки інтернаціоналізації вищої освіти на світовому рівні все більше сприймається як своєрідний «локомотив» розвитку не тільки освіти, а і усього суспільства, як ефективний інструмент примноження їх лідерського потенціалу. Інтернаціоналізація є необхідним чинником:

* інтеграції освітніх систем до світового і європейського простору вищої освіти і наукових досліджень;
* налагодження інтер-культурної комунікації, розвитку партнерських стосунків між державами, а також і між суб’єктами (інституційними та індивідуальними) освітньої і наукової діяльності;
* чинник підвищення як освіти і науковихдосліджень.

За таких умов підсилюється потреба у зміцненні партнерських стосунків і узгодження дійнанаціональному, регіональному і міжнародному рівнях з метою забезпечення як усталеності систем вищої освіти в усьому світі.Саме у відповідь на цю потребу інтегративної трансформації вищої освіти, розпочалася і продовжує активно розгортатися її інтернаціоналізація.

Криворізький державний педагогічний університет є одним із провідних вищих навчальних закладів в Україні, що займається підготовкою педагогічних кадрів. Інтернаціоналізація вищої освіти є важливим аспектом розвитку вищої освіти в багатьох країнах, важливим напрямом розвитку університетів у всьому світі, оскільки вона сприяє залученню студентів та вчених з різних країн, обміну знаннями і культурними цінностями, розширенню академічних можливостей студентів, зміцненню міжнародного співробітництва та підвищенню якості освіти, а також сприяє підвищенню міжнародної репутації університетів.

Криворізький державний педагогічний університет в Україні має певний досвід в області інтернаціоналізації, який може бути викладений на загальному рівні для країни. Інтернаціоналізація, тобто процес розширення міжнародної співпраці та участі в міжнародних проектах, є важливим напрямом розвитку багатьох університетів, включаючи КДПУ.

Досвід України в галузі інтернаціоналізації університетів є досить розмаїтим, існують кілька сприятливих факторів і обмежень, що впливають на цей процес. Зазначені нижче фактори та обмеження є загальними для України, але можуть бути адаптовані до конкретної ситуації в КДПУ.

Серед сприятливих факторів для інтернаціоналізації університету можуть бути:

1. Концепція «інтернаціоналізація вдома»: Україна активно сприяє розвитку інтернаціоналізації вищої освіти, зокрема шляхом створення міжнародних програм, залучення викладачів та студентів з-закордону та інших заходів.

2. Відкритість до міжнародного співробітництва: Україна орієнтована на розвиток міжнародних зв’язків у галузі освіти. Університети, зокрема КДПУ, активно співпрацюють з університетами та науково-дослідними установами з інших країн, зокрема з країнами Європейського Союзу.

3. Міжнародні партнерства: КДПУ активно співпрацює з іншими освітніми установами з різних країн світу. Це дозволяє студентам та викладачам університету брати участь у міжнародних проектах, обмінах та конференціях.

4. Програми міжнародної мобільності: Україна бере участь у різних міжнародних програмах обміну студентами та викладачами, таких як програма Erasmus+, та інші. Це дозволяє студентам та викладачам КДПУ отримувати досвід навчання та працевлаштування закордоном, а також привертати студентів з інших країн до навчання в університеті.

5. Академічна мобільність: КДПУ сприяє активному обміну студентів, викладачів та науковців з іншими країнами. Університет залучає студентів з-закордону та надає можливості для навчання, відвідувати інші університети за кордоном для отримання нових знань, дослідницьких досліджень та культурного обміну.

6. Міжнародні партнерства: КДПУ може розвивати міжнародні партнерства з іншими університетами та організаціями для спільних проектів, що дозволяє розширювати наукові можливості та залучати фінансування на розвиток університету, проводити наукові дослідження та студентський обмін, розробляє та реалізує навчальні програми, які враховують міжнародні стандарти та вимоги. Це дозволяє студентам отримати якісну освіту, відповідну міжнародним стандартам.

7. Мовне навчання: Забезпечення можливості вивчення англійської мови для студентів та викладачів сприяє привабливості університету для іноземних студентів.

Однак, існують також обмеження, які можуть ускладнювати процес інтернаціоналізації:

1. Фінансові обмеження: Недостатнє фінансування є серйозним обмеженням для інтернаціоналізації українських університетів, включаючи КДПУ. Брак коштів може обмежувати здатність університету залучати викладачів та студентів з інших країн, організовувати міжнародні конференції та проекти, може потребувати додаткових фінансових ресурсів для забезпечення міжнародного рівня освіти та життєвих умов.

2. Недостатня інфраструктура: Деякі українські університети мають обмеження у розробці необхідної інфраструктури для інтернаціоналізації, такої як міжнародні офіси, мовні центри та підтримка міжнародних студентів.

3. Мовний бар’єр: Англійська мова є основною мовою міжнародного спілкування, але деякі українські університети, включаючи КДПУ, можуть мати обмеження у розвитку англомовного середовища та наданні англомовних програм навчання. Незнання мови може ускладнювати комунікацію та взаєморозуміння з іноземними студентами, викладачами та науковцями. Необхідність забезпечення вивчення мови та мовної підготовки може бути викликом.

4. Бюрократичні перешкоди: Деякі адміністративні та організаційні процедури можуть ускладнювати залучення іноземних студентів та викладачів, а також організацію міжнародних проектів. Україна може мати складну бюрократичну процедуру для оформлення документів, віз та інших необхідних дозволів для іноземних студентів та викладачів, що може ускладнити міжнародну співпрацю, іноземні студенти можуть стикатися з складними процедурами отримання віз, робочих дозволів та інших документів, що може створювати перешкоди для їхнього приїзду та навчання в університеті.

5. Культурні та соціальні відмінності: Різниця в культурі, цінностях та соціальних звичаях може впливати на іноземних студентів та викладачів у КДПУ, іноземні студенти можуть стикатися з труднощами, пов’язаними з адаптацією до нового культурного середовища та мовними перешкодами.

Хоча досвід Криворізького державного педагогічного університету у сфері інтернаціоналізації може бути обмеженим, але шляхом поступового впровадження та використання сприятливих факторів, можливо залучити більше міжнародних студентів та викладачів, розширити міжнародні партнерства та зміцнити міжнародну присутність КДПУ. Незважаючи на обмеження, Криворізький державний педагогічний університет продовжує активно розвивати міжнародну співпрацю та інтернаціоналізацію своєї діяльності. Зусиллями адміністрації та викладачів КДПУ здійснюються кроки для залучення більшої кількості іноземних студентів, участь у міжнародних проектах та програмах обміну, а також покращення інфраструктури та мовної підготовки.

Сьогодні це повноцінна складова простору вищої освіти. Плани стратегічного розвитку університетів, заходи національної політики, міжнародні угоди та наукові договори підкреслюють чільне місце інтернаціоналізації в просторі вищої освіти. Тому необхідно оцінити політику та пріоритети ключових акторів–університетів, урядових організацій, національних/регіональних/міжнародних асоціацій і міжнародних урядових установ. Все це показують, що інтернаціоналізація освіти і досліджень тісно пов’язана з конкуренцією в області економіки та інновацій, конкуренцією серед дослідників, прагненням отримати світове визнання.

Імплементація програм спільних/подвійних ступенів є актуальною для країн світу і для нашої країни безпосередньо. Співпраця буде стимулювати розвиток спільного контролю якості, визнання ступенів і кваліфікацій, а також прозорість і суміжність систем вищої освіти, мобільність студентів і викладачів, міжнародне працевлаштування випускників. Загальний ефект програм більший, ніж сума його частин. Кожен заклад-партнер забезпечує ту частину спільної програми, у якій він є найбільш компетентним і технічно забезпеченим.

На закінчення слід зазначити, що процес інтернаціоналізації і його послідовне продовження стало одним із механізмів вирішення більш широких завдань щодо побудови Європи знань, що включають в себе розвиток навчання протягом усього життя, стратегічну рамку відкритого методу координації в освіті в рамках стратегії «Освіта і навчання», співпраці в сфері професійної освіти та ініціативи щодо формування Європейського простору наукових досліджень

**Література**

1. Stay in for med about U-Multirank.

URL: <https://www.umultirank.org/study-at/bila-tserkva-national-agrarian-university-rankings/>

2. Інтернаціоналізація вищої освіти в Україні: методичні рекомендації /Л. Горбунова, М. Дебич, В. Зінченко, І. Сікорська, І. Степаненко, О. Шипко /за ред. І. Степаненко. Київ: ІВОНАПН України, 2016. 158 с.

URL: <https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2018/09/MR_Internats-VO-Ukrayini_2016_158p_IBO_avtors-kolektiv.pdf>

1. Офіційний сайт Навчально-наукового інституту точних наук та економіки.

URL: <http://fizmat.ndu.edu.ua>

4. Офіційний сайт Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

URL: <https://npu.edu.ua>

5. Офіційнийсайт Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

URL: <http://chnpu.edu.ua>

6. Офіційний сайт Центрально-українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

[URL: www.cuspu.edu.ua/ua/](http://URL:%20www.cuspu.edu.ua/ua/)

7. Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2015-п#Textihed.org.ua/wp-content/uploads/2018/09/MR_Internats-VO-Ukrayini_2016_158p_IBO_avtors-kolektiv>

**ФІЗИЧНА ПІДГОВКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Василенко В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація**: 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.

**Ключові слова:** фізичний стан, фізичний розвиток, фізичне виховання, стан вийни.

Для зміцнення організму і підтримування гарної фізичної форми небхідно правильно будувати план тренувань і дотримуваності системи занять, що не нашкодити здоров’ю. Потрібно чітко розуміти, що студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму.

Побудова і розвиток держави неможлива без патріотичного виховання та її громадян. Тому на сучасному етапі в Україні патріотичне виховання розглядається як один з найважливіших компонентів політичної соціалізації. Виховання у молодого покоління почуття патріотизму, відданості справі зміцнення державності, активної громадянської позиції нині визнані проблемами загальнодержавного масштабу [2].

Становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, екологічними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану переважної більшості населення.

Сьогодні як ніколи раніше фізична культура і виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтованими на забезпечення їх здорового майбутнього. Саме тому актуальним постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.

Одним із важливих завдань сучасної школи є виховання свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я учнів. Проблема соціального здоров’я і фізичного стану населення нині має високий ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров’я молодого покоління. В Україні спостерігається ситуація, що молодь, яка закономірно повинна бути найбільш здоровою частиною суспільства, має проблеми зі здоров’ям. У зв’язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова активність, що зумовлює розвиток гіпокінезії. Це важливий фактор ризику розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини [1].

Мета роботи: дослідити процесс фізичного виховання в умовах війни.

Реалізація цих завдань має вирішуватися за напрямками:

* створення в навчальному закладі безпечних та нешкідливих умов навчання, режиму роботи, умов для фізичного розвитку та зміцнення здоров’я, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя дітей та учнівської молоді;
* організацію оптимального рухового режиму: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заняття, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, спортивних школах, клубах за інтересами;
* стимулюванням до самостійних фізичних вправ та до виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Важливо дотримуватись вимог щодо проведення фізкультурних хвилинок під час уроків, які потребують підвищеної уваги та значного інтелектуального напруження. Звісно, це не має прямого впливу на процес фізичного розвитку, але дозволяє «перезавантажити» увагу учнів, зняти зайве навантаження, підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, сприяючи збереженню здоров’я дітей.

Для залучення учнів до занять у спортивних гуртках, секціях, як однієї з форм рухової активності, доцільно співпрацювати з дитячо-юнацькими спортивними школами, представляючи їм на пільгових умовах базу для проведення занять, в свою чергу маючи можливість використовувати їх обладнання для проведення уроків фізичної культури, а також запрошувати представників дитячих юнацьких спортивних шкіл на батьківські збори. Під час проведення спортивно-масових заходів бажано проводити показові виступи вихованців спортивних гуртків, секцій для ознайомлення дітей з видами спорту, які культивуються на базі дитячих юнацьких спортивних шкіл [4].

Завдання дослідження.

1. Дослідити проблеми студентів у доступу до спортивних залів.

2. Визначити, як потрібно займатися у домашніх умовах.

Проблема соціального здоров’я і фізичного стану населення нині має високий ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров’я молодого покоління. В Україні спостерігається ситуація, що молодь, яка закономірно повинна бути найбільш здоровою частиною суспільства, має про блеми зі здоров’ям. У зв’язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова активність, що зумовлює розвиток гіпокінезії. Це важливий фактор ризику розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини. Для студентів потрібна особлива форма навчання, яка не поступалася б за ефективністю традиційній навчальній діяльності, прийнятій у закладах вищої освіти [3].

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20–50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров’я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Тому кафедра рекомендує всім студентам для підтримки свого здоров’я тренуватися, займатися фізичними вправами (з дотриманням умов карантину), щоб тримати достатній рівень рухової активності, зберегти здоров’я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й із користю.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання студента вищого навчального закладу є: знання і дотримання основ здорового способу життя, формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах, систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю.

У складний час, який переживає наша країна, з урахуванням викликів суспільства в умовах війни, під час організації превентивної роботи з учнями виникає потреба адаптувати знання та практику педагогів, що застосовувалися й спрацьовували в мирний час, – до реалій війни.

COVID та війна навчили освітян справлятися з будь-яким обсягом інформації. Тому дистанційне навчання є тим певним порятунком, який дозволяє не прив’язуватися до площ, до наповненості класів, але забезпечити при цьому максимально можливий обсяг залучення дітей до заходів із запобігання шкідливим звичкам [2].

В умовах воєнного стану, використовуючи різні форми дистанційної роботи, можна долучити кожну дитину й кожного вчителя, практичних психологів та соціальних педагогів до емоційного розвантаження дітей і всіх учасників освітнього процесу, щоб якось відволікти їх від бомбардувань і жахів війни. Сам освітній процес є елементом тієї соціалізації, яка дозволяє певним чином абстрагуватися від певних реалій війни.

Сучасні студенти достатньо знаються на інформаційних технологіях і володіють навичками роботи з комп’ютером. Тому вчитель має можливість направити діяльність учнів у соціальних мережах в потрібне русло, зробити її більш змістовною та використовувати для реалізації виховних цілей. З цією метою радимо використовувати соціальні мережі, сервіси Google Classroom, ClassDojo, Zoom та проводити різноманітні челленджі, флешмоби та квести. В інших сервісах – організовувати зустрічі, спільні перегляди, виховні години тощо.

Наголошуємо на тому, що загальна мета профілактики вживання психоактивних речовин набагато ширше: це здоровий і безпечний розвиток дітей і молоді для реалізації їхніх талантів і потенціалу, їхньої участі в житті своєї спільноти і суспільства. Ефективна профілактика в значній мірі сприяє позитивній взаємодії дітей, молоді та дорослих зі своїми сім’ями та суспільством.

Маргінальна молодь в бідних громадах з невеликою підтримкою сім’ї, або без неї, особливо схильна до ризику. Те ж саме стосується студентів, окремих осіб і спільнот, які знаходяться в атмосфері війни. Емоційні розлади (наприклад, тривога, депресія) і поведінкові розлади пов’язані з більш високим ризиком вживання психоактивних речовин йхному віці. Тому важливо якомога раніше розпочинати просвітницьку роботу із батьками щодо підтримки юнаків з емоційними й поведінковими розладами. Доброзичливий стиль виховання дітей, при якому батьки встановлюють правила прийнятної поведінки, уважно стежать за вільним часом і моделями дружби, допомагають здобувати особисті та соціальні навички, що є зразком для наслідування, є одним з найпотужніших чинників захисту від уживання психоактивних речовин та інших ризикованих форм поведінки.

Отже, щоб організм себе добре почував потрібно займатися три рази на тиждень мінімум 50 хвилин. Потрібно робити раніше вивчені комплекси. Комплекси необхідно змінювати приблизно кожні два тижні. Тоді через два тижні можна відчути перші відчуття тренованості і зменшення роздратованості через навантаження.

**Література**

1. Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Капустіна Т. В. Показники фізичної підготовленості учнів 11-12 років як складова частина здоров’язбережувальної компетентності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.  Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152, Т. 2. С. 49–52.

2. Карабанов Є., Маріонда І., Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення // Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.) Дрогобич : Посвіт, 2023. С. 110–119.

3. Кошляк М. А. Проблеми фізичного виховання в історії педагогічної думки (друга половина хіх століття). *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (207), 2022. С. 171–175.

URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-171-175>

4. Луценко Л. С., Бодренкова І. О., Луценко Ю. М. Сучасне уявлення про фізичну культуру особистості // Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning : intern. sci. and practical conf., 26–27 febr. 2021, Cuiavian University in Wloclawek. Wloclawek, Republic of Poland, 2021. С. 199–203.

**ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ В ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Лозіков А.*

*Криворізький ліцей № 127*

**Анотація:** робота присвячена використанню інформаційно-комунікаційних технологій у популяризації здорового способу життя. Дослідження базується на систематичному огляді літератури та виявляє роль соціальних мереж та інших онлайн-платформ у забезпеченні доступу до інформації, порад та підтримки з боку експертів та спільноти. Висновок статті підкреслює значення ІКТ у формуванні мотивації та наданні підтримки для здорового способу життя.

**Ключові слова**: інформаційно-комунікаційні технології, популяризація здорового способу життя, здоров’язбережувальні показники, мобільні додатки, пристрої моніторингу, онлайн-платформи, соціальні мережі, віртуальні спільноти, фізична активність, харчування, сон, здоров’язбереження, мотивація, підтримка, обмін досвідом.

Здоровий спосіб життя є актуальною проблемою сучасного суспільства. Збільшення здоров’язбережувальних технологій та популяризація здорового способу життя є необхідністю для покращення якості життя людей. Останні дослідження підтверджують, що ведення здорового способу життя сприяє попередженню хвороб, збереженню фізичного й психічного здоров’я, а також підвищенню продуктивності і задоволення від життя. Однак, необхідно розробити та впровадити нові технології для ефективного освоєння та популяризації здорового способу життя [2, с. 45-60].

Метою даного дослідження є визначення сучасних інформаційно-комунікаційних технологій та їх роль у освоєнні та популяризації здорового способу життя. Дослідження спрямоване на аналіз останніх наукових досліджень та публікацій у цій галузі, а також на оцінку результатів застосування сучасних технологій у практичній роботі.

Для досягнення поставленої мети було проведено систематичний огляд літератури, використовуючи бази даних наукових статей, журналів та матеріалів науково-практичних конференцій. Були відібрані відповідні дослідження, які включали аналіз сучасних інформаційно-комунікаційних технологій і їх впливу на популяризацію здорового способу життя. Далі було проведено аналіз цих досліджень та визначено їх основні результати.

Аналіз останніх досліджень показав, що сучасні інформаційно-комунікаційні технології мають значний потенціал для популяризації здорового способу життя. Одним із найважливіших аспектів є використання мобільних додатків та пристроїв для моніторингу фізичної активності, сну, харчування та інших здоров’язбережувальних показників [1, c. 123]. Ці технології дозволяють людям отримувати реальний час інформацію про свої здоров’язбережувальні показники, що спонукає їх до активного ведення здорового способу життя.

Крім того, сучасні технології комунікації, зокрема соціальні мережі та онлайн-платформи, відіграють важливу роль у популяризації здорового способу життя. Це дозволяє широкій аудиторії отримувати доступ до інформації, порад та підтримки з боку експертів та спільноти. Багато людей знаходять мотивацію та підтримку у віртуальних спільнотах, що сприяє посиленню мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, сучасні інформаційно-комунікаційнІ технології мають значний потенціал для освоєння та популяризації здорового способу життя. Використання мобільних додатків, пристроїв моніторингу та онлайн-платформ дозволяє людям отримувати інформацію та підтримку у реальному часі, що сприяє активному веденню здорового способу життя. Крім того, соціальні мережі та віртуальні спільноти створюють можливості для обміну досвідом, мотивації та підтримки між користувачами.

**Література**

1. Jones D., Thompson E. (2022). The impact of wearable devices on physical activity and health outcomes: A systematic review. Journal of Sports Medicine and Fitness, 15(3), 123-140

2. Smith A., Johnson B. (2020). The role of mobile applications in promoting healthy lifestyles. Journal of Health and Technology, 10(2), 45-60.

**ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Макарчук Б., Бережок С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:** актуальність проблеми формування мотивації в учнів до рекреаційних занять фізичними вправами у процесі позакласної роботи полягає в тому, що фізична активність є важливим елементом здорового способу життя, а отже, рекреаційні заняття фізичними вправами повинні стати необхідним елементом життя кожної людини. На жаль, в сучасному світі все менше людей займаються фізичною активністю, що може призвести до погіршення здоров’я, зниження рівня фізичної культури, а також до розвитку різних захворювань. У зв’язку з цим, вивчення проблеми формування мотивації в учнів до рекреаційних занять фізичними вправами у процесі позакласної роботи є дуже важливим завданням, яке може сприяти зміцненню здоров’я учнів та підвищенню загального рівня фізичної культури в суспільстві.

**Ключові слова:** мотивація, фізичні вправи, рекреація, рекреаційні заняття.

З метою формування мотивації до рекреаційних занять фізичними вправами у процесі позакласної роботи необхідно розробляти та використовувати нові методи та підходи до роботи з учнями, що сприятимуть ефективному формуванню мотивації та розвитку фізичної активності серед учнів. Вивчення цієї проблеми допоможевчителям фізичної культури підвищити якість своєї роботи та досягнути кращих результатів у формуванні мотивації учнів до рекреаційних занять фізичними вправами.

Рекреація – це процес відновлення і відпочинку, який включає в себе різні види дозвілля, відпочинку та розваг. Це може бути заняття спортом, подорожі, культурні заходи або просто проведення часу з сім’єю та друзями [4, с. 19]. Рекреаційні діяльності відіграють важливу роль в підтриманні фізичного та психічного здоров’я людини. Вони допомагають зменшити стрес та тривогу, поліпшити настрій, збільшити енергію та підвищити креативність. Крім того, рекреаційні заняття можуть допомогти у покращенні фізичної форми, розвитку соціальних вмінь та підвищенні самооцінки.

Формування мотивації учнів до рекреаційних занять фізичними вправами є важливою складовою фізичного виховання школярів. Для того, щоб учні з радістю та ентузіазмом брали участь в рекреаційних заняттях, необхідно враховувати особливості формування їхньої мотивації.

Для успішної мотивації учнів до рекреаційних занять, вчителю необхідно також враховувати індивідуальні потреби та інтереси учнів. Наприклад, для деяких учнів можуть бути цікаві більш активні види спорту, такі як футбол, баскетбол або волейбол, тоді як для інших можуть бути більш привабливими менш інтенсивні заняття, такі як йога, пілатес або стрейчінг [1, с. 81].

Також важливо взяти до уваги фізичну підготовку учнів. Якщо учень має низький рівень фізичної підготовки, то важливо починати з менш інтенсивних видів рухової активності та поступово підвищувати навантаження. Це допоможеуникнути травм та запобігти розвитку втоми [2, с. 4].

Крім того, слід звернути увагу на форму проведення занять. Наприклад, більшість учнів будуть більш зацікавлені в заняттях, які відбуваються на свіжому повітрі, особливо у теплу пору року. Такі заняття можуть бути більш привабливими для учнів, ніж ті, що відбуваються у спортивному залі або класнійкімнаті [3, с. 38].

Мета дослідження: дослідити рівень мотивації в учнів до рекреаційних занять фізичними вправами.

Завдання дослідження.

1. На підставі аналіз науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень мотивації в учнів до рекреаційних занять фізичними вправами.

Дослідження проводилося на базі КГ №108 м. Кривого Рогу. В анкетуванні взяли участь 16 учнів 8-А класу.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування.

З метою виконання дослідження, анкета складалась з таких запитань.

Указати прізвище, ім’я, клас. Які види рекреації вам подобаються найбільше? Які заняття фізичною активністю ви вважаєте найбільш цікавими та корисними? Чи віддаєте ви перевагу активному відпочинку на свіжому повітрі чи спокійнішим заняттям у приміщенні? Чи відвідуєте ви спортивні секції, клуби, групи рекреації в позаурочний час? Чи допомагає вам заняття фізичними вправами відпочити від шкільних занять та стресу? Чи відчуваєте ви покращення фізичного самопочуття та здоров’я після занять рекреацією? Які чинники впливають на ваш вибір виду рекреації? Чи змінювалось ваше ставлення до фізичних вправ та рекреаційних занять після відвідування спортивних заходів в школі? Які рекреаційні заняття ви б хотіли впроваджувати в шкільну програму? Чи готові ви відвідувати рекреаційні заходи в позаурочний час за власним бажанням?

В результаті проведеного дослідження нами було виявлено переваги деяких видів рекреацій (табл.1., рис.1.).

Спостерігаємо, що більшість учнів віддають перевагу спортивним іграм як виду рекреації, але також є учні, які надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, велосипедним прогулянкам, плаванню, кемпінгу та туризму.

*Таблиця 1*

**Результати опитування учнів 8-А класу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид рекреації** | **Кількість учнів, які надають перевагу** |
| Спортивні ігри | 8 |
| Прогулянки на свіжому повітрі | 4 |
| Велосипедні прогулянки | 2 |
| Плавання | 1 |
| Кемпінг та туризм | 1 |

Рис. 1. Результати опитування учнів 8-А класу.

Спостерігаємо, що більшість учнів віддають перевагу спортивним іграм як виду рекреації, але також є учні, які надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, велосипедним прогулянкам, плаванню, кемпінгу та туризму.

Висновки.

В результаті аналізу проведеного опитування учнів 8-А класу КГ №108 робилено висновок, про те, що більшість учнів віддають перевагу спортивним іграм як виду рекреації, але також є учні, які надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, велосипедним прогулянкам, плаванню, кемпінгу та туризму.

До зовнішніх факторів, які впливають на рівень фізичного виховання до рекреаційних занять можна віднести: науково-методичне забезпечення позакласної роботи з фізичного виховання; рівень матеріально-технічної бази закладу; наявність кваліфікованих педагогів фізичного виховання; фінансування занять фізичним вихованням та доступність засобів спортивного ігрового інвентарю.

До внутрішніх факторів можна віднести: здоров’я учня та його фізичну підготовку; мотивація до занять фізичними вправами; інтерес до певного виду спорту або рухової активності; соціальне середовище та ставлення до здорового способу життя; особистісні якості учня, такі як цілеспрямованість, дисциплінованість, наступність тощо.

**Література**

1. Угоднікова О. І. Основи рекреаційних послуг : конспект лекцій для студентів 1 курсу всіх форм навчання зі спеціальності 241 – Готельноресторанна справа. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 95 с.
2. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання. Київ: НУФВСУ, 2012. 22 с.
3. Степаненко В. Ю. Формування у учнів мотивації до занять фізичними вправами у позакласній роботі. *Теорія і практика розвитку наукових знань*. Київ: Академвидав, 2021. С. 38‒40.

**ДИСТАНЦІЙНІ УРОКИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ЯК НОВА СКЛАДОВА ВИКЛАДАННЯ**

*Мінжоріна І.*

*КЛАС «Міжнародні перспективи» м. Кривий Ріг*

**Анотація:**у роботі розглянутий досвід роботи викладачів фізичноі культури при проведення уроків у дистанційному режимі. Дана оцінка використання онлайн ресурсів які сприяють найбільш ефективному засвоєнню матеріалу.

**Ключові слова**: фізична культура, учні, дистанційне навчання, онлайн платформи, критерії оцінювання

Повернення країни до освітнього процесу під час війни потребує нових рішень щодо залучення школярів до рухової активності. Від цього залежить їхній фізичний і психологічний стан.У роботі наведений досвід роботи вчителів фізичної культури Криворізького ліцею академічної спрямованості «Міжнародні перспективи», що був накопичений за останні два роки дистанційної системи навчання у навчальних закладах країни та міста.

Уроки з фізичної культури потрібно було викладати дистанційно як і інші предмети, хоча на перший погляд це здавалося складно. Адже спортивні дисципліни потребують інвентарю, простору та особистої присутності вчителя. Доводилося використовувати альтернативи. Для організації дистанційних уроків з фізкультури необхідне було завчасне планування. Потрібно було бути гнучким, не боятися експериментувати та підлаштовуватися під реалії та власні вподобання. В реалізації креативних задумів для уроку допомогали такі сучасніонлайн-ресурси.

**Google Classroom** – на цьому сервісі ми проводили тести, вікторини, ділилися враженнями від уроку, спілкуватися з дітьми та вели всю електронну документацію (класні журнали,звіти).

**Viber, Telegram, Direct** в Instagram, **Messenger** у Facebook – ці месенджери підходять для зручного спілкування з учнями. Там можна створити як індивідуальний, так і груповий чат.

Якщо у в дітей чи батьків виникнуть запитання до виконання будь-якої вправи, вони можуть поставити їх у месенджері та навіть отримати відеовідповідь.

**YouTube та Google Drive** – це зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для учнів. Завантажуйте на них відзнятий матеріал і діліться посиланням із учнями.

**Skype, Zoom та Google meet** – в них ми створювали відеочати для проведення дистанційного уроку фізкультури в реальному часі.

**ТікТок** – популярна серед підлітків та дітей молодшого віку соціальна мережа з короткими відео, де вони проводять багато вільного часу та шукають інформацію. Отже, щоб знайти спільну мову і щоб більше популяризувати нову фізичну культуру, ми використовували і цей канал комунікації, адже він працювавяк мотивація для занять. У ТікТок є багато цікавих відео для моторики рук, для зору чи швидкісної реакції та тестування фізичних якостей самостійно.

**Відеоурок** –міг тривати від 20 до 30 хвилин. За цей час необхідно провести три етапи роботи: розминку, основну частину та заминку.

**Відео на телефон** – можливобуло записувати в порожньому спортзалі, потім обробляти їх і відправляти учням.

Найважливішим критерієм оцінювання учнів була зацікавленість дитини в уроці. Для оцінювання результатів роботи дітей дистанційно використовувалися наступніі завдання.

***Інтерактивні*** – учням пропонувалося вгадування видів спорту за картинкою, складання кросвордів, розпізнавання виду спорту по демонстрації інвентаря, складання нової особистої вправи, відгадування спортивних загадок.

***Для ранкової гімнастики*** – використовувалися комплекси суглобової гімнастики, вправи для профілактики плоскостопості та формування правильної постави.

***Для фізкультхвилиок та фізкультпауз*** – комплекси вправ для м’язів очей, вправи для пальців рук та ніг, дихальні вправи з надувними кульками, координаційні вправи.

***Для динамічних пауз*** – ігрові завдання з малою інтесивностю. Таким ігровим способом можна викликати в дітях звичку рухатися постійно.

***Теоретичні завдання*** – відеороліки з коротким тестуванням у кінці, спортивні вікторини.

***Робота у відеочатах*** без домашнього завдання – учень активно працював і його робота оцінювалася зразу у прямому ефірі.

***Відповіді на запитання*** – виконувалась у бліц-режимі. Наприклад, на пропонований літній вид спорту потрібно було відповісти зимовим, також індивідуальний-командний вид спорту, або з мячем-без мяча, розв’язання невеликої спортивної задачі самостійно.

***Танцювальні звязки*** – завдання з використанням фітнес-додатків та схожі активності.

Інвентар, яким ми користувалися, умовно був розділений на такі два формата. ***Домашній:*** мотузки, листи папіру, серветки, пластикові стаканчики, мякі іграшки, пляшечки з водою, невеликі подушки, стільці, одноразові пакети повітряні кульки, фломастери, сантиметрова стрічка, саморобні мячі. С***пеціалізований:*** скакалки, гантелі, мячі, ракетки, гімнастичні килимки, обручі, тенісні мячі, набивні м’ячі, бадмінтони, гімнастичні палки, фішки (рис. 1).



Рис. 1. Використання домашнього і спеціалізованого інвентарю.

Залучення дітей до уроку відбувалося таким чином: на кожен наступний урок учень пропонував свою вправу. Це давало змогу почуватися дітям важливими й корисними. Дотогож їм цікаво було виконувати вправи, які вони самі і підготували.

Були учні, які не хотіли демонструвати себе на відеозйомку. Тому вони спочатку не надсилали свої відео в особисті повідомлення навіть без зовнішньої публікації. Але з часом цей бар’єр долали самі, бо чули, як батьки їх хвалили та бачили їхню активність.Один шестикласник, наприклад, так «увійшов в роль» що з 18 уроків, надіслав 11 відео свого виконання вправ, хоча завдання було лише 1-2 відео за чверть.

Таким чином, викладання фізичної культури в сучасних умовах – це і дистанційна форма навчання, і офлайн, і змішана, індивідуальна та сімейна, екстернатна в тому числі. Вчителі не повинні чекати відновлення нормальної роботи школи, забезпечення спортивним інвентарем. Вони мають працювати, вмикаючи свою креативність та добирати модулі для викладання із використанням наявного інвентарю. Вищевказані соцмережі, допомагають ще більше популяризувати фізичну культуру в реальному житті. Дякуючи ним спорт, рухова активність та фізичні вправи стають модними явищами. Проведення уроків онлайн це сильна сторона сучасного педагога. Посилання на YouTube, уроки у Viber – краще ніж нічого, бо діти чекають на спілкування. Тільки так вони можуть позбутися стресу і тривожності та розвити фізичні якості і подолати гіподинамію.

**Література**

1. Дяков О. П. Дистанційне навчання з фізичної культури як компонент сучасної освіти. 2020.

URL: <https://vseosvita.ua/library>

1. Лазебний-Чоловський Д. Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання. 2021.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=d4FMLp9KOik>

1. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі. 2022.

URL: <https://osvita.ua/school/87940/>

**НЕДОЛІКИ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТІ**

*Переверзєва С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:** в дослідженні були розглянуті проблеми фізичного виховання здобувачів освіти під час вимушеного онлайн-навчання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, онлайн-навчання, здобувачі освіти.

Дистанційна освіта має як багато переваг, так як: дозволяє більш зручне використання інтерактивних технологій, вирішує питання фактору відстані та транспорту, виключає фактори затримки у переміщені до навчальних занять, дозволяє краще використовувати принцип наочності. Зазначається, що серед недоліків дистанційного навчання можна виділити: відсутність очного спілкування між викладачем та студентом, недостатню технічну оснащеність освітніх закладів і студентів; нестачу практичних занять та відсутність постійного контролю, проблеми методичного характеру. Дослідження недоліків онлайн навчання у фізичному вихованні здобувачів освіти спонукатиме до пошуку більш ефективних форм і методів, що сприятиме підвищенню рівня освітніх послуг.

Автори зазначають, дистанційний формат викладання практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» не обов’язково має бути в он-лайн режимі; показники гнучкості, вибухової сили, силової витривалості та стану серцево-судинної системи не суттєво знизилися у контексті зміни режиму навчального процесу; в умовах обмежень пов’язаних з ризиками та викладками військової агресії, практичні заняття з фізичного виховання можуть проводитися відповідно до «алгоритму послідовно поставлених завдань» з етюдним включенням «он-лайн» режиму. Запропонований «алгоритм послідовно поставлених практичних завдань» у дистанційному форматі, дозволяє підтримувати ефективний «зворотний зв’язок» у рамках навчального процесу з фізичного виховання [3, с. 73].

Незважаючи на великі складнощі, дистанційне навчання досить швидко зайняло значну нішу на ринку сучасної освіти. Упровадження наведених рекомендацій сприятиме розвитку дистанційного навчання студентів, збільшить ефективність освіти на основі використання прогресивних форм організації освітнього процесу, сучасних інформаційних технологій. На сучасному етапі розвитку освіти, досить важливим є розуміння основних переваг дистанційної освіти. Суттєве значення серед форм контролю дистанційного навчання студентів має самоконтроль, який є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості студента [1, с. 444].

Суто практична дисципліна «Фізичне виховання» під час військового стану перетворилась більшою мірою в теоретичну, де викладач під час проведення занять має змогу отримати зі студентом спілкування, і надати йому виховну та розвиваючу складову. Під час проведення заняття з фізичного виховання існує повна відсутність медичного контролю за станом студента, що суттєво обмежує практичну складову заняття, отже і рухову активність студента. При поверненні умов очного навчання необхідно терміново повернутись до активних практичних занять з виконанням різноманітних фізичних вправ [2, с. 272].

Дистанційна форма проведення занять з фізичного виховання не є досконалою, але закладам вищої освіти необхідно модернізувати заняття для того, щоб це приносило користь навіть у режимі онлайн. Оскільки забезпечення якісної й корисної фізичної активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників підвищення здоров’я всієї нації [4, с. 198].

В листі МОН від 11 липня 2023 року «Про здійснення освітнього процесу для закладів передвищої і вищої освіти» рекомендується з 01 вересня 2023 року максимально перейти до здійснення освітнього процесу в аудиторному форматі з урахуванням наявності та місткості укритів.

Метою роботи стало виявлення недоліків онлайн навчання у фізичному вихованні закладу вищої освіти.

В Криворізькому державному педагогічному університеті дисципліна «Фізичне виховання» включена до навчальних планів підготовки бакалаврів здобувачів освіти 1 курсу Зі студентами фізико-математичного та психолого-педагогічного факультетів протягом 2022/23 н.р. заняття з фізичного виховання проводилися у дистанційному форматі з використанням відкритої (Open Source) системи управління навчанням Moodle і програми для організації відеоконференцій Zoom. На заняттях студентам пропонувався за програмою теоретичний матеріал; виконання фізичних вправ, які можливі в домашніх умовах; складання тестів на розвиток фізичних якостей; виконання теоретичних тестових завдань та самостійної роботи, що включала підготовку комплексів вправ відповідної теми, відеороликів тощо (рис 1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\5.jpg | C:\Users\admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\2.jpg | C:\Users\admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\1.jpg |
| D:\D\D\Universiti\0\7.jpg C:\Users\admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\6.jpg | | |

Рис. 1. Відеороліки з виконання самостійної роботи.

Треба зазначити, що онлайн-навчання, в якому емоційна складова взаємодії здобувачів з викладачем і здобувачів між собою, має свою специфіку, що віддзеркалюється на їх психологічному стані та знижує рівень комфортності в навчальному процесі. Особливо це стосується першокурсників, які долають труднощі адаптації до нових форм організації навчання в закладі вищої освіти.

Так, за спостереженням і приватними бесідами, спостерігається невпевненість здобувачів до публічної демонстрації відеороликів, які відображають виконання ними завдання самостійної роботи. Труднощі у здобувачів викликає і висловлення власних думок і суджень з приводу обговорення певної теми. Проте вони здатні дисципліновано приділяти увагу до матеріалу викладача, що подається в лекційних формі та з задоволенням виконувати теоретичні тестові завдання, хоч вони і обмежені у часу.

До недоліків онлайн-навчання з фізичного виховання можна віднести неможливість повноцінної організації навчального процесу, спрямованого безпосередньо на розвиток фізичних якостей та оволодіння новими руховими навичками.

Таким чином, організація онлайн-навчання з фізичного виховання обмежує можливості викладацького корпусу і матеріально-технічної бази навчального закладу не тільки у повній реалізації функцій соціалізації, комунікації та мовлення, а і у якісному вирішенні завдань фізичного виховання здобувачів освіти.

**Література**

1. Іванська О. В., Гальченко Л. В. Розвиток фізичного виховання під час воєнного стану в україні // Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення: тези доповідей міжнародної науковопрактичної конференції (Запоріжжя, 25–26 травня 2023 р.) / редкол.: В. В. Наумик (відпов. ред.) Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 441‒444.
2. Ковальов О. В., Бочкарев С. В., Тимко Є. М. Аналіз обливостей навчального процесу з фізичного виховання у період військового стану // Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 квітня 2023р.) / ред. колегія А. В. Кіпенський та інші. Харків: 2023. С. 268‒273.
3. Організація освітнього процесу з фізичного виховання у проблемному полі дистанційного формату навчання / Вржесневський І. І. та інші. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. 4 (163). С. 67‒73.
4. Сірий О. М. Особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Управлінські та правові засади забезпечення розвитку України як європейської держави: збірник тез XXVІІ щорічної звітної наукової конференції науковопедагогічних працівників, докторантів та аспірантів (м. Хмельницький, 10 березня 2023 року). Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, 2023. С. 197‒198.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Терещенко О., Переверзєва С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:**важливим моментом ефективного розвитку занять фізичною культурою є активізація урочного пізнавального інтересу. Від цього багато в чому залежить якість уроку. У статті розглядаються проблеми дистанційної освіти та способи їх вирішення.

**Ключові слова:** дистанційна освіта, новітні технології, стимулювання освітнього процесу.

Урок фізичної культури є основним способом роботи над фізичним вихованням, на якому учні вивчають необхідний матеріал і здобувають необхідні знання, уміння та навички для найкращого розвитку та зміцнення здоров'я. Під керівництвом вчителя діти виконують різноманітні рухові вправи, які допомагають їм збільшувати силу, швидкість та витривалість. Головним елементом в структурі навчальної діяльності з фізичного виховання є мотивація, яку можна визначити як складну систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції та цінності. У загальному розумінні, мотивація стимулює людину до певних дій.

Одна з ключових позицій, що стосується цього питання, полягає у характеристиці завдань, які ставляться на уроці. Важливо пам’ятати, що діти мають позитивну думку про людину, з якою їм приємно спілкуватися і взаємодіяти. За відсутності таких позитивних вражень, діти свідомо чи підсвідомо уникають зустрічей з людьми, які колись завдали їм неприємних емоцій: вони можуть не приходити на зустрічі, ухилятися від виконання обов’язків або пропускати заняття. Процес навчання може бути потенційним джерелом позитивних вражень, адже учитель може стати їх джерелом: він випромінює енергію та бажання працювати. Уміння вчителя бачити позитивне у всіх підсилює задоволення від спілкування з ним [2].

Педагогічне керівництво також включає організацію різних форм діяльності на заняттях фізичною культурою, що можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів. Наприклад, діалогові форми спілкування з учнями, включення їх у процес планування занять, залучення до самооцінки, індивідуальна робота з учнями з метою допомоги в навчанні та розвитку навичок. Крім того, вчителі повинні стимулювати ініціативу та творчість учнів. Наприклад, створювати можливості для розвитку творчих здібностей учнів на уроках, організовувати змагання та конкурси з фізичної культури, які стимулюють розвиток пізнавальної діяльності. Усі ці підходи сприяють розвитку пізнавальної діяльності учнів та допомагають виховувати здорову, активну та самостійну молодь [1].

Інтереси учнів до уроку фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров’я, сформувати поставу, це і бажання розвивати рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчат різні: дівчата частіше за все думають про красиву фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність. Значення привабливості фізичної культури з віком змінюється.

Якщо молодші школярі проявляють інтерес до рухової активності взагалі (діти люблять бігати, стрибати, гратись, не дуже задумуючись над тим, що це є засобом їх фізичного та психічного розвитку), то підлітки займаються фізичними вправами вже з якоюсь конкретною метою. У старшокласників на першому місці стоять мотиви, які пов’язані з їх життєвими планами, тобто з підготовкою себе для конкретної професійної діяльності.

У молодших класах хлопчики надають перевагу спортивним іграм, а дівчата – рухливим. Усі решта вправ навчальної програми в цих класах подобаються учням майже однаково. З четвертого класу інтереси починають усе більше диференціюватись. Майже третина дівчат надає перевагу гімнастиці та акробатиці і одночасно не любить вправ для загального розвитку. Частина хлопчиків-семикласників не любить гімнастики і надає перевагу легкій атлетиці. У всіх школярів цього віку спостерігається підвищений інтерес до спортивних ігор, особливо до баскетболу, футболу, естафет у змаганнях. Це можна пояснити змінами, які відбуваються у властивостях нейродинаміки, які викликані настанням статевого дозрівання: зростанням процесу збудження і збільшенням швидкості його протікання. Починаючи з 9-10 класу, помітно спадає інтерес до важких та змагальних вправ. У старших класах інтерес до фізичної культури зберігається, якщо в них є значна мета занять фізичними вправами, яка створює перспективу особистості [5].

Найголовнішим завданням педагога на кожному уроці є активізація пізнавальної діяльності. Тому щоразу, обдумуючи урок, учитель має спочатку розв'язати принципове завдання, як найдоцільніше організувати передачу нового матеріалу – повідомлення, евристична бесіда, відкриття, роздум, розв'язання проблеми, самостійна робота тощо. Необхідно перетворити кожний урок на урок спілкування, мислення, де істина постає як суперечка про істину, як діалог. З метою активізації пізнавальної діяльності, застосовуються елементи інтерактивних технологій, творчі проблемні завдання, що забезпечують розвиток тих здібностей і якостей, які перебувають у стадії формування. Оновлення змісту освіти сприяє трансформації її технологій, надає їй особистісної сформованості.

Пізнавальний інтерес – це один із важливих мотивів навчання школярів. Його дія дуже сильна. Під впливом пізнавального навчання робота навіть у слабких учнів відбувається продуктивно. Пізнавальний інтерес за умов правильної організації педагогічної діяльності учнів та системності повинен впливати на розвиток дитини [4].

Безпекові заходи воєнного стану обмежують людину в «живому» спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у розв’язанні складних питань дистанційного навчання.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати учнів і учениць, давати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто. Теоретичні уроки фізичного виховання під час дистанційного навчання можуть бути складним завданням, оскільки фізична активність, спорт та ігри зазвичай вимагають присутності учнів у фізкультурному залі або на спортивному майданчику.

Проте, під час дистанційного навчання теоретичні уроки фізичного виховання можуть стати важливим інструментом для підтримки фізичної форми та збереження здоров’я учнів. На теоретичних уроках фізичного виховання учні можуть вивчати основні принципи фізичної активності, правила безпечної фізичної практики, засоби та методи збереження здоров'я та фізичної форми.

Наприклад, учні можуть вивчати про різноманітні види фізичних вправ,

які можна виконувати вдома, такі як зарядка, стретчинг або йога. Вони також можуть вивчати про здорове харчування та режим дня, які допоможуть зберігати здоров’я та підвищувати рівень енергії. Для того, щоб уроки були цікавими та змістовними, вчителі можуть використовувати різноманітні технології, такі як відеоуроки, презентації, віртуальні екскурсії або інтерактивні завдання. Вони також можуть організовувати відкриті дискусії, спільні тренування або ігри в онлайн-режимі. Вчителі можуть забезпечувати індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи їхні потреби та рівень здібностей. Вони можуть також створювати інтерактивні завдання та тести для перевірки розуміння матеріалу та допомогти учням закріпити свої знання.

Окрім того, вчителі можуть співпрацювати з батьками та опікунами, щоб забезпечити відповідні умови для занять та допомогти учням розвивати свої фізичні здібності [3].

Для вчителів фізичної культури це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів. Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості онлайн спілкування та індивідуальна траєкторія навчання, дозволяють вчителю, через тісну комунікацію з учнями, досягнути цієї мети.

В основі впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання учнів в період дистанційного навчання знаходилось використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram. Дані платформи використовувались не тільки як можливість надання нового навчального матеріалу у дистанційній формі, а також як основний елемент зворотного зв’язку між учнями та вчителем, надання необхідної методичної допомоги, виправлення помилок, здійснення контролю за виконанням фізичних вправ, проведенню тестувань, здійснення самооцінки фізичного розвитку учнів.

Як правило, інновації виникають в результаті спроб розв'язати традиційну проблему новим способом, в результаті тривалого процесу накопичення та осмислення фактів, коли й народжується нова якість, що несе новаторський сенс. Більшість сучасних інновацій знаходяться в спадкоємному зв’язку з історичним досвідом і мають аналоги у минулому. Це дає основу стверджувати, що інноваційний процес – це мотивований, цілеспрямований і свідомий процес зі створення, освоєння, використання і поширення сучасних ідей (теорій, методик, технологій тощо), актуальних і адаптованих для цих умов і відповідних певним критеріям. Він спрямований на якісне поліпшення системи, до якої вноситься нововведення, і припускає стимулювання його учасників і зміну їх поглядів з позиції нововведення.

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

**Література**

1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. тез доп. ІІ регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. 69 с.

URL:<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#search/%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA?projector=1>

1. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник. Слов’янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.
2. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: науково-методичний збірник / за аг. ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.
3. Присяжнюк Л. А., Грошовенко О. П. Підготовка майбутніх вихователів до реалізації завдань еколого-природничої освіти дошкільників у контексті оновлення стандартів вищої освіти / Освітній дискурс : збірник наукових праць. Київ : Видавництво «Гілея», 2018. Вип. 9 (11–12) : педагогічні науки. С. 112–121.
4. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. для студентів дошкільних ф-тів вищ. пед. навч. закл. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми : Університетська книга, 2017. 428 с.

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇВ ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Ходакова Т.*

*Криворізький ліцей академічного спрямування*

*«Міжнародні перспективи» КМР*

**Анотація:** у статті розглянуто сучасні інтерактивні здоров’язбережувальні технології, упорядковано їх класифікацію; здійснено аналіз умов для активного розвитку фізично здорового молодого покоління українців та визначено головну роль здорового способу життя з метою всебічного розвитку особистості в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:**здоров’я, фізична культура, фізична підготовка, гігієна, руховий режим, активність, благополуччя, освітні технології, популяризація, здоровий спосіб життя.

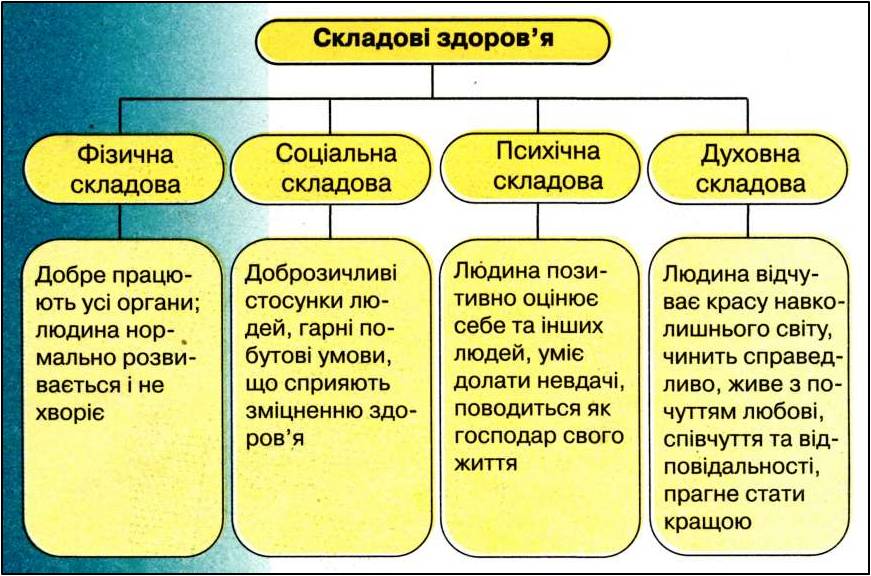
Сьогодення не чекає! Навіть в умовах воєнного стану педагогічна думка здійснює пошук нових пріоритетів в освіті та вихованні підростаючого покоління українців, у центрі яких – особистість дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями. Найголовнішою цінністю, яку має плекати сучасна школа, є здоров’я дитини, його формування й підтримка на різних етапах навчання. Тому актуальним є питання розробки нових освітніх концепцій, здійснення валеологізації навчання на підставах компетентнісного підходу, пошуку здоров’яформуючих та здоров’язбережувальних технологій навчання, спрямованих на гармонійний розвиток особистості кожної дитини та формування й збереження її інтегрального здоров’я.

Поняття здоров’я визначається вченими як стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя, високої працездатності людини.



За сучасними науковими підходами структурними складовими здоров’я визначено: фізичне здоров’я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму; психічне здоров’я – стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного і соціального характеру; соціальне здоров’я – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Конституцією України визначено право на здоров’я як одне з головних громадянських прав, а захист життя людини – як обов’язок української держави. Заклади освіти як державні установи покликані опікуватися проблемами дитинства та надавати соціально-психологічну і реабілітаційну допомогу дітям, тим самим удосконалюючи впровадження і забезпечення прав дітей, чітко визначених у ратифікованій Україною Конвенції ООН про права дитини. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров’я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами.



Важливою умовою проведення уроків із фізичного виховання є застосування здоров’язберігальних технологій, що вимагає: урахування періодів працездатності учнів; урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках; наявність емоційних розрядок на уроках; чергування пози з урахуванням видів діяльності; використання оздоровчо-фізкультурних пауз під час занять.

На заняттях із фізичної культури в спортивному залі активно використовуються різні технології такі, як: вправи на масажній доріжці «Гофф»; ходіння босоніж у будь-яку пору року; фітбол-гімнастика за методикою К. Серебрянської; елементи силових вправ Арнольда Шварцнеггера; ігрова методика Л. Бейби; вправи на степ-платформах.

Так, масажна доріжка «Гофф» застосовується для профілактики порушень стопи дітей. Адже постава дитини в дошкільному віці ще не сформована остаточно і будь-яке порушення стопи не тільки впливає на ходу та поставу, а й спричиняє швидку втомлюваність. Також систематично включають вправи на покращення кровообігу кінцівок пальців, попередження плоскостопості, користуючись при цьому нестандартним обладнанням [2].

Враховуючи актуальність проблеми сьогодення, постає необхідність щоденного застосування у шкільному і повсякденному житті здоров’язбережувальних освітніх технологій.

Здоров’язбережувальні освітні технології.

*Технологія навчання* – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, метою якого є оптимізація форм освіти (ЮНЕСКО); галузь застосування системних принципів до програмування процесу навчання й використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які допускають їх оцінювання.

*Зміст здоров’я* розкривається в декількох поняттях: стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довкіллям і відсутністю будь-яких хворобливих змін, та як стан тілесного, душевного й соціального благополуччя.

Під *здоров’язбережувальними технологіями* вчені пропонують розуміти:

* + - сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
    - оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
    - повноцінний та раціонально організований руховий режим.

*Здоров’язбережувальна педагогіка* – галузь педагогіки, особлива увага якої приділяється пріоритету здоров’я серед інших напрямів виховної роботи школи, уключає послідовне формування в школі (або в іншому освітньому закладі) здоров’язбережувального освітнього простору з обов’язковим використанням педагогами здоров’язбережувальних технологій, щоб учні мали змогу отримувати знання без шкоди для власного здоров’я, а також виховання в дітей культури здоров’я, під якою ми розуміємо не тільки грамотність у питаннях здоров’я, що досягається в результаті навчання, але й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров’я.

Слід зазначити, що впровадження здоров’язбережувальних освітніх технологій пов’язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров’язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров’язбережувальних та здоров’яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров’я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров’я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб’єктів освітнього середовища.

Відомо, що метою усіх здоров’язбережувальнихосвітніх технологій є формування здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття навичок збереження та зміцнення здоров’я, дбайливого ставлення як до свого здоров’я, так і до здоров’я оточуючих [1].

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи:

* ***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;
* ***оздоровчі***– технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров’я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
* ***технології навчання здоров’ю*** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
* ***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.

Ці технології можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до навчального процесу:

* позасуб’єктні: технології раціональної організації навчального процесу, формування здоров’язбережувального виховного середовища, форми організації здорового харчування (включаючи дієтичне);
* ті, що відзначаються пасивною участю учнів: фітотерапія, офтальмотренажери тощо;
* ті, що здійснюються за активної позиції учнів: різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, виховання культури здоров’я.

Мета здоров’язбережувальних освітніх технологій – забезпечити учням можливість збереження здоров’я за період навчання в школі, сформувати у них необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті. Обов’язковий елемент всіх здоров’язбережувальних освітніх технологій – регулярна експрес-діагностика стану здоров’я учнів і відстеження основних параметрів розвитку їх організму в динаміці (початок-кінець навчального року), що дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров’я учнів і його зміну.

Для досягнення мети здоров’язбережувальних освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

* + - рухової спрямованості;
    - оздоровчі сили природи;
    - гігієнічні.

До засобів рухової спрямованості належать фізичні вправи, фізкультхвилинки і рухливі перерви, емоційні розрядки і «хвилинки спокою», гімнастика (оздоровча, пальчикова, коригуюча, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості), лікувальна фізкультура, рухливі ігри, спеціально організована рухова активність дитини (заняття оздоровчої фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок), масаж, самомасаж, психогімнастика, тренінги та ін.

Використання оздоровчих сил передбачає проведення занять на свіжому повітрі, що сприяє активізації біологічних процесів, підвищує загальну працездатність організму, сповільнює процес стомлення і т. ін.

Облік впливу метеорологічних умов (сонячного випромінювання, температури повітря і води, змін атмосферного тиску, руху й іонізації повітря й ін.) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану здоров’я та працездатності, може сприяти зняттю негативного впливу процесу навчання на школярів.

Як відносно самостійні засоби оздоровлення можна виділити: сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, ароматерапію, інгаляцію, вітамінотерапію (вітамінізацію харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні та навесні з метою зміцнення пам’яті школярів). Можливе і застосування нових елементів: фітовіталень, кабінетів фізіотерапії, оздоровчих тренінгів для педагогів та учнів.

До гігієнічних засобів досягнення цілей здоров’язбережувальних освітніх технологій навчання належать: виконання санітарно-гігієнічних вимог, регламентованих санітарними правилами і нормами; правил особистої та загальної гігієни (чистота тіла, чистота приміщень для занять, повітря і т. ін.); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну; прищеплення дітям елементарних гігієнічних навичок (миття рук, використання носової хустинки тощо); навчання дітей прийомам здорового способу життя, найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги (при порізах, саднах, опіках, укусах); своєчасна вакцинація учнів з метою попередження інфекцій; дотримання граничного допустимого рівня навчального навантаження для уникнення перевтоми.

Недотримання гігієнічних вимог до проведення занять знижує позитивний ефект здоров’язбережувальних освітніх технологій. Однією з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є їх систематичне і комплексне застосування: у вигляді занять з використанням профілактичних методик і, можливо, застосуванням функціональної музики, аудіосупроводу уроків; через чергування занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров’я, походи на природу, екскурсії; під час організації роботи з сім’ями школярів з метою пропаганди здорового способу життя в системі організаційно-теоретичних і практичних занять на батьківських лекторіях, у роботі з педагогічним колективом – як навчання педагогічного колективу в умовах інноваційного освітнього закладу.

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров’язбережувального впливу.

У здоров’язбережувальних освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесу педагогіки здоров’язбереження) та загальнопедагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання).

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Прийоми можна класифікувати так:

* + - профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
    - компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, коригуюча гімнастики; масаж, психогімнастика та ін.);
    - стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
    - інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, учням, педагогам).

Звичайно, застосуванняметодів та прийомів, активне впровадження їх в повсякденне сучасне життя в умовах воєнного стану залежить:

- від регіональних та місцевих умов;

- професіоналізму вчителя, його пріоритетів щодо фізичної культури і виховання;

- особистої зацікавленості;

- популяризації здорового способу життя.

Завжди сучасні і актуальні складові здорового способу життя (Д. Озерна):

* фізично активне життя;
* особиста гігієна;
* загартовування;
* відмова від шкідливих звичок;
* раціональне збалансоване харчування;
* позитивні емоції;
* оптимальний режим дня;
* навколишнє середовище;
* духовність.



Адже здоровий спосіб життя, навіть в умовах воєнного часу – запорука відданості рідній землі, гарного настрою, самопочуття, фізичного розвитку, військової підготовки молодих українців.

Пропоную здійснювати постійно популяризацію здорового способу життя через:

- власний приклад, родинні скарбнички;

-цифрові технології (онлайн челенджі, дистанційні спортивні ігри, руханки, тощо);

- медіакомунікації, інтернет-блогери;

- періодичні видання;

- роботу бібліотек, навчальних закладів, медичних установ;

- національні традиції козаків;

- спортивні заклади, секції, музичні школи;

- відпочинок та оздоровлення у дитячих та спортивних таборах;

- наслідування прикладів з життя відважних українських військових, кіногероїв, артистів, спортсменів, видатних діячів, славетних українців;

- святкування Дня фізичної культури і спорту в Україні.

**Література**

* 1. Ващенко О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров’язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи.

URL:<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5154/1/%D0%92%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%9C.%20%20%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85%20%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%B2.pdf>

1. Денисовець Т. М., Квак О. В. Застосування оздоровчих технологій для школярів під час занять фізичною культурою. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 49‒53.
2. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч.посіб. 2-ге вид. Суми: Університетська книга. 2017. 122 с.
3. Озерна Дарка Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя. *PublishingYakaboo,* 2020. С. 12‒15*.*

**СЕКЦІЯ 2**

**ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ**

# ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Журавкова В.*

*Науковий керівник: викладач Терещенко О.*

*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 таких, 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.

Вважаємо, 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.

Отже, 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>

1. Інноваційні технології на уроках фізичної культури

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

1. Інноваційні технології на уроках фізичної культури.

URL: <https://naurok.com.ua/vprovadzhennya-suchasnih-innovaciynih-tehnologiy-na-urokah-fizichno->

**ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ШКОЛІ**

*Коростій В.*

*Науковий керівник: викладач Ващенко М.*

*Криворізькийдержавнийпедагогічнийуніверситет*

**Анотація:** актуальність тематики, що висвітлюється в тексті статті, пов’язана з розробкою та практичною апробацією інноваційних моделей збереження здоров’я учнівської молоді в навчальних закладах.

**Ключовіслова**: здоров’я учнів, здоров’язберігальні освітні технології, знання, уміння, навички, ігрова діяльність, навчальний процес.

Головним скарбом, який дарує людині природа від народження і на довгі роки життя, є здоров’я. Це незрівнянне багатство, яке необхідно надійно берегти, повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Нам здавна відомою є істина, що значно легше здоров’я втратити, ніж його відновити. Тому увага до питання здоров’я школярів нагальне і суттєво зростає. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів; зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання.

На стан здоров’я учнів, останнім часом впливають такі фактори, як: інтенсифікація навчального процесу, недосконалість навчальних програм і технологій, перевантаження навчальних програм, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність школярів: вільний час діти дедалі більше проводять за комп’ютерними іграми, переглядом фільмів. Це зрозуміло призводить до гіподинамії, порушення постави і зору.

Саме тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров’я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом існує нова група – здоров’язберігальні освітні технології (ЗОТ), які об’єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Мета здоров’язберігальніх освітніх технологій – забезпечити дитині можливість збереження здоров’я під час навчання у школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології , як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров’яформувальні виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров’я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Інші науковці під здоров’язберігальними технологіями пропонують розуміти:

* оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
* необхідний достатній та раціонально організований руховий режим;
* сприятливі умови навчання дитини в школі.

Процес формування свідомого ставлення до власного здоров’я. як показує практика потребує обов’язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров’язберігальними вміннями і навичками.

Ми спираючись на досвід педагогічної діяльності пропонуємо виділити наступні типи ЗОТ:

* виховання культури здоров’я (ознайомлення з санітарно-гігієнічними вимогами, факультативні та позакласні заняття з розвитку особистості учня);
* здоров’язберігальні (забезпечення рухової активності, організація здорового харчування, профілактичні щеплення);
* технології навчання збереження здоров’я (уведення відповідних тем до шкільних предметів загальноосвітнього циклу);
* здоров’ятворчі (фізична підготовка, загартовування, гімнастика, масаж, оздоровчі сили природи, сонячні та повітряні ванни, водні процедури тощо).

Сучасні діти дедалі менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп’ютерним розвагам або слуханню музики. Тому причина підвищення стресів та депресій – саме в цьому. Дитині необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, зміцнює пам’ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров’я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі.

Гру як правило пов’язують з дитинством. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тепер гра допомагає виконати завдання різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички. Гра є ефективним засобом активізації навчання учнів, у грі легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар’єри. Чим цікавіші ігрові дії, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання. Існує багато ігор які можна користуватися і під час уроків, факультативів, свят. Такі ігри будуть корисними для дітей, тому що знижують напруження та формують певні моральні принципи, вчать порозумінню,. За допомогою ігрової діяльності дитина привчається самостійно приймати рішення та сміливо висловлювати свою думку. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Такі вправи можна досить успішно поєднувати з елементами ігор,надавати можливість проводити самим учням або під керівництвом предметного вчителя.

Підбиваючи підсумки, хочемо відмітити, що впровадження здоров’язберігальних технологій потребує:

* враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, індивідуальні особливості кожної дитини;
* проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки;
* змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;
* не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
* планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
* психологічне здоров’я учнів впливає і на фізичне здоров’я);
* чітко організовувати навчальну працю на уроках,це формує учня як суб’єкта навчальної діяльності);
* проводити роботу з профілактики стресів (хороші результати дає робота в парах, групах, тому що «слабший» учень відчуває підтримку товариша.

Обов’язковою умовою ефективного використання здоров’язберігальних технологій є їх позитивне емоційне забарвлення.

Головний висновок, що можливо зробити це – давайте виховувати здорову, творчу й мислячу особистість.

**Література**

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров’язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. 2012. № 7. С. 123‒127.

2. Богосвятська А. І. Здоров’язбережувальні та здоров’ятворчі технології

на уроках світової літератури. *Зарубіжна література*. 2012. №6. С. 14‒16.

3. Ващенко О. Свириденко C. Організація здоров’язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. №46. С. 2‒4.

4. За здоровий спосіб життя / упоряд. С. В. Копачівська. Тернопіль; Харків: Ранок, 2010. 128 с.

5. Лещук Н. О., Савич Ж. В., Голоцван О. А. Дорослішай на здоров’я : навч.-метод. посібник. Київ, 2012.

6. Успенська В. Впровадження здоров’язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа.* 2009. №4. С. 44‒48.

7. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків : навч. посіб. за ред. В. Г. Панка. Київ: Ніка-Центр, 2002. 345 с.

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

*Красіворон Д.*

*Науковий керівник: викладач Переверзєва С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:**у статті розглянуто питання, щодо застосування в освітньому процесі здоров’язбережувальних технологій, а також популяризація здорового способу життя. За допомогою анкетування дізналися, що більшість студентів добре розуміють наскільки важливо та корисно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя, використовувати в освіті здоров’язбережувальні технології. Визначено, що найбільш вживаними в освітньому просторі є технології навчання здоровому способу життя.

**Ключові слова:** здоров’язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, технології збереження та стимулювання здоров’я, технології навчання здоровому способу життя, корекційні технології, освітній процес, освіта.

У сучасному суспільстві здоров’я особистості визначається як найвища людська цінність, оскільки воно є головним показником його цивілізованості та ефективної діяльності. Здоров’я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини. Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров’я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства [3]. Особливим періодом формування здорового способу життя є загальноосвітня школа, яка включає наступні фактори впливу на здоров’я учнів: спосіб життя 55%; навколишнє середовище 25%; спадковість 10%; медицина 10% (рис. 1) [8].

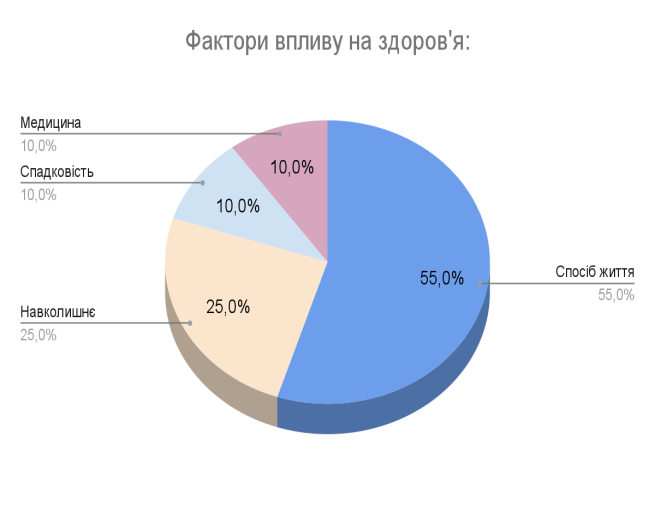


Рис. 1. Фактори впливу на здоров’я людини.

Формування навичок щодо збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров’я школярів передбаченого державними програмами «Діти України» та «Освіта» (Україна ХХІ століття), «Національна доктрина розвитку освіти», «Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року». Дані програми забезпечують формування в учнів уміння і навички по збереженню здоров’я власного. Відповідно до статті 22 «Охорона та зміцнення здоров’я учнів» Закону України «Про освіту», чітко вказуються вимоги до навчальних закладів про створення безпечних і нешкідливих умов навчання, фізичного розвитку і зміцнення здоров’я, організацію відповідного харчування, проведення лікувально-профілактичних заходів, медичних оглядів для учнів. Тому, середовища школи повинно створювати умови на збереження здоров’я та життя учнів [6].

На думку Н. Коцур розв’язання проблем з збереження і зміцнення здоров’я учасників навчального процесу можливе за рахунок формування здоров’язбережувального простору. Це дасть можливість застосування здоров’язбережувальних технологій у забезпеченні навчання і виховання школярів, з високим рівнем мотивації ведення здорового способу життя. Здоров’язбережувальні технології в освітньо-виховному процесі розглядалися в низці публікацій педагогів. Зокрема, теоретичні і методологічні засади здоров’язбережувальних технологій в роботі вчителя та школи розкриті в публікаціях В. Горащука, С. Якименко, Е. Заредінова, Н. Васильєва тощо. Аспекти використання здоров’язбережувальних технологій при підготовці майбутнього педагога, досліджували В. Єфімова, І. Царенко, О. Яцишина, Н. Коцур та ін. [6].

У Статуті Всеукраїнської організації охорони здоров’я записано: «Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише хвороб або фізичних вад». При цьому, здоров’я – це не тільки надбання всього суспільства, яке неможливо оцінити, а й турбота всієї держави. Думати про своє здоров’я, вести здоровий спосіб життя треба з раннього дитинства. Так в освітній галузі здоров’язбереження є складовою педагогічних технологій усіх рівнів впливу – дошкільного, середнього та вищого, покликаних сприяти формуванню освітнього простору збереження та культури здоров’я [6, 7].

Головними напрямками для розв’язання даної проблеми є:

– втілення оздоровчих технологій, позитивних та інтерактивних методик в освітній процес, з метою його оптимізації;

– створення умов для всебічного розвитку здорової особистості;

– зміна психологічного забезпечення навчально-виховного процесу;

забезпечення відповідного рівня фізкультурно-оздоровчої роботи.

Саме тому вже на уроках з основ здоров’я впроваджують здоров’язбережувальні технології, тому що вони передбачають:

– зміну видів діяльності, чергування інтелектуального, емоційного, рухового видів діяльності;

– групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування;

– проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків [3].

Здоров’язбережувальні технології – технології, що охоплюють використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованих на підвищення показників здоров’я, мотивації до виконання фізичних вправ, регуляції режиму рухової активності [1].

Фізкультурні заняття для дітей дошкільного віку проводять не менше трьох разів на тиждень. Форма та місце проведення занять визначаються педагогом залежно від поставленої мети, сезону, погодних умов та інших факторів. За наявності басейну проводять 2 заняття з плавання та 2 заняття з фізкультури. У дні, коли немає занять з фізкультури і плавання, проводять фізкультурні комплекси під час денної прогулянки [4].

У закладах середньої освіти з 1-го по 5-ий клас учні займаються фізичною культурою за програмою НУШ (Нова Українська Школа) з навантаженням – 3 години на тиждень. З 6-ого по 11-ий клас навантаження складає також 3 години, а для профільного рівня 10-11 класи мають навантаження 6 годин на тиждень [5].

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні існують такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

– секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

– професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

– традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов’язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

– індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль комп’ютера з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров’я, планування родини тощо. Дві-три обов’язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м’яко мотивувати студента до фізичної активності [9].

Класифікація здоров’язбережувальних технологій така.

1. Технології збереження та стимулювання здоров’я (рухливі та спортивні ігри, гімнастика, стретчинг, ритмопластика, динамічні паузи, ігрові квести).
2. Технології навчання здоровому способу життя (фізкультурні заняття, комунікативні ігри, ігротерапія, самомасаж).
3. Корекційні технології (арт-терапія, технології музичного впливу, казкотерапія, кольоротерапія, психогімнастика, фонетична ритміка) [2].

Для вирішення поставленого завдання було використано метод анкетування студентів Криворізького державного педагогічного університету (35 осіб, з яких: 62,9% ‒ денна форма навчання, 37,1% ‒ заочна форма навчання). Респондентам було запропоновано через анонімне анкетування: визначити, спираючись на власний досвід, рівень популяризації здорового способу життя в освітньому процесі; визначити, спираючись на власний досвід, чи достатньо уваги в освітньому процесі приділяється здоров’язбережувальним технологіям; визначити необхідність застосування здоров’язбережувальних технологій в освіті; визначити різновиди технологій, які використовувалися у шкільні роки респондентів, та які використовуються у навчання зараз.

Одержані результати, на запитання: «Як Ви вважаєте, чи потрібні в освіті здоров'язбережувальні технології (фізкультурні заняття, комунікативні ігри, рухливі та спортивні ігри, гімнастика і т.п.)», висвітлюються на рис. 2.

Діаграма відповідей у Формах. Назва запитання: Як Ви вважаєте, чи потрібні в освіті здоров'язбережувальні технології (фізкультурні заняття, комунікативні ігри,   рухливі та спортивні ігри, гімнастика і т.п.)?
. Кількість відповідей: 35 відповідей.

Рис. 2. Результати анкетування.

Метою здоров’язбережувальних педагогічних технологій є формування у дитини необхідних знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя та, звісно, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. Але у першу чергу необхідно забезпечити умови для фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту суб’єктів освітнього процесу, їх продуктивній навчально-виховній взаємодії, тим самим дітям дається можливість реалізуватися, як особистість і отримати досвід спільних дій з оточуючим середовищем [2].

На запитання: «Як Ви вважаєте, чи потрібно людині дотримуватися здорового способу життя» більшість студентів, а саме 97,1% ‒ відповіли «Так», а 2,9% ‒ відповіли «Ні». На запитання: «Чи дотримуєтесь Ви здорового способу життя» респонденти відповіли: 57,1% ‒ відповіли «Так», 5,7% ‒ відповіли «Ні», 37,1% ‒ відповіли «Інколи». На запитання: «Як Ви вважаєте, відповідно до власного досвіду, який рівень популяризації здорового способу життя в освітньому процесі» студенти відповіли: 2,9% ‒ дуже низький рівень, 17,1% ‒ низький рівень, 48,6% ‒ середній рівень, 28,6% ‒ високий рівень, 2,9% ‒ дуже високий рівень (рис. 3.).



Рис. 3. Результати анкетування.

Із всіх опитаних 40% студентів вважають, що достатня кількість уваги в освітньому процесі приділяється здоров’язбережувальним технологіям; 37,1% ‒ вважають, що приділяється недостатньо уваги; 22,9% ‒ висвітлюють необхідність більше приділяти уваги в освітньому процесі здоров’язбережувальним технологіям (рис. 4.).

Діаграма відповідей у Формах. Назва запитання: Як Ви вважаєте, відповідно до власного досвіду, чи достатньо уваги в освітньому процесі приділяється здоров'язбережувальним технологіям?
. Кількість відповідей: 35 відповідей.

Рис. 4. Результати анкетування.

*Таблиця 1*

**Регулярність проведення різних здоров’язбережувальних технологій**

| **Види здоров'язбережувальних технологій** | **Регулярність проведення занять** | **У закладах середньої освіти** | **У Криворізькому державному педагогічному університеті** |
| --- | --- | --- | --- |
| Технології збереження та стимулювання здоров’я | Часто | 54,3% | 40% |
| Рідко | 31,4% | 45,7% |
| Не було | 14,3% | 14,3% |
| Технології навчання здоровому способу життя | Часто | 51,4% | 42,9% |
| Рідко | 40% | 42,9% |
| Не було | 8,6% | 14,3% |
| Корекційні технології | Часто | 14,3% | 2,9% |
| Рідко | 14,3% | 11,4% |
| Не було | 71,4% | 85,7 |

У таблиці 1 проілюстровано регулярність проведення різних здоров’язбережувальних технологій (технології збереження та стимулювання здоров’я (рухливі та спортивні ігри, гімнастика, стретчинг, ритмопластика, динамічні паузи, ігрові квести), технології навчання здоровому способу життя (фізкультурні заняття, комунікативні ігри, ігротерапія, самомасаж) та корекційні технології (арт-терапія, технології музичного впливу, казкотерапія, кольоротерапія, психогімнастика, фонетична ритміка)) у закладах середньої освіти та у Криворізькому державному педагогічному університеті, спираючись на результати анкетування.

Проаналізовано за допомогою анкетування важливість та необхідність застосування в освіті здоров’язбережувальних технологій та популяризація здорового способу життя. Також у статті наведено гранично допустиме навчальне навантаження на дитину у дошкільних, середніх та вищих навчальних закладах. У вищих навчальних закладах використовують різні форми фізичного виховання: секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна. Також у статті висвітлена точка зору студентів, стосовно кількості уваги в освітньому просторі, яка приділяється здоров’язбережувальним технологіям та визначено, що більшість опитаних вважає, що приділяється недостатньо уваги. Висвітлюється думка, щодо необхідності збільшення уваги на здоров’язбережувальних технологіях та популяризації здорового способу життя в освіті. Визначено, що найбільш вживаними є технології збереження та стимулювання здоров’я та технології навчання здоровому способу життя, тим часом коли корекційні технології є найменш уживаними.

**Література**

1. Впровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес. Київ. 2016.

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

1. Гладченко І. В. Здоров’язбережувальні технології в освіті дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. 2021. С. 2, 4.

URL: <https://vseosvita.ua/news/zdoroviazberezhuvalni-tekhnolohii-v-osviti-ditei-z-porushenniamy-intelektualnoho-rozvytku-40965.html>

1. Голтвянська Т. О., Совгир К. С. Здоров’язбережувальні технології на уроках з основ здоров’я. Здоров’язберігаючі технології в освітній галузі. Полтава. С.1, 4.

URL: [41.pdf (pnpu.edu.ua)](http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16659/1/41.pdf)

1. Гранично допустиме навчальне навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах. 2015.

URL: [Гранично допустиме навчальне навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах | Діти in UA (dity.in.ua)](https://dity.in.ua/statti/yuridichni-pitannya/granichno-dopustime-navchalne-navantazhennya-na-ditinu-u-doshkilnikh#:~:text=%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%83%20%D0%B2%D1%96%D1%86%D1%96%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%202,%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83%20%D0%B)

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. 2012. С. 1, 18.

URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.16.fizychna.kultura.20.08.2022.pdf>

1. Люльченко В. Г., Андрейчук О. О. Здоров’язбережувальні технології в сучасній освіті. Формування культури здоров’я в учнів. Упровадження здоров’язбережувальних технологій у навчальний процес початкової школи. Умань, Покровськ. С. 1-2.

URL: [23.pdf (pnpu.edu.ua)](http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16619/1/23.pdf)

1. Пастухова Н., Садовниченко Ю., М’ясоєдов В., Оніпко В., Пилипенко Н. Здоров’язбережувальні аспекти педагогічних технологій. Розвиток здоров’язбережувальної компетентності учнів засобами здоров’яформувальної педагогічної технології. Харків, 2018. С. 3.

URL: [Пастухова Монографія Сучасні 2018.pdf (knmu.edu.ua)](https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/21752/1/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96%202018.pdf)

# Фактори, що впливають на здоров’я людини.

URL: [Фактори, що впливають на здоров'я людини (moyaosvita.com.ua)](https://moyaosvita.com.ua/biologija/faktori-shho-vplivayut-na-zdorovya-lyudini/#:~:text=%D0%9E%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D0%BA%20%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%)

1. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. 2015. С. 2.

URL: [Щодо організації фізичного в... | від 25.09.2015 № 1/9-454 (rada.gov.ua)](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text)

**ВПЛИВ ТА КОРИСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ТА ЗВІЛЬНЕНИХ**

*Струц А.*

*Науковий керівник: викладач Макаренко Н.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:** наукова робота досліджує вплив та користь занять фізичною культурою для студентів спеціальної медичної групи та звільнених. Робота висвітлює актуальні проблеми, пов’язані з відсутністю фізичних навантажень у молоді, що страждає хронічними захворюваннями та впливом екологічних чинників. Дослідження включає опитування студентів природничого факультету для отримання об’єктивних даних про їхнє ставлення до фізичної активності та її впливу на їхнє здоров’я.

**Ключові слова:**фізична культура, спеціальна медична група, звільнені, хронічні захворювання, екологія, фізична активність, оздоровчі вправи, ЛФК (лікувальна фізкультура), плавання, лікувальна гімнастика, реабілітація, профілактика, опитування, здоров’я, фізичний розвиток.

Фізична культура є важливою складовою здорового способу життя та має значний вплив на фізичне та психічне благополуччя людини. Особливо актуальною стає ця проблематика для студентів спеціальної медичної групи та звільнених, оскільки вони мають обмеження або певні хронічні захворювання, що можуть ускладнювати їхню фізичну активність та спричиняти негативний вплив на їхнє здоров’я.

Вплив хронічних захворювань та екологічних чинників на здоров’я молоді. Спеціальна медична група включає осіб, які мають певні хронічні захворювання або обмеження фізичної активності. Це можуть бути студенти з різними захворюваннями, такими як астма, серцеві захворювання, діабет, артрит, захворювання нирок або нервової системи. У цій групі також можуть бути особи з психічними порушеннями, руховими обмеженнями або іншими медичними діагнозами, які вимагають особливого підходу до фізичної активності [1].

Вплив хронічних захворювань на фізичну активність. Хронічні захворювання можуть значно обмежувати фізичну активність молоді. Симптоми захворювань, такі як біль, запаморочення, втома або дихальні проблеми, можуть призводити до зниження мотивації та здатності до зайняття фізичними вправами. Деякі медичні стани можуть також спричиняти ризик ускладнень або посилювати симптоми при фізичних навантаженнях [5, с. 124].

Користь фізичної культури для студентів спеціальної медичної групи та звільнених. Фізична активність та її вплив на здоров’я. Фізична активність відіграє надзвичайно важливу роль у підтриманні та поліпшенні здоров’я студентів спеціальної медичної групи та звільнених. Вона має безліч корисних ефектів на фізичний, психологічний та соціальний стан людини [3, с. 59].

*По-перше*, регулярна фізична активність допомагає зміцнити серцево-судинну систему та покращити кровообіг.

*По-друге*, фізична активність сприяє підтримці нормальної маси тіла та зменшенню ризику розвитку ожиріння. Вона сприяє спалюванню калорій, підвищує обмін речовин і покращує функцію м’язів.

*По-третє*, регулярна фізична активність має позитивний вплив на психологічний стан особи. Вона сприяє зняттю стресу, покращує настрій та самопочуття, зменшує ризик розвитку депресії та тривожних розладів. [2, с. 45].

Роль фізичної культури в реабілітації та профілактиці хронічних захворювань. Фізична культура має важливе значення в реабілітації та профілактиці хронічних захворювань у студентів спеціальної медичної групи та звільнених. Вона допомагає поліпшити функціональний стан органів і систем організму, збільшує стійкість до фізичного навантаження та сприяє загальному оздоровленню. У реабілітації, фізична культура використовується для поліпшення фізичних функцій після перенесених захворювань або травм. Це можуть бути спеціальні вправи для відновлення рухової активності, розвитку м'язової сили та гнучкості, покращення координації рухів.

Вплив фізичної активності на екологічний стан організму. Фізична активність має позитивний вплив на екологічний стан організму студентів спеціальної медичної групи та звільнених. Вона сприяє виведенню токсинів та шкідливих речовин з організму через потові залози та швидкіше метаболізує шкідливі сполуки. Проведення фізичної активності на природі, такі як прогулянки, біг, велосипедні поїздки, також сприяє покращенню екологічного стану організму. Фізична активність також може стимулювати біологічні процеси, що сприяють очищенню дихальних шляхів та зниженню ризику розвитку алергічних реакцій. Крім того, фізична активність сприяє підвищенню імунітету, що робить організм більш стійким до зовнішніх факторів та хвороб.

Лікувальна фізкультура для поліпшення стану здоров’я. Звільнені діти, які страждають від хронічних захворювань або мають обмеження у фізичних навантаженнях, потребують спеціального комплексу оздоровчих вправ, спрямованого на поліпшення їх стану здоров’я. Лікувальна фізкультура включає в себе різноманітні вправи, спеціально розроблені для кожного конкретного випадку, з урахуванням характеристик захворювання та можливостей дитини. Цей комплекс оздоровчих вправ допомагає зміцнити м’язи, покращити координацію рухів, підвищити витривалість та сприяє загальному поліпшенню фізичного стану звільнених дітей [4, с. 276].

Роль плавання у фізичному розвитку та оздоровленні. Плавання є одним з найкращих видів фізичної активності для звільнених дітей, оскільки воно має низьке навантаження на суглоби та м’язи, а одночасно активізує майже всі групи м’язів тіла. Вода створює плавну опору, що дозволяє дітям рухатися без болю та дискомфорту. Плавання сприяє покращенню дихання, зміцненню серцево-судинної системи, розвитку координації рухів та загальному підвищенню фізичної витривалості. Також воно має позитивний вплив на психологічний стан дітей, сприяючи релаксації та зняттю стресу.

Лікувальна гімнастика як ефективний метод відновлення. лікувальна гімнастика є ефективним методом відновлення функцій організму та поліпшення стану здоров’я звільнених дітей. Цей комплекс вправ спеціально розробляється лікарем-фізіотерапевтом для кожного пацієнта і враховує його індивідуальні особливості та потреби. Лікувальна гімнастика включає в себе різноманітні рухові вправи, спрямовані на відновлення рухових функцій, координації рухів, розтягнення м’язів та покращення гнучкості. Вона також сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів та підвищує загальну фізичну активність.

Метою дослідження є вивчення впливу та користі занять фізичною культурою для студентів спеціальної медичної групи та звільнених. В рамках цієї роботи планується проаналізувати наявні дані та дослідження, що стосуються впливу фізичної активності на здоров’я молоді, зокрема осіб з хронічними захворюваннями.

Завдання дослідження:

* аналіз наукової літератури та джерел, що висвітлюють вплив фізичної активності на здоров’я студентів з хронічними захворюваннями та екологічними проблемами;
* проведення опитування серед студентів природничого факультету для отримання об’єктивних даних щодо їхнього ставлення до фізичної активності та її впливу на їхнє здоров’я;
* вивчення та аналіз розроблених комплексів оздоровчих вправ, включаючи лікувальну фізкультуру, плавання та лікувальну гімнастику, які можуть бути корисними для студентів спеціальної медичної групи та звільнених;
* формулювання висновків та рекомендацій на основі отриманих результатів дослідження.

В роботі досліджувалися наступні питання.

* Який вплив мають хронічні захворювання та екологічні чинники на студентів спеціальної медичної групи та звільнених?
* Яка користь може бути отримана від занять фізичною культурою для цієї категорії студентів?
* Які типи фізичної активності (наприклад, лікувальна фізкультура, плавання, лікувальна гімнастика) можуть бути ефективними для поліпшення стану здоров’я та загального благополуччя цих студентів?

Цей підхід дозволить нам отримати більш глибоке розуміння впливу занять фізичною культурою на студентів спеціальної медичної групи та звільнених, а також розробити рекомендації щодо вдосконалення програм фізичної активності для цієї категорії осіб.

Для отримання об’єктивних даних про ставлення студентів природничого факультету до фізичної активності та її впливу на їхнє здоров’я було проведене опитування серед першокурсників Криворізького державного педагогічного університету. Опитування мало анонімний характер і включало наступні аспекти.

| 1.Збір демографічних даних: | |
| --- | --- |
| Стать, вік, спеціальність |  |
| 2. Оцінка фізичного стану: | |
| * Оцінка загальної фізичної форми (висока, середня, низька). * Оцінка рівня активності в повсякденному житті (висока, середня, низька). * Оцінка наявності хронічних захворювань (так, ні). |  |
| 3. Ставлення до фізичної активності | |
| * + Улюблені види фізичної активності.   + Частота зайняття фізичними вправами.   + Перешкоди, що заважають займатися фізичною культурою.   + Ставлення до включення фізичної активності в розклад навчальних занять. |  |

Опитування проводилося дистанційно, в письмовій формі, студентам було надано достатньо часу для заповнення.

Після перегляду анкет був проведений аналіз результатів. Дані були систематизовані та оброблені за допомогою математичних методів. Для цього використовувалися такі показники, як відсотки.

Аналіз результатів опитування дав змогу встановити наступне:

* розподіл студентів за статтю, віком та спеціальністю;
* оцінка фізичного стану і рівня активності серед студентів;
* улюблені види фізичної активності та частота їх зайняття;
* головні перешкоди, що заважають зайняттю фізичною культурою;
* ставлення студентів до включення фізичної активності в розклад навчальних занять;
* рівень свідомості про користь фізичної культури серед студентів.

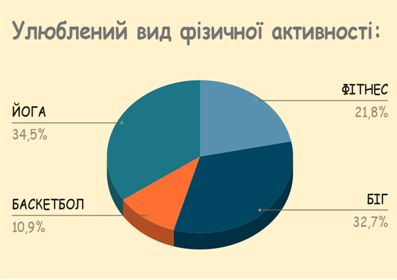


Рис. 1. Популярні види фізичної активності.

На основі аналізу результатів опитування можемо зробити такі висновки.

1. Студенти природничого факультету мають різні рівні фізичного стану та активності. Більшість студентів оцінили свою загальну фізичну форму як середню, але мають низький рівень активності в повсякденному житті.
2. Найпопулярнішими видами фізичної активності серед студентів є йога, біг та фітнес. Більшість студентів займаються фізичними вправами не регулярно (рис.1).
3. Головними перешкодами, що заважають займатися фізичною культурою, є недостатній час та втома від навчання.
4. Більшість студентів позитивно ставляться до включення фізичної активності в розклад навчальних занять і вважають його корисним.
5. Частка студентів, які усвідомлюють користь фізичної культури для студентів спеціальної медичної групи та звільнених, є висока, що свідчить про позитивне ставлення до цієї проблематики.
6. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм та заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності серед студентів спеціальної медичної групи та звільнених.

*Рекомендації щодо фізичної активності для студентів спеціальної медичної групи та звільнених.*

1. Індивідуальний підхід. Рекомендується індивідуальний підхід до планування та організації фізичної активності, з урахуванням особливостей кожного студента і його хронічного захворювання.
2. Регулярність. Заняття фізичною культурою повинні проводитися регулярно, з розумним розподілом навантажень та періодичними перервами для відновлення.
3. Різноманітність. Рекомендується включати різні види фізичної активності, такі як лікувальна фізкультура, плавання, лікувальна гімнастика тощо, для досягнення комплексного позитивного впливу на здоров'я.
4. Моніторинг. Важливо вести систематичний моніторинг фізичного стану та прогресу студентів, що займаються фізичною активністю, з метою контролю та коригування програм тренувань.
5. Компетентність фахівців. Необхідно забезпечити наявність кваліфікованих фахівців, які мають розуміння особливостей студентів з хронічними захворюваннями та вміння адаптувати фізичну активність до їх потреб.

Виконання цих рекомендацій може сприяти поліпшенню фізичного та психологічного стану студентів спеціальної медичної групи та звільнених, збільшенню рівня активності та поліпшенню їх якості життя.

**Література**

1. Боброва О. А., Пасічник О. І., Яковлєва І. В. Фізична культура як чинник зміцнення здоров’я студентів спеціальної медичної групи. Вісник Кременчуцького національного університету ім. Михайла Остроградського. 2020. Вип. 1(97). С. 124‒130.
2. Лісовська В. О., Петрова І. С., Полянський А. О. Оцінка впливу фізичного навантаження на здоров’я студентів спеціальної медичної групи. *Здоров’я нації.* 2019. № 1(56). С. 45‒51.
3. Олійник Ю. В., Павлюк А. А., Станіславчук С. М. Вплив фізичного тренування на стан здоров’я студентів спеціальної медичної групи. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації.* 2018. № 3(51). С. 59‒64.
4. Супрун О. М., Манжос М. В., Сушко Л. В. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан організму студентів спеціальної медичної групи. *Молодий вчений.* 2021. № 1(87). С. 276‒280.
5. Якименко І. В., Кузьміна О. М., Сорокіна В. В. Особливості фізичної активності студентів з хронічними захворюваннями. *Медицина транспорту України.* 2019. № 1(45). С. 124‒129.

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

*Терещенко А.*

*Науковий керівник: викладач Бережок С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:** ця стаття розглядає сучасні здоров’язбережувальні технології, що використовуються в освітніх процесах і спрямовані на популяризацію здорового способу життя. Зосереджуючись на сучасних трендах та інноваційних підходах, стаття аналізує, які технології впливають на зміну установок та поведінки людей щодо здоров’я. Вона досліджує використання інтерактивних ігор та інших інструментів, що допомагають підвищити свідомість про здоров’я, мотивувати до активного способу життя, правильного харчування, психологічного благополуччя та загального здоров’я.

**Ключові слова: з**доров’язбережувальні технології, освіта, здоровий спосіб життя, онлайн-ресурси, інтерактивні ігри, здоров’я та благополуччя.

Здоров’язбережувальні технології впроваджуються з метою збереження здоров’я студентської молоді та формування високого рівня культури здоров’я і навичок здорового способу життя. Ці технології включають в себе фізкультурно-оздоровчі та медико-профілактичні підходи, які оцінюють умови виховання і навчання, проводять моніторинг індивідуального розвитку та прогнозують можливі зміни в здоров’ї. На основі цих даних проводяться психолого-педагогічні, корекційні та реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та покращення якості життя учасників освітнього середовища.

Актуальність проблеми полягає в необхідності розробки та впровадження сучасних здоров’язбережувальних технологій у навчальні заклади. Ці технології сприяють розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, рухових навичок та зміцненню здоров’я здобувачів освіти. Крім того, вони створюють оптимальні умови для роботи функціональних систем організму, які відповідають за підтримку високого рівня розумової та фізичної працездатності.

На основі досліджень виокремлено такі головні підходи до визначення здоров’язбережувальних технологій:

– створення сприятливого для здоров’я освітнього середовища;

– забезпечення навчання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів та студентів;

– оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження і підтримку здоров’я молоді;

– технології навчання здоров’я, здорового способу життя, формування здорової нації;

– навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів.

У сучасних умовах, де інформаційні технології проникають у всі сфери життя, особливо актуальною стає проблема використання ІКТ для організації здоров’язбережувального навчання. Правильне використання інформаційних технологій в педагогічному процесі підвищує його дидактичний потенціал. Деякі переваги цього підходу включають:

* збільшення інтересу та загальної мотивації до здоров’язбережувальних дій через використання нових форм і засобів роботи;
* активізація пізнавальної діяльності, пов’язаної з освоєнням здорового способу життя, завдяки застосуванню привабливих і швидкозмінних форм подачі інформації;
* індивідуалізація навчання, що дозволяє кожному учневі працювати у власному темпі, режимі та за власною траєкторією;
* використання тестування та адаптивних технологій навчання на основі результатів тестування;
* моделювання навчально-пізнавальної реальності;
* організація взаємодії всіх суб’єктів здоров’язбережувального навчання, таких як вчителі, учні, батьки, фахівці;
* розвиток соціально-комунікаційних умінь шляхом створення нових особистісно значущих знань для учнів на основі використання ІКТ;
* забезпечення можливості навчання дітей з особливими потребами.

Використання інформаційних технологій у здоров’язбережувальному навчанні сприяє покращенню ефективності та привабливості цього процесу, а також сприяє розвитку ключових навичок та компетентностей учнів.

Існує класифікація інтерактивних технологій за формами навчання, які можна використовувати на уроках фізичної культури. Згідно з цією класифікацією, інтерактивні технології можна розділити на чотири групи: кооперативне навчання, колективно-групове навчання, технологію ситуативного моделювання та технології опрацювання дискусійних питань.

У контексті уроків фізичної культури, пропонується використовувати такі варіанти впровадження інтерактивних технологій.

*Кооперативне (групове) навчання.* Парна та групова робота можуть бути організовані як на уроках засвоєння матеріалу, так і на уроках застосування знань, умінь та навичок. Це може відбуватися в різний спосіб, наприклад, після викладу нового матеріалу, на початку уроку замість опитування, на спеціальних уроках, присвячених застосуванню знань, умінь та навичок, або як частина повторювально-узагальнюючого уроку. Важливо пам’ятати, що учні мають об’єднуватися, а не розподілятися на пари, трійки чи групи. Співпраця та обговорення повинні бути стимульовані, а рішення учнів повинні бути серйозно сприйманні.

*Робота в парах або трійках.* Цей підхід особливо ефективний на початкових етапах навчання. Використання пар або трійок дозволяє більш детально та ефективно пояснити вправи.

*Технологія ситуативного моделювання.* Технологія ситуативного моделювання є одним із підходів до використання ігрового моделювання в навчанні. Ця технологія полягає в тому, щоб включити учнів у гру, де вони мають імітувати реальні життєві ситуації, що вивчаються. Вона дозволяє створити контекст, в якому учні можуть застосовувати свої знання і навички у практичних ситуаціях.

Ситуативне моделювання використовується для досягнення різних цілей в навчанні. До основних цілей належать:

* забезпечення контролю емоційного стану учнів під час навчального процесу;
* надання можливості самовизначення для учнів, дозволяючи їм вирішувати завдання в рамках гри;
* розвиток творчої уяви шляхом стимулювання творчого мислення учнів;
* розвиток навичок співробітництва в соціальному аспекті та висловлювання власних думок.

Технологія ситуативного моделювання використовує різні ігрові форми, зокрема «імітаційні ігри» та «рольову гру». У імітаційних іграх учні виконують прості дії, що імітують реальні явища, що допомагає розвивати їх уяву та навички критичного мислення. У рольовій грі учасники імітують реальність, приймаючи певні ролі та діючи «наче насправді». Кожна особа в рольовій грі повинна чітко розуміти зміст своєї ролі та мету гри загалом. Це дозволяє учням розвивати навички прийняття рішень у конкретних життєвих ситуаціях, сформувати власне ставлення до них та розвивати уяву та критичне мислення.

Ці технології можна успішно застосовувати на сюжетно-рольових уроках, під час вивчення технік, тактик та виконання імітаційних вправ, спортивних та позакласних заходів. Вони дозволяють учням отримати конкретні навички та досвід, а також розвивати різні аспекти особистості, такі як соціальні навички, творчість, емоційний інтелект та спроможність до співчуття.

*Технології опрацювання дискусійних питань.* Технології опрацювання дискусійних питань в навчанні мають велике значення для розвитку учнів. Дискусія є публічним обговоренням спірних питань, яке сприяє розвитку критичного мислення, визначенню власної позиції, формуванню навичок аргументації та вмінню відстоювати свою думку. Організація дискусій може використовувати різні методи, наприклад, «Займи позицію» та «Зміни позицію». Ці методи дозволяють учням приймати та підтримувати точку зору інших людей, розвиваючи навички аргументації, активного слухання та відстоювання власної позиції.

Дискусію також можна організовувати у формі змагального методу навчання, де команди обговорюють правильну відповідь, виправляють помилки та змагаються між собою. Це може бути змагання або гра з будь-якого виду спорту або спортивне свято.

Ці підходи до використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури сприяють активному залученню учнів до навчального процесу, сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці та критичного мислення. Варто зазначити, що вибір конкретних технологій залежить від особливостей класу, доступної технічної бази та цілей навчання.

Інтерактивні технології колективно-групового навчання.

* Технології колективно-групового навчання використовуються для спільної роботи всього класу, сприяють активній участі учнів і підвищують їхні мотивацію. Одним з прикладів є фронтальний метод, який застосовується при вивченні розділів фізичної культури, таких як акробатика, легка атлетика тощо.
* «Обговорення проблеми в загальному колі» ‒ ця технологія дозволяє уточнити положення, привернути увагу до складних або проблемних питань у навчальному матеріалі та мотивувати пізнавальну діяльність учнів. Важливо ставити відкриті запитання, які стимулюють учнів висловлювати свої думки і не допускати домінування одних над іншими.
* «Мікрофон» і «Незакінчені речення» ‒ ці прийоми дають кожному учневі можливість висловити свою думку або відповідь, по черзі використовуючи уявний мікрофон. Це сприяє активній участі всіх учасників і дозволяє більш розгорнуто висловити свої ідеї.
* «Мозковий штурм ‒ ця технологія спонукає учнів використовувати уяву та творчість, щоб зібрати якомога більше ідей або вправ щодо вирішення завдання або проблеми. Важливо стимулювати всіх учасників до активної участі і не критикувати їхні ідеї.
* «Метод навчаючи ‒ учусь» ‒ цей метод передбачає участь учнів у передачі своїх знань та вмінь однокласникам. Це сприяє підвищенню інтересу до навчання.

Впровадження інтерактивних технологій навчання сприяє розвитку учнівської особистості, зміцнює навички спілкування та співпраці з іншими учнями, формує взаєморозуміння, взаємоповагу, толерантність, співчуття, доброзичливість і піклування. Також сприяє формуванню загальнолюдських цінностей, норм поведінки та умінню об’єднуватися з іншими учнями для спільного розв'язання проблем. Важливими аспектами є також уміння робити вільний та незалежний вибір, аналізувати дійсність та усвідомлення особистої відповідальності.

Для вирішення поставлених завдань науковцями було досліджено використання наступних інтерактивних технологій: інтерактивні методи навчання (акваріум, рольова гра, коло ідей, інтерактивний метод оцінювання (інтерактивне домашнє завдання); інтерактивні рефлексивні методи (рефлексивна мішень, рефлексивний круг, «Ланцюжок побажань» , «Заверши фразу»). За результатами проведеного опитування серед учнів експериментальної групи, встановлено позитивне відношення їх до впровадження інтерактивних методів навчання в урок фізичної культури, які стимулюють їх активність діяльності та сприяють ефективно опанувати програмовий матеріал.

Визначено, що рівень мотивації до успіху в експериментальній групі покращується, збільшилась кількість учнів з високим рівнем прояву мотивації до успіху (в контрольній групі на 2,2%, в експериментальній на 4,9), зменшилась кількість учнів з низьким рівнем (в контрольній на 1,7%, в експериментальній на 7,9%), при цьому слід відмітити, що різниця в рівні прояву мотивації до успіху між групами суттєва (р<0,05).

Отже, зазначені технології здоров’язбереження в освіті мають на меті стимулювання мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я і життя. Шляхом оновлення освітнього процесу та використання ефективних організаційних заходів і технологій, вдається забезпечити збереження та зміцнення соціального, фізичного і психічного здоров'я учнів.

**Література**

1. Олексюк О. Р., Смерека Г. І., Сучасні інтернет сервіси для формування здоров’язбережувального освітнього середовища // Здоров’язбережувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., / ред.кол. В. Черняк (відп.ред.) та ін. 2019.

2. Коваленко М. В., Технологія впровадження інтерактивних методів навчання в урок фізичної культури // Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури, спорту та формування здорового способу життя різних груп населення. Слов’янськ: Вид-во Б. І Маторіна, 2020.

3. Шаповаленко В. І. Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2019.

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

*Уровська Д., Антонов О.*

*Науковий керівник:викладач Перевєрзєва С.В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація**: визначити професійну та освітню підготовку фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. Науково обґрунтувати необхідність гуманізації, фундаменталізації, безперервності, міждисциплінарності, інтелектуалізації та динамізації у фаховій підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** професійна підготовка, педагогічна підготовка, фахівці з фізичного виховання та спорту.

Відповідно до законів та правових норм Конституції України, основною метою вищих навчальних закладів є підготовка провідних фахівців у різних сферах діяльності. Вищі спортивні навчальні заклади не є винятком і їх завданням є забезпечення педагогіки компетентними фахівцями у сфері фізичної культури і спорту. Однак на сьогодні існує низка проблем у вирішенні цього питання. По-перше, перебудова української системи освіти поставила перед вищими навчальними закладами нові вимоги щодо підготовки молодого покоління до поглибленого вивчення фізичної культури і спорту. Це передбачає відродження традиційної культури фізичного виховання, відновлення національних традицій та специфічних шляхів формування здорового способу життя. По-друге, недостатня кількість у вищих навчальних закладах спеціалізованих напрямів освітніх програм, які б враховували не тільки особливості техніко-тактичної підготовки та спортивного виховання, а й історію, філософію та етноправо національних видів спорту, спрямованість оздоровчої роботи та особливості використання елементів національних видів спорту в навчальних закладах; відсутність спеціальних науково-методичних та професійних програм підготовки, а також відсутність спеціалізованих освітніх програм [4].

Внаслідок зазначених проблем існує суттєва невідповідність між значним збільшенням кількості випускників факультетів фізичного виховання та їх недостатньою готовністю до застосування отриманих навичок у професійній діяльності (фізичному вихованні та спорті), потребою сучасних навчальних закладів у висококваліфікованих фахівцях з фізичного виховання, які володіють базовими спортивними знаннями, методами та методиками, та відсутністю організаційно-методичних умов для підготовки таких фахівців у вищих навчальних закладах України [1, 3].

У багатьох вітчизняних і сучасних дослідженнях з професійної освіти поняття «професійна підготовка» визначається як сукупність навичок, спеціальних знань, умінь, здібностей, нахилів, правил поведінки та професійного досвіду, які дають змогу людині досягти успіху в певній професії. Сучасні науковці розглядають професійну підготовку майбутніх фахівців як суб'єкта навчально-професійної та пізнавальної діяльності, здатного до вдумливого та цілеспрямованого управління власною поведінкою.

Згідно з дослідженнями вчених (І. І. Бойко, Н. А. Агаджанян, М. М. Башкірова та ін.), професійна підготовка посідає особливе місце у формуванні знань і якостей, якими повинні володіти майбутні фахівці фізичної культури. Це пов’язано з тим, що неможливо зробити кар’єру в спорті (чи то вчителя фізичної культури в загальноосвітньому закладі, чи то професійного спортсмена), не володіючи базовими компетенціями та досвідом, необхідними для реалізації оптимальних умов цієї професії [1].

Для розв’язання цих суперечностей необхідно знайти більш гнучкі підходи до підвищення рівня професійної освіти, щоб майбутні фахівці фізичного виховання могли працювати з учнями шкільного віку та студентами, використовуючи основні засоби навчання у професійній діяльності, переглянути організаційно-методичні умови, мету, зміст, функції та завдання професійної освіти у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасних освітніх парадигм.

На думку Г. Н. Селікова, можливість досягнення певних результатів у професійній підготовці фахівців фізичного виховання слід розглядати у взаємозв'язку з поняттям діалектичної єдності, тобто «рівень професійної освіти» і «вимоги сучасної освіти». Для досягнення такої єдності в освітньому процесі мають бути вжиті спеціальні заходи, спрямовані на підтримку професіоналізму фахівців без шкоди для якості освіти [2].

Майбутні фахівці фізичного виховання і спорту під час спеціально організованої освітньої діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності з метою підтримання належного рівня фізичної культури населення або досягнення вищих спортивних результатів у командному чи індивідуальному розряді на олімпійських, світових або регіональних змаганнях. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є науково-методично обґрунтованою у вищих навчальних закладах і під час навчання спрямована на формування індивідуального рівня професійної компетентності, достатнього для успішної діяльності в усіх сегментах організованого фізкультурно-спортивного руху різних верств населення в регіоні з урахуванням сучасних вимог ринку праці. Це розглядається як процес, що відображає здорову активність.

Забезпечення неперервності професійної освіти докорінно змінює роль вищої школи, мету її діяльності і функції, парадигму освіти «на все життя» на освіту «через все життя». С. О. Сисоєва підкреслює, що «сама ідея неперервної професійної освіти, реалізація концепції «освіта впродовж життя» посідає важливе місце серед сучасних прогресивних освітніх ідей, спрямованих на забезпечення сталого розвитку нашого суспільства та прогресу всього людства у ХХІ столітті». На думку автора, «з цього випливає актуальність проблеми створення гнучких механізмів постійного оновлення змісту освіти та технологій неперервного оновлення знань».

Головною метою неперервної професійної фізкультурної освіти є підготовка висококваліфікованих фахівців для всіх ланок системи фізичної культури та спорту на основі реального попиту на їх послуги, в їх здатності здійснювати і забезпечувати на всіх рівнях – від проекту, програми до їх реалізації – педагогічно організовану неперервну фізкультурно-оздоровчу діяльність з різними соціально-демографічними групами населення і створювати їм умови для фізкультурної самоосвіти [1].

У системі неперервної фізкультурної освіти вища освіта для майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту повинна стати тією ланкою професійного становлення, на якій він отримує потужний імпульс свого інтелектуального потенціалу, стимулювання процесів саморозвитку і самоосвіти, активного формування пізнавальних і професійних мотивів. Забезпечення неперервності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності повинне відповідати таким викликам нового тисячоліття: антропоорієнтованому, який заснований на усвідомленні внутрішньої потреби і одночасно об’єктивній необхідності мобільного саморозвитку, вмінні адекватно і динамічно контактувати з навколишніми і з самим собою. У сукупності це знаходить своє відображення в активній життєвій і професійній позиції майбутніх  
фахівців з фізичного виховання та спорту, направленій на діяльність по зміцненню та збереженню здоров’я населення, інтенсивності і продуктивності особистісного саморозвитку [4].

Неперервність освіти також пов’язана з динамізацією.

Динамізація передбачає необхідність перманентного реагування системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на всі зміни соціально-професійної практики, а також на прогресивні зміни внутрішніх сторін діяльності вищої школи, яка передбачає постійне трансформування змісту освіти, методичного апарату та інших характеристик її діяльності. Механізмом реалізації цієї тенденції є постійна зміна змісту вимог до підготовленості фахівця з фізичного виховання та спорту, на що повинні бути спроектовані будь-які зміни як змістовного, так і методичного характеру.

Динамізація професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту має системоутворювальне значення для її оптимізації і направлена на забезпечення єдності стабільності і динамічності освітнього стандарту. Така єдність забезпечується за рахунок використання динамічних відносних характеристик об’ємного і якісного оновлення змісту підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності на основі варіативно-модульної структури змісту і єдиних рівневих критеріїв якості їх підготовки [3].

Наукова значущість проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання та спорту потребує подальших досліджень. Професійна підготовка повинна являти собою комплексну систему засобів, методів і прийомів і ґрунтуватися на особистісних якостях фахівця. Різні методи, що використовуються як для загальної, так і для спеціалізованої підготовки, повинні бути інтегровані. Спеціалізована професійна підготовка повинна ґрунтуватися на діяльнісному підході, коли майбутні фахівці повинні поєднувати фізичне виховання з навчальною та професійною діяльністю.

Також визначено сучасні тенденції функціонування системи вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту. У перспективі планується дослідити концептуальні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у контексті сучасних тенденцій вищої фізкультурної освіти.

**Література**

1. [Сергієнко Л. П.](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27546/1/Innovatsiini_tekhnolohii_fizychnoho_vykhovannia_studentiv_NP.pdf) Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту // Спортивний вісник Придніпров’я. 2003. № 3-4. С. 22–23.
2. [Романовська Т. І., Фесенко В. В. Формування пізнавальної діяльності учнів старших класів Прилуцького ліцею № 6 на уроках фізичної культури. 2021. С. 92‒96.](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/35785/1/V_Savchenko_Nevedomsjka%20J%2C%20Omeri%20I_Poland%20fzfvs%202021.pdf)

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

1. [Петюренко В. С. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя підлітків 13-14 років.](http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/16307)

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

1. [Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Товт В. А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною культурою та спортом](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/7777/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf).

URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/7777/1/Монографія.pdf>

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Ярошенко А.*

*Науковий керівник: викладач Макарчук Б.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація**: у статті було проаналізовано умови, в яких розвивалося фізичне виховання в Україні.

**Ключові слова:** COVID-19, війна, фізичне виховання.

Фізичне виховання та спорт ‒ важлива складова життя кожної людини. Проте, під час війни та епідемії COVID-19, ці сфери діяльності суттєво постраждали. У цій статті будемо порівнювати проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в сучасних умовах під час кризи COVID-19 та війни в Україні [2, c. 3-5].

Проблеми фізичного виховання і спорту в Україні під час війни.

Україна знаходиться у стані війни з 2014 року. Це мало негативний вплив на спортивну і фізичну культуру в країні, зокрема, такі тези.

1. Фінансування страждає. Фінансові обмеження внаслідок війни дали запрошення схуднути бюджетам національних та регіональних спортсменів, а також залишило комплексні школи та спортивні центри невстигаючими за попитом.

2. Санітарно-епідемічна ситуація. У зоні війни створені сприятливі умови для поширення інфекційних хвороб, внаслідок чого низка заходів з профілактики коронавірусу залишились на другому плані.

3. Безпека. Поруч із непростими геополітичними обставинами війни, національні та регіональні змагання вимагають максимальних заходів безпеки, що знижує темпи розвитку спортивної та фізичної культури.

Перспективи розвитку фізичного виховання і спорту в Україні під час війни.

Незважаючи на складну ситуацію перед Україною є перспективи для розвитку фізичного виховання та спорту.

1. Відновлення миру. Війна ‒ це головна причина проблем з фізичним вихованням та спортом в Україні. Якщо вдалося б відновити мир, відновлювати розфасовування та розвивати спорт.

2. Розвиток фізичної культури на місцях. У більшості випадків місцеві школи, громадянські та молодіжні організації та волонтерські організації, допомогли зберегти і відновити клуби спорту та фізичного виховання в зоні війни.

3. Формування спортивних ініціатив. Формування більш активних ініціатив сприятиме розвитку спортивної та фізичної культури скрізь по всій країні.

Проблеми фізичного виховання і спорту в Україні під час COVID-19.

Минулі роки стали надзвичайними для всього світу, зокрема і для світу спорту. Сплески захворюванності у багатьох країнах, COVID-19, призвело до низки викликів, що зіткнулися з фізичним вихованням та спортом в Україні.

1. Скасування змагань. Більшість національних та міжнародних турнірів та змагань у 2020 році було скасовано або перенесено, змінивши плани на розвиток спорту в Україні.

2. Відмова від тренувань. Більшість команд, клубів та шкіл відмовлялися від тренувань на умовах національної карантинної політики, що спричинило негативні наслідки для здоров’я фізично віддалених людей.

3. Економічні проблеми. Багато тренерів, суддів та регіональних органів було змушено скасувати працівничі відносини у зв’язку зі зменшенням фінансових коштів на фізичну культуру та спорт.

Перспективи фізичного виховання та спорту і його розвитку в Україні під час пандемії є такими.

1. Набір онлайн-ресурсів. У зв’язку з скасуванням змагань та тренувань, більшість спортивних організацій перенесло свою діяльність онлайн, що забезпечує незниженність потоку фізичної активності та спорту.

2. Розвиток нових способів. Галузь фізичного виховання та спорту не менше за інші галузі готує нові технології та інновації, щоб забезпечити безпеку користувачів.

3. Великий інтерес до спорту та фізичної культури. Наслідком, став той факт, що різні заходи та змагання можуть зібрати більше глядачів, завдяки новим інтернет-технологіям. У такий спосіб можливість для більш широкого сприйняття фізичної культури та спорту збільшується.

Умови життя в Україні в період Covid-19 та війни значно ускладнили положення з фізичним вихованням та спортом. Covid-19 призвів до закриття шкіл, вишів, спортивних клубів та залів дозвілля. Спортивні заходи та змагання були відкладені або скасовані. У той же час, війна в Україні позбавила молодь можливості займатися спортом. Часто спортзали та стадіони використовувалися як зони бойових дій, що призвело до їх знищення.

Основні проблеми розвитку фізичного виховання та спорту в Україні.

Однією з основних проблем розвитку фізичного виховання та спорту в Україні є недостатнє фінансування з боку держави. За даними Міністерства молоді та спорту України, у 2020 році було виділено лише 0,5% від загального бюджету на підтримку фізичної культури та спорту. Це веде до нестачі коштів на розвиток спортивних інфраструктур, закупівлю обладнання, придбання спортивних квитків на змагання та стипендій для спортсменів [1, c. 1-3].

Іншою проблемою є недостатня підготовка фахівців, які б викладали і фізичну культуру, і спорт. Згідно з даними Міністерства освіти, на 1 вчителя фізкультури в школі припадає більше 100 учнів. Більшість з таких учителів не має належної кваліфікації та тренувального досвіду.

Методи та прийоми, які використовуються у розвитку фізичного виховання та спорту в Україні

Для подолання вищезазначених проблем, в Україні використовуються такі методи та прийоми.

1. Стимулювання приватного бізнесу до інвестування в фізичну культуру та спорт.
2. Залучення волонтерів та спонсорів до підтримки фізичної культури та спорту в Україні.
3. Розробка програми підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання.
4. Використання інтернет-технологій для розвитку спорту в період карантину.

Отже, фізичне виховання та спорт є важливою складовою розвитку країни, а проблеми розвитку цих напрямків потребують негайного вирішення. Необхідно забезпечити достатнє фінансування та розвиток спортивної інфраструктури, підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання, а також залучення інтернет-технологій до розвитку спорту в період карантину.

В зонах війни створені сприятливі умові для поширення інфекційних хвороб, внаслідок чого низка профілактичних заходів з коронавирусу залишились на другому плані.

Фізичне виховання та спорт завжди були важливими, особливо в складні часи. Сучасні проблеми війни та епідемії такі як COVID-19 потребують негативного впливу на розвиток спорту та фізичної культури в Україні. Проте, з трохи позитивної точки зору, можна знайти й альтернативні, відповідні шляхи відновлення, розвитку та покращення ситуації.

**Література**

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. 199 с.

2. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернівці, 8-9 квіт. 2021 р.) / за ред. Я. Б. Зорія ; нац. ком. України у справах ЮНЕСКО та ін. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. 171 с.

3. Головне управління статистики України «Витрати економіки України за видами діяльності в 2020 році», 2021.

**ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ НУШ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Яценко О.*

*Науковий керівник: викладач Переверзєва С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:** фізичне виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих та інформаційно-комунікаційних технологій сприяють підвищенню ефективності навчання фізичної культури в НУШ та сприяти формуванню здорового способу життя серед учнів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі та інформаційно-комунікаційні технології, урок фізичної культури, здоровий спосіб життя.

Фізична культура в школах спрямована на досягнення загальних цілей базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів і обдарувань учнів; формування компетентностей, необхідної для їхньої соціалізації; свідомого вибору і самореалізації в майбутньому житті; виховання сімейних, соціальних, екологічних та національно-патріотичних цінностей. Фізичне виховання формує здатність до швидкого реагування на воєнні дії агресора чи провокації з його боку.

Базову середню освіту можна реалізувати за допомогою таких ціннісних орієнтирів, як:

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;

- забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;

- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;

- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;

- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;

- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;

- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги й взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;

- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;

- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля [1].

Заняття з фізичної культури мають проводитись із дотриманням всіх загально-педагогічних вимог, таких як: виховні, дидактичні, психолого-фізіологічні та санітарно-гігієнічні.

Плануючи заняття, необхідно визначити, на якому рівні мають бути засвоєні навчальна інформація і способи дій. Урок має засвоюватись за трьома рівнями:

– сприйняття, осмислення й запам’ятовування;

– застосування знань, вмінь, навичок за зразком;

– застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

Фізкультурно-оздоровчі та інформаційно-комунікаційні технології є важливим елементом навчальної програми з фізичної культури в Новій українській школі. Ці технології можуть допомогти підвищити ефективність навчання та створити цікаві умови для занять фізичною культурою [3].

Одним з таких інструментів є використання спеціалізованих електронних додатків для моніторингу та аналізу фізичної активності. Такі додатки дозволяють вести облік кількості кроків, витрачених калорій та інших показників, які можуть стимулювати учнів до занять фізичною культурою. Крім того, можна використовувати онлайн-тренажери та відеоуроки для занять фізичною культурою вдома.

Рис. 1. Чи подобається вам уроки фізичного виховання?

Урок – це основна форма організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

Окрім цього, інформаційно-комунікаційні технології можуть бути використані для підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Наприклад, можна створювати онлайн-спільноти для учнів, де вони можуть обговорювати свої досягнення та спілкуватися з однокласниками. Також можна проводити віддалені заняття з фізичної культури за допомогою відеоконференцій.

Завдання предмету «Фізична культура» являє собою гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення витривалості організму, вдосконалення фізичних навичок, формування стійких учнів до спорту.

Учитель моє створити комфортні умови для занять спортом для всіх учнів, не дивлячись на їх індивідуальні можливості, згідно з державними стандартами базової середньої освіти [2].

Щоб створити командну роботу необхідно врахувати особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому.

Мета реалізовується комплексом завдань:

– створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;

– розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;

– формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності й здорового способу життя;

– створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;

– формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;

– формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості й функціональних можливостей організму;

– розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;

– формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури та спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;

– формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;

– формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Мета навчальної програми складається з впровадження вимог до обов’язкових занять з фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

– формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;

– систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;

– усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров’я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Рис. 2. Як ви (школяр) вважаєте, ваш вчитель фізичної культури виконує державні вимоги до цього предмету?

Крім того, фізкультурно-оздоровчі технології можуть бути використані для організації фізичних занять на відкритому повітрі. Так, можна використовувати мобільні додатки для навігації по місцевості та створювати віртуальні маршрути для занять на свіжому повітрі.

Отже, використання фізкультурно-оздоровчих та інформаційно-комунікаційних технологій може сприяти підвищенню ефективності навчання фізичної культури в НУШ та сприяти формуванню здорового способу життя серед учнів. Такий варіант розвитку формує фізично добре розвинуту особистість. Учні навчаються працювати у команді та індивідуально. Завдяки новим технологіям НУШ кожен учень має можливість розвиватися за своїми потребами та можливостями.

**Література**

1. Впровадження навчально-методичного забезпечення в умовах реалізації державного стандарту базової середньої освіти під час воєнного стану: виклики, реалії, стратегії.

URL: <https://imzo.gov.ua/2023/02/27/vidbuvsia-vseukrains-kyy-praktyko-oriientovanyy-onlayn-seminar-vprovadzhennia-navchal-no-metodychnoho-zabezpechennia-v-umovakh-realizatsii-derzhavnoho-standartu-bazovoi-seredn-oi-osvity-pid-chas-voien/>

1. Державний стандарт базової середньої освіти

URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/10/08/derzhstandartbazovoiosvityprezentatsiya.pdf>

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / О. С. Педан та інші.

URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

**НАШІ АВТОРИ**

1. **Антонов Олександр** – студент 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
2. **Барабаш Катерина** *–* викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, аспірантка кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету.
3. **Батюк Алім** – к.соц.н., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
4. **Бережок Сергій** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
5. **Василенко Вадим** *–* ст.викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
6. **Журавкова Віра** – студентка 2 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
7. **Коростій Вікторія** *–* студентка 2 курсу (магістри) фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
8. **Красіворон Діана** *–* студентка 2 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
9. **Лозіков Андрій** *–* вчитель фізичної культури Криворізького ліцею № 127.
10. **Макарчук Богдан** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
11. **Марущак Анна** *–* студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
12. **Мацкевич Нінель** *–* к.фіз.вих, доцент, викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
13. **Мінжоріна Ірина** *–* вчитель фізичної культури криворізького ліцею академічного спрямування «Міжнародні перспективи» Криворізької міської ради.
14. **Переверзєва Світлана** *–* викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
15. **Струц Аліна** *–* студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
16. **Терещенко Анастасія** *–* студентка 2 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
17. **Терещенко Олексій** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
18. **Уровська Діана** *–* студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
19. **Ходакова Тетяна** *–* Відмінник освіти України, вчитель-методист початкових класів Криворізького ліцею академічного спрямування «Міжнародні перспективи» КМР.
20. **Ярошенко Артем** *–* студент 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
21. **Яценко Ольга** – студентка 2 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.

Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: матеріали науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 21 вересня 2023 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 76 с.

*Технічний редактор Марчик В.*

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.3,2.