

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

_____ О. А. Лаврентьєва
(підпис) (прізвище, ініціали)

«__» _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

«__» _____ 2024 р.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ПОЗАКЛАСНІЙ ВИХОВНІЙ РОБОТІ

Магістерська робота

студента групи: ОПНМ-23
(шифр групи)

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні
науки

(шифр і назва спеціальності)

Волошина Андрія Сергійовича
(прізвище, ім'я, по-батькові)

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Іванова В. В.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, *Волошин Андрій Сергійович*, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	9
1.1. Визначення досліджуваних у кваліфікаційній роботі понять.....	9
1.2. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі закладів загальної середньої освіти.....	20
1.3. Педагогічні умови впровадження здоров'язбережувальних технологій під час проведення різних форм позакласної роботи.....	29
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2 ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	37
2.1. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах педагогічного закладу вищої освіти	37
2.2. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до використання можливостей позакласної роботи.....	45
2.3. Критерії готовності студентів до впровадження здоров'язбережувальних технологій засобами позакласної роботи.....	54
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЄС – Європейський Союз

НУШ – Нова українська школа

МОН України – Міністерство освіти і науки України

МОЗ України – Міністерство охорони здоров'я України

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЗЗТ – здоров'язберезувальні технології

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ВСТУП

Сучасний період в історії української держави насичений трагічними подіями, пов'язаними з тривалою війною, руйнівними впливами пандемічних загроз, військової агресії та кризового стану в суспільстві. Українці на території нашої держави все гостріше відчувають на собі негативний вплив економічного та екологічного стану, а також накопиченої за останні роки психологічної напруги.

Наслідками цих проблем є суттєве погіршення демографічної ситуації, зростання захворюваності населення та збільшення питомої ваги тяжких хвороб. Тому в державній політиці пріоритетною стає проблема пропагування здорового способу життя, формування позитивного ставлення до його цінностей. На сучасному етапі соціального розвитку суспільства рівень фізичної культури особистості значною мірою визначає стан адаптації індивіда в навколишньому світі. Також ця проблема набуває державного значення у зв'язку з підвищення обороноздатності нашої держави в умовах тривалої війни. Тільки фізично і психологічно міцні та загартовані люди спроможні достойно протистояти жорстокому ворогу та ефективно боронити нашу державу.

Крім того, здоров'я нації вже традиційно розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. А ми, незважаючи на всі труднощі воєнного часу, не втрачаємо надії приєднатися до цивілізованих держав шляхом входження до ЄС і НАТО.

Багато у чому здоров'я людини залежить від сформованих в процесі фізичного виховання особистісних якостей, які дозволяють вести здоровий спосіб життя. На професійному рівні фізичне виховання відбувається засобами шкільної освіти, коли цим процесом керують і відповідають за його ефективність спеціально підготовлені фахівці – вчителі фізичної культури.

Важливу роль у фізичному вихованні учнівства відіграють навчальні заняття з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Але чомусь

вважається, що майже не єдиною універсальною формою проведення таких занять є урок. При цьому часто залишаються поза увагою позакласні форми проведення фізкультурної роботи, значення яких в умовах дистанційного навчання невпинно зростає. При проведенні таких форм спортивно-фізкультурної роботи в ЗЗСО часто використовуються здоров'язбережувальні технології, які дозволяють значно підвищити фізичну активність учнів, зацікавити їх займатися фізкультурою і спортом.

Провідна роль в організації позакласних фізкультурно-спортивних занять належить учителю фізичної культури, діяльність якого має бути спрямована на формування усвідомленої потреби учнів у фізичному самовдосконаленні і виробленні прагнення до здорового способу життя. Більшість педагогів вважає, що саме вчитель фізичної культури як педагогічний фахівець, підготовлений до виконання своїх професійних функцій, є професійно підготовленим працівником у галузі освіти, здатним в процесі навчання учнів піклуватися про їх здоров'я.

Теоретико-методологічне значення для розуміння й усвідомлення проблематики фізичного виховання і підготовки учнівської молоді до здорового способу життя мають наукові праці О. Остапенка [29], А. Турчака [38], Б. Шияна [46].

Інноваційний зміст здоров'язбережувальних технологій розкрито в наукових працях І. Гринченко [6], В. Єфімової [10].

Проблему підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі позакласної роботи розглядають Є. Захаріна [15], С. Карасевич [20], О. Проніков [34], Л. Рибалко [35], Л. Сущенко [37], О. Шукатка [47].

Вплив дистанційної освіти на стан здоров'я учнів і студентів досліджено в роботах Т. Лукіної [23], Л. Мельничука [24].

Актуальність даної проблематики зумовила вибір теми магістерської роботи «Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в позакласній виховній роботі».

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні особливостей підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в позакласній виховній роботі.

Мета магістерської роботи зумовила постановку таких її **завдань**:

1. Дати визначення досліджуваних у магістерській роботі понять «фізична культура», «фізичне виховання», «здоров'язбережувальні технології».
2. Розглянути проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі ЗЗСО.
3. Проаналізувати педагогічні умови впровадження здоров'язбережувальних технологій під час проведення різних форм позакласної роботи.
4. Схарактеризувати підготовку майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах педагогічного закладу вищої освіти.
5. Розглянути процес підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до використання можливостей позакласної роботи.
6. Проаналізувати критерії готовності студентів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній виховній роботі.

Об'єктом дослідження магістерської роботи є підготовка майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних ЗВО.

Предмет дослідження – особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в позакласній роботі ЗЗСО.

Для розв'язання поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження**:

- *загальнонаукові*: (аналіз, систематизація, узагальнення) дозволили системно опрацювати матеріали дослідження і сформулювати його висновки;
- *конкретно-наукові*: *метод порівняльного аналізу* сприяв уточненню поняттєво-термінологічному апарату кваліфікаційної роботи; *метод теоретичного аналізу* наукових джерел і навчально-методичної літератури

дозволив розкрити можливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в позакласній роботі ЗЗСО; *проблемно-пошуковий метод* виявив особливості ефективного використання здоров'язбережувальних технологій; *емпіричні методи* дозволили оцінити стан підготовки майбутніх учителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі ЗЗСО.

Практична значущість магістерської роботи полягає в можливості використання фактологічного матеріалу магістерської роботи, узагальнених висновків у викладанні навчальних дисциплін «Педагогіка», «Сучасні освітні парадигми та методологія педагогічних досліджень», при написанні статей, курсових і кваліфікаційних робіт.

Джерельну базу дослідження становлять: нормативно-правові акти, що визначають вимоги до фізичного виховання в ЗЗСО і впровадження здоров'язбережувальних технологій; науково-педагогічні видання, які містять публікації, які висвітлюють проблематику дослідження.

Апробація результатів дослідження здійснювалась під час участі на науково-практичних конференціях і семінарах.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок, із них 64 сторінки основного тексту. Список використаних джерел містить 49 позицій.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

1.1. Визначення досліджуваних у кваліфікаційній роботі понять

На думку фахівців, вимоги ринкової економіки сприяють вирішенню завдань формування спеціалістів нового типу, які розуміють необхідність і умови природного соціального відбору. Сучасне суспільство потребує конкурентоспроможних фахівців, що прагнуть постійного підвищення професійної майстерності та мають високу адаптаційну та професійну мобільність [38, с. 165]. Л. Сущенко вважає, що педагогічна професія вчителя фізичного виховання, об'єктивно пов'язана з безперервним підвищенням культури і передбачає наявність інтуїтивного та творчого мислення, креативних здібностей, здатності мислительних процесів.

Крім наявних проблем із подолання стресових станів учнівства внаслідок воєнних дій ще й додаються труднощі, пов'язані з тривалою практикою дистанційного навчання. О. Шукатка вказує на низьку рухову активність дітей і підлітків в умовах дистанційної освіти і зазначає, що необхідність підвищення рівня рухової активності вимагає пошуку нових шляхів організації підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що володіють певними вміннями і навичками в організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти [47, с. 223].

Перш ніж говорити про фізичну культуру, спочатку слід розглянути загальне поняття «культура». Термін «культура» походить від латинського слова «cultura» – тобто обробіток, обробка, виховання, розвиток. У філософському словнику В. Шинкарука цей термін пояснюється як «сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань суспільства, які в повній мірі відображають історично досягнутий рівень розвитку людини і суспільства, які втілюються в результати їхньої діяльності. Також культуру

можна розуміти як сукупність способів і прийомів організації, реалізації та поступу людської життєдіяльності, способів людського буття» [39, с. 313]. Коли ми говоримо про поняття «культура особистості», то в науковій літературі її часто трактують як рівень освіченості особистості, її вихованості, оволодіння певною галуззю знань або діяльності.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» так визначає поняття фізичної культури – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя [14].

С. Гончаренко в українському педагогічному словнику розглядає поняття «фізична культура» як «частину культури суспільства, що включає збалансовану систему фізичного виховання та сукупність спеціальних науково-педагогічних знань, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я» [5, с. 345]. На думку українського педагога, «фізична культура включає в себе громадську й особисту гігієну, вона виховує правильний режим праці та відпочинку. Значення фізичної культури зростає в закладах загальної середньої освіти, де її формуванням займаються підготовлені та кваліфіковані педагоги з фізичного виховання» [5, с. 345].

Фізична культура здобувачів освіти в ЗЗСО формується в процесі фізичного виховання. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» так визначає поняття «фізичне виховання» – це «напрямок фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті» [14].

В українському педагогічному словнику С. Гончаренка поняття «фізичне виховання» розкривається як «соціальний і педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування людини, всебічний і гармонійний розвиток її фізичних задатків і можливостей, формування на цій

основі життєво важливих фізичних навичок і умінь [5, с. 345]. Короткий словник термінів з педагогіки трактує фізичне виховання як систему заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь» [49, с. 37].

Фахівці вважають, що основними завданнями фізичного виховання є:

- зміцнення здоров'я та забезпечення формування у здобувачів освіти комплексу фізкультурно-спортивних знань;
- розвиток базових рухових умінь і навичок, а також основних фізичних якостей, таких як сила, спритність і гнучкість;
- виховання моральних якостей особистості, зокрема відповідальності, сміливості та наполегливості;
- формування естетичних якостей, що охоплюють гармонійну статуру та культуру фізичних рухів;
- залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- здобуття гігієнічних знань та опанування відповідних умінь і навичок, необхідних для підтримання здоров'я [36, с. 74].

Таке формулювання підкреслює міждисциплінарний підхід до фізичного виховання, акцентуючи увагу як на фізичному, так і на моральному та естетичному розвитку особистості.

Завдання фізичного виховання в ЗЗСО спрямовані на підготовку підростаючого покоління до здорового способу життя.

О. Безкопильний надає такі визначення поняття «здоров'я» в науково-педагогічній літературі:

- «стан рівноваги між адаптивними можливостями організму людини та умовами навколишнього середовища, що постійно змінюються;
- стабільність гомеостазу, можливість людини реалізовувати свої біологічні та соціальні функції протягом усього життя;
- можливість організму людини адаптуватись до змін середовища, при цьому знижуючи напруженість усіх основних функцій;
- здатність зберігати відповідну своєму віку стійкість в умовах стрімкої

зміни кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [1, с. 50].

Як ми бачимо, всі надані визначення поняття «здоров'я» розкривають можливості та здатності людини реалізовувати свої базові функції протягом життя в умовах навколишнього середовища, яке може здійснювати негативний вплив.

Можна також припустити, що взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям розкривається в понятті «здоровий спосіб життя». У загальному розумінні поняття «спосіб життя» характеризує «особливості повсякденного життя людини, також його можна розглядати як історично зумовлений спосіб самореалізації людини в різних сферах її життєдіяльності. Спосіб життя включає такі види діяльності людини як працю, побут, вільний час, участь у суспільному та політичному житті суспільства» [1, с. 25].

З огляду на це, можна стверджувати, що здоровий спосіб життя є формою життєдіяльності, спрямованою на збереження та покращення здоров'я людини [40, с. 372]. У ширшому розумінні здоровий спосіб життя передбачає усвідомлене, відповідальне та активне ставлення до власного здоров'я, що має на меті формування, підтримання й зміцнення всіх аспектів здоров'я людини [40, с. 373].

Сучасні діти та підлітки, особливо в умовах дистанційного навчання, дедалі рідше проводять час на свіжому повітрі, надаючи перевагу перегляду телебачення, комп'ютерним розвагам або прослуховуванню музики. Такий спосіб життя нерідко призводить до зростання рівня стресу та розвитку депресивних станів. Водночас перебування на свіжому повітрі щонайменше 2-3 години на день є важливою умовою для зміцнення організму, нормалізації функціонування нервової системи, поліпшення пам'яті та розвитку уваги [18, с. 77].

Введення дистанційної форми навчання навесні 2020 року суттєво вплинуло на організацію освітнього процесу. За даними Т. Лукіної, доктора наук з державного управління, професора та головного наукового

співробітника відділу оцінювання якості загальної середньої освіти Інституту педагогіки НАПН України, близько 45 % дітей і підлітків шкільного віку на півдні Італії, що найбільше постраждав від наслідків пандемії, стикалися зі значними труднощами в організації дистанційного навчання. Основною причиною цих труднощів була відсутність необхідних технічних пристроїв і обладнання у домашніх умовах [23, с. 228].

Після 24 лютого 2022 року в українській освіті відбулися ще більш руйнівні зміни. Державний інститут сімейної та молодіжної політики разом із партнерами провів комплексне дослідження, яке виявило значні проблеми у сфері фізичної культури та спорту:

- 7,6 % респондентів зазначили, що не мають необхідних умов для занять спортом і фізичною активністю;
- 46 % дітей не відвідували уроки фізичної культури з початку повномасштабного вторгнення, тоді як до війни цей показник становив лише 15 %;
- лише 22,6 % опитаних повідомили, що у їхніх населених пунктах відсутні обмеження для занять фізичною культурою та спортом;
- 66,6 % дітей не відвідують спортивні гуртки, у порівнянні з 37 % до 24 лютого 2022 року [48].

Умови для занять фізичною культурою та спортом залишаються недостатньо розвиненими. Спортивна інфраструктура (майданчики, заклади, секції, гуртки) у багатьох регіонах або відсутня, або потребує суттєвого оновлення.

Особливі труднощі мають діти та молодь з інвалідністю, що зумовлено:

- відсутністю спеціалізованих закладів та безбар'єрного середовища для маломобільних груп населення;
- нестачею кваліфікованих тренерів і програм, адаптованих до потреб дітей з інвалідністю;
- психологічними бар'єрами, такими як страх і незвичні умови для занять фізичною культурою та спортом [48].

Після початку повномасштабної війни також відзначається погіршення фізичного та психічного стану дітей. Найпоширенішими захворюваннями серед дітей віком до 17 років є:

- зниження гостроти зору (47,85 осіб на 1000 дітей у 2017 році, 45,67 осіб у 2021 році);
- порушення слуху (39,45 і 36,13 відповідно);
- порушення мови (18,62 і 13,98);
- порушення постави, сколіоз (15,4 і 14,65) [48].

До війни основними чинниками, які негативно впливали на здоров'я дітей та молоді, були:

- нездорове харчування;
- малорухомий спосіб життя;
- залежність від комп'ютерів та Інтернету;
- відсутність мотивації до занять спортом;
- недостатня спортивна інфраструктура та брак секцій і гуртків [48].

З початком повномасштабного вторгнення ці чинники ускладнилися через:

- руйнування спортивної інфраструктури;
- обмеження доступу до спортивних майданчиків та закладів;
- небезпеку обстрілів, постійні повітряні тривоги;
- неконтрольованість виконання фізичних вправ під час дистанційного навчання [48].

Крім того, високим залишається рівень інвалідності серед дітей. У 2018 році частка дітей до 18 років з інвалідністю становила 1,6 % від загальної кількості дітей, тоді як у 2021 році цей показник зріс до 2,2 %.

Для ефективного вирішення зазначених проблем необхідно реалізувати такі заходи:

- Посилення фізичної активності серед дітей у закладах освіти: розширення мережі спортивних гуртків, збільшення кількості уроків фізичної культури, а також впровадження сучасних методик для стимулювання інтересу до

активного способу життя.

- Поліпшення спортивної інфраструктури: створення та модернізація спортивних майданчиків і закладів, особливо з урахуванням потреб дітей з інвалідністю. Це включає забезпечення доступності та адаптації інфраструктури для маломобільних груп населення.
- Розвиток інклюзивного спорту: впровадження спеціалізованих тренерських програм, спрямованих на роботу з дітьми з інвалідністю, організація інклюзивних спортивних змагань і заходів, а також популяризація фізичної культури серед дітей із особливими освітніми потребами.
- Формування міжвідомчої співпраці: забезпечення координації між освітніми установами, місцевими органами влади та спортивними організаціями для спільного вирішення питань доступу дітей до фізичної культури та спорту [48].

Застосування цих заходів сприятиме не лише покращенню фізичного здоров'я дітей, але й створенню умов для їхньої психологічної та соціальної адаптації, особливо в умовах післявоєнного відновлення.

На практичному рівні здоровий спосіб життя – це такий стиль існування людини, коли вона досягає можливостей використанні всього потенціалу організму без завдання йому шкоди. За таких умов способу життя людини її фізичні, моральні, інтелектуальні можливості можуть зберігатися багато років [40, с. 374].

Необхідно також згадати і Концепцію нової української школи, яка передбачає формування десяти ключових компетентностей учнів, серед яких ми знаходимо екологічну грамотність і здоровий спосіб життя [25].

Говорячи про компетентнісний підхід в сучасній освіті, ми маємо на увазі формування базових здатностей до успішного розв'язання проблем. На думку В. Андрущенка, саме компетентнісний підхід у сучасній освіті є визначальним і вирішальним, а формування соціально важливих компетентностей дозволяє вирішувати питання підготовки підростаючого покоління до дорослого життя [25].

Поняття «компетентність» у науково-педагогічній літературі розкривається як «динамічна рухова комбінація знань, способів мислення, поглядів, умінь, навичок, цінностей, а також інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно вирішувати завдання особистісної самореалізації. Ключовими компетентностями називаються здатності, яких кожен потребує для успішної особистої реалізації, активної громадянської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування і які здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх протягом усього життя» [25, с. 10].

Академік І. Зязюн визначає компетентність як «здатність педагога ефективно вирішувати професійні завдання, що базується на поєднанні знань, умінь, навичок і практичного досвіду. Компетентність є системною характеристикою, яка проявляється в реальній професійній діяльності та має чітку структуру й кількісні рівні оцінювання. Професійно-педагогічна компетентність відображає здатність і готовність особистості виконувати педагогічні функції відповідно до суспільно визнаних стандартів і норм» [17]. Відтак, поняття компетентності, на нашу думку, має конкретно-історичний контекст і може бути оцінене лише через практичну діяльність.

Здатність вчителя фізичної культури впроваджувати і використовувати здоров'язбережувальні технології в процесі навчання – це також компетентність, яка має бути сформована під час його підготовки в педагогічному закладі вищої освіти.

Поняття «технологія» запозичене з виробництва, де воно означає сукупність різних елементів (прийомів, операцій, дій, процесів) та їхню послідовність при застосуванні людиною. У філософії під терміном «технологія» розуміють «алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат» [35, с. 11].

Аналіз науково-педагогічної літератури щодо поняття «здоров'язбережувальні технології» дозволяє дійти висновку, що більшість педагогів трактують його як спосіб організації, модель освітнього процесу та його інструментарій [10, с. 58]. Серед цих підходів інструментальний підхід

видається найбільш дієвим у контексті професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Ефективність реалізації політики здоров'язбереження в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) значною мірою залежить від того, наскільки вчитель володіє сучасним інструментарієм та застосовує особистісно орієнтовані здоров'язбережувальні технології у своїй педагогічній практиці.

Загалом, педагогічні технології можна розглядати як систематичну, цілеспрямовану та свідомо спроектовану діяльність, що принципово відрізняється від неструктурованого, елементарного виконання певних дій [10, с. 58]. Такий підхід сприяє досягненню освітніх цілей із найменшими витратами ресурсів, забезпечуючи оптимізацію навчального процесу та максимальну ефективність його впливу на учасників освітнього середовища.

Крім того, важливо враховувати, що впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес передбачає не лише володіння відповідними методиками, але й формування у майбутніх учителів здатності адаптувати ці технології до специфіки роботи з різними віковими групами, а також до умов інклюзивного навчання. Лише інтеграція теоретичних знань, практичних умінь та творчого підходу дозволить учителям фізичної культури ефективно реалізувати завдання здоров'язбереження у сучасних освітніх умовах.

В. Єфімова пропонує розглядати всі здоров'язбережувальні технології як технології навчання здоров'ю. Згідно з цим твердженням, мета здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання полягає в тому, щоб зберегти здоров'я учнів під час їх навчання в школі, сформувати в них необхідні знання, уміння і навички здоров'язбережувальної діяльності, а також навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті [10, с. 58].

У науково-педагогічній літературі можна зустріти декілька класифікацій здоров'язбережувальних технологій:

– медико-гігієнічні технології;

- фізкультурно-оздоровчі технології;
- екологічні здоров'язберезувальні технології;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- здоров'язберезувальні освітні технології [10, с. 58].

О. Ващенко класифікує сучасні технології здоров'язбереження на кілька основних типів:

– технології забезпечення здоров'язбереження – це інструменти, що спрямовані на створення безпечного середовища для навчання, праці та перебування школярів у закладах загальної середньої освіти. Їх реалізація передбачає організацію освітнього процесу з урахуванням гігієнічних вимог, а також вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів. Особливу увагу приділяють відповідності навчальних і фізичних навантажень можливостям дитини.

– оздоровчі технології – спрямовані на зміцнення фізичного стану школярів та підвищення їхнього загального здоров'я. Сюди належать такі практики, як фізична підготовка, фізіотерапевтичні процедури, загартовування, гімнастика, масаж і використання фітотерапії.

– технології навчання здоров'ю – охоплюють навчання учнів навичкам гігієнічної поведінки, формування життєвих компетенцій, таких як управління емоціями, розв'язання конфліктів, профілактика травм, боротьба зі зловживанням психоактивними речовинами та статеве виховання.

– технології формування культури здоров'я – передбачає розвиток у школярів особистісних якостей, які сприяють збереженню та покращенню здоров'я. Ця технологія акцентує увагу на усвідомленні здоров'я як важливої цінності та мотивації до ведення здорового способу життя [35, с. 22–23].

Ми бачимо, що існує декілька груп здоров'язберезувальних технологій. Але також необхідно визнати найбільш значущими технологіями, які здійснюють вплив на здоров'я учнів, саме здоров'язберезувальні освітні технології, бо саме вони використовують багатий арсенал психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на формування здорового

способу життя.

Структуру здоров'язбережувальної технології (як і будь-якої педагогічної технології) можна представити в такому вигляді:

- обов'язковим компонентом технології є її концептуальна основа – ідеї, покладені в її розробку;
- змістовна частина процесу навчання, до якої відносяться мета навчання і грамотно структурований зміст навчального матеріалу;
- організація освітнього процесу;
- форми і методи пізнавальної діяльності учнів;
- форми, методи, прийоми та засоби викладацької роботи вчителя;
- викладацька діяльність учителя з керування процесом засвоєння навчального матеріалу;
- діагностика процесу навчання [27, с. 36].

Останні роки розвитку сучасної освіти характеризуються чіткою тенденцією до переходу від застосування окремих педагогічних та здоров'язбережувальних технологій до впровадження технологічного підходу в розв'язанні освітніх проблем. Такий підхід передбачає системний та цілісний підхід до організації освітнього процесу, заснований на інтеграції інноваційних методів і засобів навчання.

У сучасній педагогічній науці технологізація розглядається як один із ключових інноваційних напрямів модернізації освіти. Вона охоплює не лише розробку нових технологій, але й формування у педагогів та здобувачів освіти готовності до їхньої адаптації у швидкозмінних умовах. На думку І. Зязюна, технологізація є історично неперервним процесом, який має глибокі корені у розвитку освітніх систем [7, с. 77]. Цей процес забезпечує систематизацію освітніх підходів, оптимізацію методик викладання та впровадження інноваційних технологічних рішень. Більшість педагогів погоджуються, що технологізація освіти є об'єктивним явищем, яке розвивається в тісному зв'язку з науково-технічним прогресом і загальною технологізацією суспільства. Вона створює умови для підвищення ефективності освітнього

процесу, зокрема через автоматизацію рутинних завдань, використання цифрових ресурсів та персоналізацію навчання.

Технологізація також сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти, розширює можливості для індивідуального та групового навчання, полегшує доступ до сучасних знань і сприяє розвитку критичного мислення. У цьому контексті ключову роль відіграє підготовка педагогів, здатних працювати з новітніми технологіями, інтегруючи їх у практику викладання з урахуванням потреб сучасного учня. Отже, технологізація освіти є не лише відповіддю на виклики сучасності, але й необхідною умовою її подальшого розвитку, орієнтованого на підвищення якості освітнього процесу та його адаптивності до змін у суспільстві.

Г. Селевко, назвав і обґрунтував значні переваги і важливість технологічного підходу до організації освітнього процесу:

- технологізація дозволяє з більшою точністю передбачити результати та керувати педагогічними процесами;
- вона допомагає аналізувати та систематизувати на науковій основі практичний досвід і можливості його використання;
- сприяє комплексному вирішенню освітніх і соціально-виховних проблем;
- технологізація забезпечує сприятливі умови для розвитку особистості і зменшує негативні ефект впливи несприятливих обставин на людину;
- за допомогою технологізації фахівці можуть більш ефективно і оптимально використовувати наявні в їх розпорядженні ресурси, обирати найефективніші та розробляти нові технології [7, с. 78].

1.2. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі закладів загальної середньої освіти

Як зазначає стаття 15 Закону України «Про повну загальну середню освіту», «виховний процес в ЗЗСО є невід'ємною складовою освітнього процесу і має ґрунтуватися на загальнолюдських і культурних цінностях українського народу, загальноприйнятих цінностях вільного демократичного

громадянського суспільства, принципах верховенства права, дотримання прав і свобод людини і громадянина, а також принципах, визначених Законом України «Про освіту» [11]. Виховний процес спрямований на формування таких базових якостей особистості:

- «відповідальності та чесності, які здатності до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству;
- повазі до гідності, прав, свобод, законних інтересів людини і громадянина;
- нетерпимості до приниження честі та гідності людини, фізичного або психологічного насильства;
- патріотизму, поваги до державної мови та державних символів України, усвідомленого обов'язку захищати суверенітет і територіальну цілісність країни;
- усвідомленої потреби в дотриманні Конституції та законів України;
- культури та навичок здорового способу життя, екологічної культури;
- почуттів доброти, милосердя, толерантності, турботи, справедливості;
- культури свободи та самодисципліни, відповідальності за своє життя» [13].

Реалізація цих завдань у практиці роботи ЗЗСО, особливо, що стосується завдань фізичного виховання і формування навичок здорового способу життя, має певну специфіку. Фахівці з фізичного виховання стверджують, що дані наукових досліджень свідчать про різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Науковці такий стан здоров'я учнів пов'язують з тим, що в закладах загальної середньої освіти панує думка про те, що єдиною універсальною формою фізичного виховання є урок. Але багато педагогів вважають, що саме урок не є ідеальною формою організації роботи з фізичного виховання [20, с. 8].

Вони пояснюють цей доволі несподіваний висновок з позиції тверджень, що сучасний урок вимагає модернізації за змістом і методами організації. В науково-педагогічній літературі можна зустріти аналіз основних недоліків уроку:

- недостатнє використання потенціалу оволодіння інтелектуальними компонентами фізичної культури;
- проблеми з концентрацією при створенні умов для перетворення навчального процесу в процес фізичного самовдосконалення;
- слабо виражений світоглядний аспект уроків з фізичної культури, що стосується формування ціннісних орієнтацій, переконань, інтересів і потреб учнів у сфері фізичної культури;
- часто неприховане перетворення уроку фізичної культури на утилітарний засіб активного відпочинку, боротьбою з розумовою втомою і наслідками гіподинамії [20, с. 8].

Саме тому дослідники закликають більш активно використовувати інші, позакласні і позаурочні форми фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Загальна роль позакласних форм організації фізкультурно-спортивної роботи школи постійно зростає на тлі невдоволення з боку фахівців фізичної культури сучасним станом справ у фізичному вихованні.

В Українському педагогічному словнику С. Гончаренка позакласна робота в ЗЗСО визначається як складова частина навчально-виховної роботи, одна з форм організації дозвілля учнів [5, с. 263]. «Позакласну роботу організовують і проводять в позаурочний час органи дитячого самоврядування, яким активно допомагають класні керівники, вихователі, організатори позакласної і позашкільної роботи» [5, с. 263].

У науково-педагогічній літературі позакласна робота визначається як добровільна діяльність учнів, спрямована на поглиблення знань про здоровий спосіб життя, розвиток самостійності, творчих здібностей та зацікавленості у заняттях фізичною культурою і спортом [3, с. 16]. Її основою є мотивація учнів, яка базується на їхніх інтересах і бажаннях. Саме тому участь у позакласній роботі з фізичного виховання та культури є обов'язковою для всіх школярів класу.

Отже, можна зробити висновок, що позакласна робота з фізичного виховання – це одна із нестандартних форм організації корисного дозвілля та

активного відпочинку учнів, до якої входить велика кількість різнопланових заходів.

Як вважає С. Карасевич, до позакласних форм фізкультурно-спортивної діяльності учнів, що проводяться декілька разів на тиждень можна віднести організовані на спортивній базі в закладах загальної середньої освіти фізкультурні секції загальної фізичної підготовки, заняття в спеціальних медичних групах, години здоров'я, самостійні заняття загальною фізичною підготовкою [20, с. 10].

Також не слід скидати з рахунків традиційні фізкультурно-спортивні заходи, які проводяться не частіше, ніж один раз на тиждень – так звані дні здоров'я. Зазвичай, в програму змагань дня здоров'я влітку включається крос, взимку – лижний забіг, а також – різні атракціони.

Один раз на чверть організовуються фестивалі спорту і здоров'я. Для зручності проведення таких позакласних форм спортивно-фізкультурної роботи і залучення до участі в них більшої кількості учасників спрощуються правила проведення спортивних ігор при суттєвому зменшенні обсягу фізичних навантажень і майданчиків для гри [20, с. 10]. Виховні завдання днів здоров'я і фестивалів спорту полягає в тому, щоб популяризувати здоровий спосіб життя серед учнівства, розширити обсяг рухової діяльності учнів, а також сприяти організації їх активного відпочинку.

Позакласна фізкультурно-спортивна робота у школах може здійснюватися у груповій, індивідуальній або сімейній формах. Групові заняття зазвичай включають спортивні та рухливі ігри, а також народні фізкультурні ігри, які набули особливої популярності останніми роками. Їх активно застосовують під час спортивних свят, годин здоров'я та рухливих перерв.

Фахівці також звертають увагу, що у процесі групової фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти можуть створюватися громадські фізкультурно-спортивні об'єднання, такі як клуби. Ці клуби є популярною формою організації позакласної фізкультурної роботи.

Індивідуальні заняття мають специфічний характер, оскільки виконуються учнями самостійно у вільний час, вдома чи на спортивних майданчиках. Вони можуть бути рекомендовані вчителем фізичної культури як частина домашнього завдання. До таких занять належать піші прогулянки, оздоровчий біг, катання на ковзанах чи лижах, плавання, велосипедні прогулянки. Сімейні форми фізкультурної діяльності охоплюють як індивідуальні, так і групові заняття, залучаючи членів родини до спільної фізкультурно-спортивної активності [20, с. 11].

Є. Захаріна зазначає, що до найбільш поширених форм позакласної роботи з фізичної культури належать такі види діяльності: спортивні секції з окремих видів спорту, групи здоров'я, заняття з загальнофізичної підготовки, ритмічної та атлетичної гімнастики, фізкультурні заходи в групах продовженого дня, а також організація шкільних змагань, показових виступів та інших масових фізкультурно-спортивних заходів, які охоплюють значну кількість учнів. На її думку, проведення таких занять є сферою діяльності не лише вчителів фізичної культури, а й громадських тренерів, які активно долучаються до фізкультурно-спортивної роботи [15, с. 50].

Позакласна робота з фізичної культури виконує важливу роль у формуванні здорового способу життя учнів, сприяє зміцненню їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, а також формуванню цінностей командної роботи, відповідальності та наполегливості. Залучення учнів до різних форм фізичної активності дає можливість не лише урізноманітнити освітній процес, але й створити умови для формування в них стійкої мотивації до регулярних занять спортом.

Особливу увагу слід приділяти організації фізкультурно-масових заходів, які сприяють об'єднанню учнівського колективу, стимулюють змагальний дух і формують позитивне ставлення до фізичної культури. При цьому роль громадських тренерів є важливою у створенні комфортних умов для участі в заняттях, адже їхній досвід і фахова підготовка дозволяють урізноманітнити форми і методи роботи, враховуючи індивідуальні потреби та

можливості кожного учня.

Таким чином, позакласна робота з фізичної культури є невід'ємною складовою виховного процесу, спрямованого на всебічний розвиток учнів і формування у них навичок, необхідних для підтримання здоров'я протягом усього життя.

Серед форм позакласної фізкультурної роботи важливе місце посідають конкурси. Як зазначає Б. Шиян, їхня основна мета полягає у розвитку в учнів навичок самостійного використання фізичних вправ, складання комплексів і комбінацій, а також засвоєння необхідної інформації [46, с. 130]. Конкурси можуть проводитися як окремі заходи під час перерв, у групах подовженого дня, або як частина інших активностей, таких як спортивні свята, дні здоров'я чи вечори. Особливість конкурсів полягає у стимулюванні раціонального вирішення рухових завдань самими учнями. Вони можуть організовуватися як на рівні окремого класу, так і у форматі міжкласних змагань. У другому випадку до програми конкурсу варто включати як індивідуальні, так і групові завдання. Наприклад, можна організовувати конкурси на найкраще складання та виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ на основі двох чи трьох запропонованих елементів або комбінування вільних вправ із засвоєних рухових дій. Усі виконувані завдання мають супроводжуватися поясненням і аргументацією з боку учня [46, с. 134].

Свята організовуються з метою вшанування важливих подій чи значущих історичних дат у житті суспільства. Їхній формат зазвичай не є суворо фіксованим і може варіюватися відповідно до вподобань учасників. Самодіяльність учасників святкових заходів, навпаки, заохочується і залишається вільною від жорстких обмежень чи регламентацій, що сприяє творчому підходу та активній участі.

Свято має вирізнятися унікальною обрядовою структурою, яка додає йому самобутності та неповторного характеру. Воно не лише зберігає традиційні обряди, але й виступає важливим елементом духовного та фізичного життя спільноти. Обряди, як соціальне явище, представляють

собою комплекс умовних, символічних дій, що закріплені традиціями й спрямовані на відзначення важливих подій у житті суспільства, держави або окремих етапів трудової діяльності, а також на святкування певних календарних дат.

Основне завдання обрядів полягає у передачі через символи та дії суспільних ідей, ідеалів, норм, цінностей і моделей поведінки, які мають традиційне значення для соціальної групи. Обряди також сприяють формуванню відповідного емоційного настрою у їхніх учасників, створюючи морально-психологічну атмосферу, яка полегшує засвоєння соціального досвіду [46, с. 134].

Фізкультурно-художнє свято рекомендується починати з урочистих церемоній, таких як підняття державного, національного або олімпійського прапора, привітання гостей та представників місцевої влади. Формат таких церемоній залежить від тематики свята: історичні події, важливі моменти зі шкільного життя чи спортивні форуми. Це впливає на зміст програми заходу, включно з іграми, конкурсами, вікторинами, масовими виступами та репертуаром художніх колективів [46, с. 134].

О. Остапенко, провідний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, відзначає, що одним із ключових нововведень діяльності лабораторії у 2014–2016 роках стало обґрунтування науково-практичних основ застосування хортингу – нового виду спорту в Україні. Хортинг активно впроваджувався як засіб фізичного та військово-патріотичного виховання, що дозволяє поєднати фізичну підготовку з формуванням патріотичних цінностей і морально-вольових якостей у молоді [29, с. 6].

Цей вид спорту був адаптований для використання в освітніх і позашкільних закладах, що сприяло його популяризації серед різних вікових груп. Застосування хортингу дозволило не лише розширити спектр засобів фізичного виховання, але й забезпечити інтеграцію традиційних національних цінностей у систему виховної роботи, що є важливим в умовах сучасного

соціокультурного середовища.

Рекомендації Інституту проблем виховання НАПН України відповідають положенням Закону України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності», в якому сказано, що військово-патріотичне виховання – це «наскрізний виховний процес, спрямований на формування у громадян України оборонної свідомості, готовності до національного спротиву, підвищення суспільної значущості та поваги до військової служби, мотивації громадян до набуття ними необхідних компетентностей у сфері безпеки і оборони» [12].

«Хортинг» представляє собою національний вид спортивних єдиноборств. Але хортинг – це не тільки бойове мистецтво, але й комплекс фізичних вправ, який загартовує тіло, сприяє самовдосконаленню, наближає до українських традицій та допомагає отримати духовне і культурне виховання. Назва «хортингу» бере свій початок з острова Хортиця, на якому в 1555–1556 роках розміщувалась перша в історії українського козацтва Запорізька Січ – Хортицька [41]. Спортивне єдиноборство хортинг названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків «хорт», в який вони збиралися для виявлення найсильніших [41].

У хортингу створена цікава й унікальна система спортивних змагань, що складається з кількох обов'язкових раундів, кожен із яких має свої особливості.

Перший раунд – «Сила». Він проводиться для спортсменів до 14 років у спеціальних рукавицях, а для старших учасників – у 10-унцових боксерських рукавицях. Правилами дозволяються удари ногами по ногах, тулубу, руках та голові. Також дозволена боротьба в стійці й партері. Двобій відбувається у високому темпі, включаючи удари руками в голову, короткі захвати кінцівок і будь-які способи збивання суперника з ніг [41].

Другий раунд – «Честь». У цьому раунді спортсмени змагаються без рукавиць. Удари ногами дозволені в голову, тулуб, руки та ноги, але удари

кулаками в голову заборонені. Правила дозволяють боротьбу в стійці та партері, виконання захватів, кидків, больових і задушливих прийомів, а також утримання суперника на підлозі за шию, тулуб чи кінцівки [41].

Розділ «Сутичка». Цей формат змагань передбачає лише виконання кидків, больових і задушливих прийомів, тоді як удари будь-якого виду виключені. Розділ орієнтований на спортсменів із розвиненою статичною силою, які не мають високої динамічної активності для ведення бою руками чи ногами, але володіють достатнім потенціалом для боротьби в партері [41].

Таке поєднання фізичного і національно-патріотичного виховання, а також участь учнівської молоді в національному виді спорту, шляхом долучення до занять з хортингу, значно підвищує силу духу і гідність молодих українців, формує їх готовність до захисту країни.

На думку авторів проєкту, «соціальний ефект очікуваних результатів упровадження у навчально-виховний процес для 5-9 класів основної школи варіативного модуля «Хортинг», програми з хортингу для позашкільних закладів освіти, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг – Патріот» полягав у підвищенні ефективності формування в дітей та учнівської молоді фізичної загартованості та готовності до захисту Вітчизни» у ЗЗСО [29, с. 8].

Отже, ми дійшли до висновку, що нагальною потребою національно-патріотичного виховання в мовах воєнного стану є впровадження в позакласній роботі ЗЗСО активних форм роботи з дітьми, які мають військово-патріотичне спрямування. Яскравим прикладом таких активних форм виховання ми вважаємо військово-спортивну гру «Хортинг – Патріот», а заняття хортингом дозволяє сформувати й розвинути в учнівській молоді важливі фізичні і патріотичні особистісні якості.

1.3. Педагогічні умови впровадження здоров'язберезувальних технологій під час проведення різних форм позакласної роботи

Педагогічні умови до проведення різних форм позакласної роботи з фізичного виховання стосуються обставин, які визначають ефективність реалізації поставлених завдань. Вони враховують особливості психофізіологічного розвитку дітей, їх схильність до активності способу життя.

Ідея організації спортивних змагань базується на природній потребі дітей у здоровому суперництві та прагненні самоствердження в колективі. Такі змагання створюють сприятливі умови для розвитку в учнів командного духу, відповідальності та здатності працювати на результат. Водночас виховний потенціал спортивних змагань розкривається повною мірою лише тоді, коли вони стають активною формою самодіяльності учнівського колективу. Участь у підготовці та проведенні змагань дає дітям можливість проявити ініціативу, реалізувати свої організаторські здібності та навчитися співпрацювати, що значно посилює їхній виховний ефект. Педагогічно доцільно організоване змагання має відповідати таким вимогам:

- учні повинні знати умови проведення спортивного змагання;
- необхідно регулярно підводити й оголошувати підсумки змагання, а також залучати учнів до аналізу змагання і підведення його підсумків;
- не зайвим буде наочне оформлення спортивного змагання і результатів;
- для заохочення участі в спортивному змаганні необхідно продумати і запровадити матеріальне і моральне стимулювання учасників [33].

Класифікаційні змагання, які організуються відповідно до спортивної класифікації та встановлених правил, потребують ретельної та тривалої підготовки. Через це в таких змаганнях, як із легкої атлетики, гімнастики, волейболу чи баскетболу, зазвичай бере участь обмежена кількість учнів, і майже повністю виключені молодші школярі.

З огляду на це, у багатьох школах проводяться некласифікаційні змагання, участь у яких не надає права на присвоєння спортивних розрядів

через такі причини:

- вони не входять до офіційної спортивної класифікації;
- програма таких змагань може частково відрізнятись від класифікаційних вимог;
- під час їх проведення допускаються програмні відхилення від правил змагань [33].

Ще одна позакласна форма фізичного виховання – фізкультурні свята, які в ЗЗСО проводяться як традиційні заходи, в організації яких приймають участь всі учасники освітнього процесу: учні, їх батьки, вчителі, представники громадськості та місцевого самоврядування. Свята проводяться у вихідні дні, або під час канікул.

Для досягнення максимального педагогічного та оздоровчого ефекту позакласні фізкультурні заходи мають відповідати таким педагогічним вимогам:

- забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць проведення занять, особливо в приміщеннях;
- залучення якомога більшої кількості учасників, включаючи учнів, їхніх батьків, учителів та представників громадськості;
- демонстрація фізичних вправ на високому рівні, а також чітке й лаконічне пояснення з використанням зрозумілої для учнів термінології;
- оптимальна моторна щільність занять, що поєднується з помірним фізичним і психічним навантаженням, яке позитивно впливає на організм;
- підтримання інтересу учнів до занять через використання нових і емоційно насичених фізичних вправ [33].

При проведенні різних форм позакласної роботи слід враховувати сучасні реалії в розвитку освіти, а саме: її дистанційний характер, масове використання інформаційних і комп'ютерних технологій. Нам потрібно визнати, що сучасне покоління учнівської молоді живе в часи справжньої революції в галузі інформаційно-комп'ютерних технологій. Ці технології використовуються фактично в усіх сферах життя. Поява комп'ютерів та

інших пристроїв в освітніх установах дало можливість значно прискорити процес технологізації сучасної освіти, максимально індивідуалізувати процес навчання, більш ефективно формувати в учнів креативний стиль мислення, який більше відповідає вимогам сучасного інформаційного суспільства.

Однак, на думку педагогів, при переході школярів на дистанційне навчання у зв'язку з пандемією, навчальний процес перетворився з «живого» на більш віртуальний. Участь в процесі навчання стає можливою лише за умови наявності комп'ютерів та інших гаджетів. Фахівці в галузі дитячої психології постійно попереджають про негативні наслідки безконтрольного застосування комп'ютерів. Вони вважають, що безпечним для дітей і підлітків є перебування перед дисплеями не більше трьох годин на день, але в умовах дистанційного навчання тривалість такого «перебування» може сягати 8 годин і більше, якщо врахувати необхідність виконання домашніх завдань. Перевищення періоду в 2-3 години перебування перед комп'ютером загрожує серйозними проблемами зі здоров'ям [24].

Принагідно слід акцентувати, що, незважаючи на значну увагу до здоров'я дітей у розвинених країнах, жодна з них поки не змогла досягти рекомендованої тривалості екранного часу для школярів. Канадські дослідники зазначають, що діти віком від 5 до 17 років мають проводити перед екранами не більше двох годин на день. Ще одна година може бути відведена на виконання домашніх завдань. Це максимальна тривалість екранного часу, яку школярі можуть дозволити собі без негативного впливу на здоров'я [24].

Дистанційне навчання висуває особливі вимоги до дотримання правил, які спрямовані на збереження здоров'я школярів. Зокрема, необхідно обмежувати час використання комп'ютерів і гаджетів, робити регулярні перерви, обирати оптимальні налаштування монітора та дотримуватися регламентованого часу роботи перед екраном.

Особливо значний вплив дистанційне навчання має на зір учнів. Час, проведений дітьми за гаджетами, часто не відповідає основним нормам

безпеки для дитячого зору та постави. Це призвело до помітного погіршення самопочуття школярів. Наприклад, близько 30% учнів почали відчувати симптоми комп'ютерно-зорового синдрому, зокрема почервоніння очей, біль, «туман» перед очима, що зазвичай спостерігається лише у професійних користувачів комп'ютерів [24].

Лікарі застерігають, що тривала робота перед монітором може стати причиною міопії (короткозорості) та втрати здатності чітко бачити віддалені об'єкти. Постійна фокусування на близьких предметах призводить до зменшення навички фокусування на дальніх об'єктах. Щоб уникнути цього, експерти радять дітям, які багато часу проводять перед екранами, кожні 20 хвилин переводити погляд на предмети, розташовані на відстані не менше 6 метрів [24].

Крім того, під час дистанційного навчання дитина менше рухається і рідше змінює напрямок погляду, як це зазвичай відбувається у класі. У таких умовах школярі часто напружують очі, наприклад, намагаючись роздивитися презентацію вчителя або тестові завдання на екрані, що створює значно більше навантаження, ніж під час роботи з паперовими матеріалами [24].

Виконання домашніх завдань – це також велика проблема дистанційної освіти. Педагоги і психологи говорять, що необхідно встановити чіткі норми тривалості дистанційного навчання, яке не може перевищувати 3-4 уроків на день. Також слід навчити учнів правильному користуванню комп'ютерами та іншими гаджетами в процесі навчання. Наприклад, треба пояснити дитині, що можна не дивитися на екран, якщо цього в цей момент робити не потрібно: коли вчитель демонструє на екрані те, що є в підручнику, необхідно дивитись у підручник, а не на екран монітору.

Але зрозуміло, що уникнути перевантажень на зір в умовах дистанційного навчання просто неможливо, тому слід навчити учнів гімнастиці для очей. Робити таку гімнастику бажано між уроками або під час уроку, якщо виникає така потреба. Такі поради будуть корисними і для вчителів, які також зазнають значних перевантажень під час дистанційного

навчання.

Окрім вправ для очей, корисними є ігри, що стимулюють рухливість і вимагають зорової уваги, яка не зосереджується на одній точці. Ідеальним прикладом такої гри є настільний теніс. У домашніх умовах можна організувати ігри на влучність, а на вулиці – рухливі ігри, які сприяють орієнтації в просторі та тренують зорову увагу, знову ж таки, без фіксації погляду на одній точці [24].

Серйозною загрозою для здоров'я учнів під час дистанційного навчання є тривале нерухоме сидіння перед комп'ютером. Лікарі наголошують, що недостатня фізична активність призводить до порушень обміну речовин, підвищення ризику надмірної ваги, діабету та серцево-судинних захворювань. Для запобігання цим проблемам рекомендується виконувати фізичні вправи хоча б раз на годину. Варто пам'ятати, що час, який раніше витрачався на дорогу до школи, тепер вивільнився, а це тисячі кроків, які діти втратили. У домашніх умовах важко компенсувати ту кількість руху, яку дитина отримувала на вулиці. Тому фахівці радять заохочувати активність поза домом, наприклад, організовувати прогулянки з собакою чи походи по району з практичною метою.

Для активізації руху під час навчання варто вводити фізичні п'ятихвилички щогодини. Такі вправи дозволяють розслабити плечовий пояс і сприяють загальній рухливості. Крім того, у рамках дистанційного навчання можна запровадити фізкультхвилички в Zoom для всього класу, попередньо узгодивши це з батьками. Для їхньої організації важливо створити позитивну атмосферу, яка мотивуватиме дітей брати участь у вправах із задоволенням.

У період дистанційного навчання важливо дотримуватися збалансованого харчування, яке відповідає енергетичним затратам дитини. Раціон повинен включати свіжі овочі та фрукти (не менше 500 г на день) як основне джерело вітаміну С. Білки й мікроелементи можна отримувати з м'яса, риби та молочних продуктів. Слід уникати «легких» вуглеводів, таких як сухі сніданки та солодкі газовані напої. Натомість краще обирати каші,

зокрема гречану, кукурудзяну чи вівсяну, які повільніше засвоюються й забезпечують тривале відчуття ситості.

Також необхідно регулярно провітрювати приміщення та зволожувати повітря. Особливу увагу слід приділяти повноцінному сну: важливо контролювати час, коли дитина лягає спати, щоб забезпечити якісний відпочинок.

Важливим аспектом є психологічна атмосфера в сім'ї. Часто джерелом напруженості стають втомлені батьки, тому їм теж варто приділити увагу, забезпечивши час для відпочинку та отримання психологічної підтримки [24].

Висновки до першого розділу

При написанні першого розділу кваліфікаційної роботи ми розглянули теоретичні основи впровадження здоров'язберезувальних технологій у позакласній роботі.

Поняття «фізична культура» в науково-педагогічній літературі визначається як «діяльність, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя». Також фізичну культуру ми можемо пояснити як частину культури суспільства, що включає систему фізичного виховання та спеціальні науково-педагогічні знання, які необхідні для розвитку фізичних здібностей людини, а також зміцнення її здоров'я.

Фізична культура здобувачів освіти в ЗЗСО формується в процесі фізичного виховання – соціально-педагогічним процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я і загартування особистості, розвиток її фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь, що дозволяє вести здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини; стиль існування людини, коли вона досягає можливостей використанні всього потенціалу організму без

завдання йому шкоди.

Концепція нової української школи пріоритетним завданням шкільної освіти називає формування компетентностей, які дозволяють успішно вирішувати проблему самореалізації особистості в соціумі. Компетентності – це динамічна система знань, способів мислення, поглядів, умінь, навичок і цінностей особистості. Саме компетентнісний підхід в реалізації завдань освіти стає найважливішим напрямом її модернізації.

Здатність вчителя фізичної культури до впровадження і використання здоров'язбережувальних технологій в процесі навчання – це також компетентність, яка має бути сформована під час його підготовки в педагогічному закладі вищої освіти.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» в науково-педагогічній літературі визначаються як спосіб організації, модель освітнього процесу та його інструментарій. Також можна розглядати всі здоров'язбережувальні технології як технології навчання здоров'ю, які покликані зберегти здоров'я учнів під час їх навчання, сформувати в них необхідні знання, уміння і навички здоров'язбережувальної діяльності.

Позакласна робота в ЗЗСО визначається як складова частина навчально-виховної роботи, одна з форм організації дозвілля учнів, це організована на добровільних засадах діяльність учнів, спрямована на розширення й поглиблення знань про здоровий спосіб життя, розвиток самостійності, творчих здібностей, інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Педагогічні умови до проведення різних форм позакласної роботи з фізичного виховання стосуються обставин, які визначають ефективність реалізації поставлених завдань. Вони враховують особливості психофізіологічного розвитку учнів, їх схильність до активності способу життя. До педагогічних умов проведення позакласної роботи з фізичного виховання учнів у ЗЗСО ми відносимо:

- відповідний санітарно-гігієнічний стан місця для занять, особливо в приміщенні;

- залучення найбільшої кількості учасників;
- зразковий показ фізичних вправ, лаконічність і чіткість пояснення з використанням доступної для учнів термінології;
- оптимальну моторну щільність занять при помірному фізичному і психічному навантаженні, яке забезпечує позитивний вплив на організм;
- підтримання постійного інтересу учнів до занять через новизну та емоційність фізичних вправ.

РОЗДІЛ 2.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах педагогічного закладу вищої освіти

Аналіз діяльності педагогічних закладів вищої освіти (ЗВО) України свідчить про наявність суттєвих суперечностей між сучасними вимогами до підготовки вчителів та реальним станом цього процесу у педагогічних університетах. На думку О. Пронікова, найбільш типовими суперечностями у підготовці майбутніх учителів фізичної культури є:

- розрив між обсягом наукової інформації, яку здобувачі освіти отримують за допомогою сучасних інформаційних технологій, та можливостями її практичного застосування в навчально-виховному процесі ЗВО;
- невідповідність між системою підготовки, яка орієнтована переважно на конкретні види спорту, та широким спектром професійних обов'язків, що виконуватимуть випускники педагогічних університетів;
- незбалансованість між потребами сучасних закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) у фахівців з відповідною підготовкою та недостатньою розробленістю теоретичних і методичних аспектів цієї підготовки [34, с. 18].

Фахівці відзначають, що, попри значний обсяг отриманих теоретичних знань, випускники педагогічних ЗВО часто стикаються з труднощами у їхній практичній реалізації в професійній діяльності. Це свідчить про надмірну академічність педагогічної освіти, яка обумовлює значну затеоретизованість у підготовці майбутніх учителів [47, с. 224].

Зважаючи на актуальні потреби у підготовці вчителів фізичної культури, здатних ефективно впроваджувати здоров'язбережувальні технології, одним із ключових напрямів модернізації педагогічних ЗВО має стати підвищення

практичної спрямованості навчальних планів. Удосконалення цього аспекту підготовки може включати збільшення кількості практичних занять, застосування інноваційних методик та інтеграцію сучасних здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес.

Крім того, для забезпечення високої якості підготовки педагогічних кадрів необхідно переглянути окремі напрями діяльності ЗВО. Це може стосуватися як оновлення змісту навчальних дисциплін, так і запровадження системи професійного супроводу випускників, яка сприятиме їхньому успішному працевлаштуванню та адаптації до умов роботи в сучасних ЗЗСО. Такий підхід дозволить створити більш ефективну систему підготовки вчителів фізичної культури, орієнтовану на реальні запити освітнього середовища.

Можливо слід впровадити якісний відбір або попередню підготовку потенційних абітурієнтів, які прагнуть вступити до педагогічних ЗВО. Успішні студенти фізкультурних спеціальностей мають володіти цілком конкретними особистісними характеристиками, серед яких виділити врівноважену нервову систему, емоційну стабільність, соціальна сміливість і активність, розумну практичність, сумлінність, орієнтацію на соціальне схвалення оточуючих [47, с. 224].

Також важливим напрямом підвищення якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури є зростання значення і ролі практичної зорієнтованості освітнього процесу, збільшення годин на проходження педагогічних практик і, взагалі, загальна орієнтація процесу навчання у педагогічних ЗВО на реальні вимоги до професійної діяльності вчителів фізичної культури в ЗЗСО [47, с. 224].

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберезувальних технологій, як вважає С. Гаркуша, передбачає реалізацію низки завдань:

- сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх фахівців використовувати здоров'язберезувальні технології в ЗЗСО;

- сформувати практичні вміння і навички впровадження та використання педагогічних технологій у здоров'язбережувальній діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя учнів;
- сформувати професійно важливі особистісні якості, які визначають готовність студентів до використання здоров'язбережувальних технологій [4].

Методико-практичні та навчально-тренувальні заняття мають значний потенціал у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі загальноосвітніх закладів. Навчально-тренувальні заняття орієнтовані на загальну фізичну підготовку, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, а також покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем [47, с. 225]. Методико-практичні заняття забезпечують засвоєння студентами основних методик, які дозволяють майбутнім педагогам ефективно використовувати засоби фізичної культури у професійній діяльності. Це сприяє оптимізації працездатності учнів, а також підтриманню та зміцненню їхнього здоров'я.

С. Гаркуша пропонує використовувати такі форми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання: мультимедійні лекції, семінарські та практичні заняття, самостійну роботу, педагогічні та виробничі практики, студентську науково-дослідну роботу з написання курсових, кваліфікаційних робіт, участь студентів в олімпіадах, науково-практичних конференціях [4].

Серед методів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій фахівці називають: методи проблемного навчання, диспути, ділові та рольові ігри, тренінги, технологію мозкового штурму, технологію проєктів [4].

У процесі навчання студентів використовуються такі засоби: друковані та електронні навчальні посібники: мультимедійні презентації, фото і відеоматеріали; тестування (паперове й комп'ютерне); фізичні вправи; інформаційно-комунікаційні технології [4].

Як вважає О. Шукатка, серед форм і методів практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до ефективного використання здоров'язберезувальних технологій в позакласній роботі, в першу чергу, слід назвати рольові, імітаційні ігри, проблемні ситуації, тематичні завдання для самостійного виконання. Саме в процесі використання таких активних форм і методів організації навчальної роботи формуються готовність студентів до практичного оволодіння певною методикою [47, с. 225].

Можна відтворити загальну схему проведення подібних методико-практичних занять:

- згідно з планом проведення практичного заняття викладач завчасно видає студентам завдання для ознайомлення, рекомендовану літературу та надає необхідні вказівки щодо її опрацювання;
- на практичному занятті викладач пояснює методи і прийоми навчання, демонструє способи виконання фізичних вправ, рухових дій для досягнення необхідних результатів;
- студенти виконують запропоновані завдання і використовують взаємоконтроль для більш точного і зрозумілого відтворення тематичних завдань на практиці;
- далі під керівництвом викладача підсумки виконаних завдань обговорюються і аналізуються;
- на останок викладач надає студентам загальні та індивідуальні рекомендації щодо правильного практичного виконання окремих дій і прийомів [47, с. 225].

З точки зору І. Гринченка, важливим аспектом у фізичному вихованні є організація самостійних занять фізичними вправами, що сприяє формуванню в учнів звички до регулярної фізичної активності. Особливу увагу слід приділяти навчанню методам самоконтролю, які дозволяють відстежувати ефективність занять та адаптувати їх відповідно до індивідуальних особливостей і потреб. Крім того, важливим є впровадження заходів, спрямованих на профілактику професійних захворювань і травматизму,

особливо у професійно-технічній освіті та інших специфічних галузях. Фізична культура може слугувати ефективним інструментом не лише для підтримки загального здоров'я, але й для зниження ризиків, пов'язаних із професійною діяльністю. Використання відповідних вправ і методик дозволяє укріплювати опорно-руховий апарат, розвивати витривалість, зменшувати наслідки статичних навантажень та запобігати травмам. Таким чином, акцент на самостійній фізичній активності у поєднанні з методами самоконтролю та профілактичними заходами підвищує загальну ефективність фізичного виховання, формуючи у здобувачів освіти відповідальне ставлення до власного здоров'я та готовність використовувати знання фізичної культури у професійному та повсякденному житті [6, с. 106].

На думку фахівців, знання, вміння та практичні навички, що здобуваються студентами під час проведення практичних занять, дають можливість студентам формувати культуру міжособистісного спілкування, розвивати різні види педагогічної комунікації, виховувати толерантне ставлення до всіх учасників освітнього процесу.

Значний вплив на впровадження та використання здоров'язберезувальних технологій в позакласній роботі відіграє активна участь студентів у роботі експериментальних майданчиків. Особливо це стосується реалізації моделі спортивно зорієнтованого фізичного виховання та організації здоров'язбереження учнів в умовах фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загально середньої освіти [47, с. 225].

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до ефективного використання здоров'язберезувальних технологій має на меті формування професійних компетентностей. У науково-педагогічній літературі під компетентностями розглядається «динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особистості успішно здійснювати професійну та навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти» [16, с. 243].

Коли ми говоримо про здоров'язбережувальні компетентності, то маємо на увазі готовність випускника педагогічного ЗВО до викликів і випробувань, які ставить перед молодим фахівцем суспільне життя. Взагалі, фізкультурно-оздоровчу діяльність можна розуміти як форму прояву та формування компетентностей.

На нашу думку, рівень сформованості здоров'язбережувальних компетентностей студентів визначається їхньою готовністю до впровадження здоров'язбережувальних технологій. Ця готовність є ключовим індикатором їхньої обізнаності та освіченості у питаннях збереження, підтримання й покращення власного здоров'я.

Іншими словами, здатність студентів застосовувати набуті знання для підтримки здорового способу життя, збереження фізичного та психічного благополуччя, а також активного запобігання ризикам для здоров'я є найвищим проявом їхньої компетентності. Вона свідчить не лише про теоретичну підготовку, але й про практичну здатність ефективно використовувати ці знання в реальних умовах.

Таким чином, формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів є комплексним процесом, який охоплює розвиток знань, умінь і навичок, спрямованих на усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та його активне підтримання. Це, у свою чергу, відображає інтегральний підхід до підготовки майбутніх фахівців, які здатні ефективно застосовувати здоров'язбережувальні технології як у власному житті, так і у своїй професійній діяльності.

Методична система впровадження здоров'язбережувальної компетентності в освітній процес із фізичного виховання базується на формуванні чотирьох основних компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного.

Мотиваційний компонент включає розвиток у студентів стійкого інтересу та мотивації до використання здоров'язбережувальних технологій у власній руховій активності. Важливою складовою є позитивне ставлення до

самовдосконалення та моральне задоволення від фізичного розвитку [16, с. 245].

Когнітивний компонент передбачає формування у студентів системи знань, умінь і навичок, які стосуються збереження здоров'я та можливостей використання здоров'язбережувальних технологій. Він охоплює знання з теорії та методики застосування фізичної культури, організації спортивно-масових і оздоровчих заходів, а також самостійних занять [16, с. 246].

Діяльнісний компонент забезпечує перетворення теоретичних знань у практичні дії. Його оцінюють за якістю організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять, використанням отриманих знань і навичок для збереження здоров'я, підвищення фізичного розвитку й підготовленості [16, с. 247]. Крім того, цей компонент включає формування особистого арсеналу рухових умінь і навичок, необхідних для підтримки фізичного стану та реалізації професійних завдань.

Рефлексивний компонент відповідає за розвиток умінь контролювати стан власного здоров'я, об'єктивно оцінювати рівень фізичного розвитку та ефективність фізичних вправ. Він також включає здатність аналізувати та коригувати фізкультурну діяльність, обирати й застосовувати оптимальні засоби й методи здоров'язбережувальних технологій, а також розвивати фізичні якості [16, с. 248]. У підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання до впровадження здоров'язбережувальних технологій важливими також є засоби професійного самовдосконалення. І. Шаповалова характеризує три етапи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення: діагностично-мотиваційний, діяльнісно-стимулюючий та професійно-творчий [43, с. 338].

Фахівці вважають, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури залежить від дотримання таких педагогічних умов, як-от: розвитку професійного інтересу, активізації пізнавальної діяльності студентів, удосконалення їх спортивно-мистецької майстерності [44, с. 216].

С. Гаркуша називає педагогічні умови, які забезпечують ефективність

підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій:

- «міждисциплінарна інтеграція та вдосконалення науково-методичного забезпечення в процесі формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій;
- впровадження здоров'язберезувальних інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання;
- забезпечення інструментального педагогічного контролю за процесом формування професійних компетентностей використання здоров'язберезувальні технології в освіті» [4].

Міждисциплінарна інтеграція та вдосконалення науково-методичного забезпечення є провідним елементами ефективної організації освітнього процесу в педагогічних ЗВО. Вона дозволяє оптимально поєднувати теоретичні знання, отримані студентами під час навчання, з практичною діяльністю у сфері зміцнення та збереження здоров'я, а також сприяють формуванню активної діяльнісної позиції студентів [4].

Міждисциплінарна інтеграція відкриває можливості для включення в зміст навчальних програм окремих розділів дисциплін та інтегративних курсів, спрямованих на розвиток теоретичної і практичної готовності студентів до створення і використання здоров'язберезувальних технологій. Такий підхід забезпечує цілісність професійної підготовки, формуючи у майбутніх фахівців комплексні компетентності, необхідні для ефективної реалізації здоров'язберезувальної діяльності.

Упровадження інтерактивних здоров'язберезувальних технологій спрямоване на розширення змісту як теоретичної, так і практичної підготовки студентів. Інтерактивні методи навчання стають важливим інструментом для формування вмій, які можна використовувати під час позакласної роботи з фізичного виховання. Це має на увазі активне використання технологій здоров'язбереження, що значно підвищує практичну цінність навчального

процесу [4].

Забезпечення педагогічного контролю, орієнтованого на інструментальний підхід, відіграє суттєву роль у процесі формування професійних компетентностей студентів. Контроль уможливорює спрямування навчальної діяльності студентів на засвоєння знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного застосування сучасних методів моніторингу стану здоров'я, фізичної підготовки та рухових функцій. Такий контроль забезпечує не лише об'єктивну оцінку результатів навчання, але й стимулює студентів до постійного саморозвитку і вдосконалення [4].

Отже, акцентуємо на тому, що інтеграція міждисциплінарного підходу, впровадження інтерактивних технологій та ефективний педагогічний контроль створюють умови для підготовки фахівців, здатних впроваджувати здоров'язберезувальні практики у свою професійну діяльність. Це сприяє не лише підвищенню якості освіти, але й формуванню суспільної культури здоров'я.

У Криворізькому державному педагогічному університеті на природничому факультеті підготовка майбутніх учителів фізичної культури освітнього рівня «бакалавр» до впровадження здоров'язберезувальних технологій здійснюється в процесі викладання таких навчальних дисциплін: «STEM-технології у фізичному вихованні», «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури», «Методика організації спортивно-туристичної роботи у закладах освіти» [28].

2.2. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до використання можливостей позакласної роботи

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи в ЗЗСО також стикається з труднощами організаційного характеру. У науково-педагогічній літературі можна знайти дані досліджень, які доводять, що 91,7 % студентів скаржаться на втому; а постійно недосипають 56,2 %. Майже половина, а саме 48 % опитаних респондентів лягають спати після опівночі, а

недостатня тривалість сну негативно впливає на якість освітнього процесу [2, с. 217]. Якщо тривалість сну становить переважно 7 і менше годин, це недостатньо для відновлення сил. Особливо це є важливим в умовах сильних стресів, які постійно нас супроводжують під час пандемії і воєнного стану.

Також не можна нехтувати своїм фізичним станом і ситуація тут зовсім невтішна. Майже 92 % студентів не роблять ранкової зарядки. Ті, хто займаються спортом і ті, хто його ігнорує поділились практично порівну (54,2 % фізкультурно активних здобувачів освіти проти 45,8 %). Серед позитивних тенденцій можна назвати відмову від паління цигарок (70,8 %) та ігнорування наркотиків – 93,8 %). Щодо вживання алкогольних напоїв, то слід зазначити, що відсоток тих, хто вживає регулярно, мізерний – 2,08 % [2, с. 217].

Для майже половини студентів (45,8 %) навчальне навантаження становить від 7 до 12 годин на добу, а у 14,6 % студентів цей показник доходить до 17 годин, що є явним перевантаженням. Переважна більшість студентів (54,2 %) зазначили, що мають у своєму розпорядженні є місце для відпочинку, а 43,8 % студентів відчувають його нестачу [2, с. 217].

Фахівці стверджують, що впровадження технологій формування в студентів культури здорового та безпечного способу життя включає такі основні напрями: організаційно-методичне; практико-орієнтоване; оцінювальне.

Перший етап – цілепокладання. На цьому етапі визначаються мета та завдання здоров'язбережувальної фізкультурної освіти. Основною метою є формування у студентів знань про здоров'язбереження як стиль життя, а також розвиток умінь і навичок у цій сфері. Для викладачів закладів вищої освіти цілепокладання передбачає триєдині завдання:

- корекція раніше сформованих антивалеологічних стереотипів поведінки студентів;
- формування здорового та безпечного способу життя на даному етапі освіти;

- профілактика аутопатогенної поведінки, яка може виникнути на наступному етапі навчання [2, с. 218–219].

Другий етап – цілездійснення. Цей етап включає активізацію здібностей студентів для ефективної взаємодії у формуванні культури здорового та безпечного способу життя. Основними завданнями цього етапу є:

- інтеграція діяльності закладу освіти із соціальними партнерами у сфері здоров'язбереження;
- співпраця викладачів, студентів і медичних працівників у створенні освітнього здоров'язбережувального середовища;
- міжпредметна інтеграція у питаннях здоров'я та безпеки;
- освоєння студентами програм, спрямованих на формування культури здорового способу життя;
- впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес;
- посилення виховної роботи закладу з акцентом на здоров'язбереження [2, с. 219–220].

Рекомендовані форми роботи: спортивні свята, дні здоров'я, фізкультурні вистави, спортивні вікторини, конкурси творчих робіт (плакати, вірші, оповідання) з питань здоров'я та безпеки.

Третій етап – цілетвердження. Цей етап передбачає досягнення запланованих результатів у формуванні культури здорового та безпечного способу життя. Основними завданнями є:

- аналіз ефективності діяльності соціально-педагогічного комплексу у цій сфері;
- розробка індивідуальних систем здоров'язбережувальної діяльності для студентів.

Основні форми та методи роботи включають:

- моніторинг рівня сформованості культури здорового способу життя;
- навчання студентів створенню власних моделей здоров'язбережувальної діяльності [2, с. 220–221].

Для прикладу розглянемо організацію такої форми позакласної роботи з

фізичного виховання, як «Веселі старти».

Б. Шиян розглядає «Веселі старти» як ефективний засіб загартування та оздоровлення дітей, рекомендуючи їх проведення в закладах загальної середньої освіти, оздоровчих таборах та за місцем проживання. Особливу увагу слід приділити створенню відповідної матеріальної бази, виготовленню інвентарю та атрибутики, необхідних для організації ігор [46, с. 131].

Гендерний аспект у програмах «Веселих стартів» дозволяє проводити ігри як для змішаних команд, так і для окремих груп хлопчиків та дівчат. Якщо у змаганнях беруть участь діти різного віку, необхідно забезпечити рівні умови, адаптуючи довжину дистанцій, складність перешкод, а також розміри та вагу інвентарю.

Для уникнення помилок у розумінні правил і техніки гри рекомендується попередньо демонструвати одному-двом учасникам способи передачі предметів чи подолання перешкод. Після цього варто відповісти на запитання учасників, що стосуються правил чи технічних аспектів ігор [46, с. 131].

Система оцінювання переможців передбачає нарахування очок: за перше місце команді присвоюється кількість балів, що дорівнює числу команд; за друге – на одне менше. Після завершення всіх ігор та естафет бали додаються, і перемагає команда з найбільшою сумою. У разі використання зворотної системи переможцем стає команда з найменшою сумою очок.

Під час нагородження рекомендується заохотити всі команди, щоб підтримати інтерес до участі в таких заходах [46, с. 131].

Завдання для самостійної роботи

1. Розробіть кілька варіантів програми змагань (2-3 варіанти), відповідно до шкільної програми, чітко визначивши їхні цілі, завдання, очікувані результати та вікові особливості учасників.
2. Підготуйте 3-4 варіанти конкурсів, різних за метою, завданнями, віковою категорією та місцем проведення (наприклад, у спортивному залі, на відкритому майданчику, в класі чи на шкільному подвір'ї).

3. Складіть програму експрес-змагань «з листка», що включатиме адаптацію до несподіваних умов (наприклад, зміни погоди або обмеженого часу).
4. Напишіть сценарій і програму змагань «Веселі старту», у якій врахуйте різноманітність конкурсів, інтерактивність і командний характер заходу.
5. Організуйте та проведіть конкурси за розробленою вами програмою в групах подовженого дня. Під час проведення використовуйте активності, спрямовані на формування рухових навичок, командного духу та заохочення до здорового способу життя.
6. Підготуйте та реалізуйте змагання «Веселі старту», залучивши дітей під час годин здоров'я, спортивних годин чи інших позакласних заходів у групах подовженого дня.
7. Розробіть варіанти інтерактивних вправ та ігор, які можна інтегрувати у програму «Веселих стартів», враховуючи різні рівні фізичної підготовки учасників.
8. Проведіть аналіз проведених заходів, оцініть досягнення поставлених цілей та завдань, а також підготуйте рекомендації щодо вдосконалення організації змагань [46, с. 131].

У Криворізькому державному педагогічному університеті на природничому факультеті підготовка майбутніх учителів фізичної культури освітнього рівня «бакалавр» до впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі з фізичного виховання здійснюється в процесі викладання таких навчальних дисциплін: «Методика виховної роботи», «Основи спортивного туризму», «Методика організації спортивно-туристичної роботи у закладах освіти», «Загальна педагогіка» [28]. Отримані в процесі теоретичної підготовки знання доповнюються практичними вміннями і навичками під час проходження виробничих практик: «Виховної», «В дитячому закладі оздоровлення та відпочинку», «Зі спортивного туризму», «В закладах освіти» [28].

У 2023–2024 навчальному році в Україні стартував спортивний проєкт

«Пліч-о-пліч», що охопив учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Цей проєкт має виражену національно-патріотичну спрямованість і реалізується по всій території України з урахуванням безпекових умов.

Основні цілі проєкту:

Залучення школярів до занять фізичною культурою та спортом, формування звички до активного способу життя.

Розвиток лідерських якостей учнів через участь у спортивних змаганнях, що стимулюють командну роботу, відповідальність та ініціативність.

Психоемоційна підтримка учнів, особливо в умовах соціальних та освітніх викликів, через створення позитивної атмосфери спортивних заходів.

Налагодження соціальних зв'язків серед дітей та підлітків, сприяння формуванню згуртованих колективів.

Спортивні напрями

Проєкт передбачає створення семи основних спортивних ліг у найпопулярніших і доступних видах спорту:

- футзал (футбол),
- настільний теніс,
- гандбол,
- волейбол,
- баскетбол 3×3,
- шахи,
- легка атлетика [32].

Окрім цього, змагання можуть охоплювати додаткові види спорту відповідно до інтересів учасників, серед яких:

- плавання,
- Cool Games,
- доджбол,
- алтимат фрізбі,
- городки,
- петанк,

- бадмінтон,
- велоспорт,
- військово-спортивні ігри,
- біатлон,
- дартс,
- регбі тощо [31].

Спортивні заходи проходять у чотири етапи, що охоплюють усі рівні шкільної спільноти:

1. Шкільний етап

- Проводиться на базі закладів загальної середньої освіти.
- Формуються шкільні збірні команди для участі у змаганнях з різних видів спорту.

2. Етап на рівні територіальних громад

- Відбіркові змагання між школами в межах однієї громади.
- Визначається команда-переможець, яка представлятиме громаду на районному рівні.

3. Районний етап

- Змагання серед команд територіальних громад.
- Команда-переможець отримує право брати участь у фінальному обласному етапі.

4. Фінальний етап на рівні області

- Змагання між найкращими командами районів.
- За підсумками визначаються переможці та призери обласного рівня [31].

«Пліч-о-пліч» є не лише спортивним заходом, але й потужним інструментом для виховання молоді в дусі національної єдності та патріотизму. Проєкт сприяє не тільки фізичному розвитку, а й соціальній інтеграції школярів, стимулює їх до здорового способу життя та активного громадянського становлення.

Результатом проведення спортивних змагань «Пліч-о-пліч» мають

статі:

- «популяризація спорту і занять фізичною культурою, збільшення кількості спортивних заходів серед школярів, які не займаються професійним спортом;
- надання психоемоційної підтримки засобами спортивних ігор, покращення психоемоційного стану учнівства;
- відволікання шкільної молоді від негативних явищ і профілактика асоціальних проявів поведінки;
- формування у школярів лідерських якостей, як важливого чинника у забезпеченні здорового способу життя;
- подальше залучення фізично обдарованих школярів до занять у закладах спеціалізованої позашкільної освіти спортивного профілю» [32].

Що стосується проведення туристичних позакласних заходів, то С. Чалій вказує на важливість організації роботи з туризму в позаурочний час. Така робота передбачає не лише заняття теоретичного характеру, але, що є дуже важливим, обов'язково й активні форми її проведення: прогулянки, екскурсії та походи. Необхідно зауважити, що перші туристські подорожі організовуються, як правило, в межах своєї області. Саме тому краєзнавча підготовка студентів щодо їх знань про туристські можливості свого краю нам представляється важливою [42].

Як правило, вчитель, який починає з одноденних походів, обов'язково в перспективі буде організовувати подорожі з ночівлею в польових умовах, що є дуже складною формою позакласної та позаурочної роботи. Це також є підсумком позаурочної роботи з фізичного виховання протягом навчального року, що передбачено програмами роботи майже всіх туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді [42]. Необхідно додати, що такі складні форми позакласної і позаурочної роботи вимагають в учнів не лише теоретичних знань, але й сформованих практичних умінь і навичок, а також таких особистісних якостей як відповідальність, самостійність, ініціативність, комунікабельність, працьовитість.

У посібнику з педагогіки А. Кузьмінського, який містить завдання і ситуації, ми знаходимо опис цікавої педагогічної ситуації про значні труднощі класного керівника при проведенні триденного походу учнів 7-го класу. Хоча клас вважався організованим і дисциплінованим колективом, на практиці цей похід перетворився на справжній кошмар для вчителя. Учні відмовлялись виконувати свої обов'язки щодо розв'язання різних побутових питань, виявляли слабкість волі у подоланні труднощів і перепон [22, с. 229–230]. Дана ситуація свідчить про значні прорахунки саме у формуванні практичних умінь і навичок туристичної діяльності. Їх несформованість призвела до фактичного зриву безумовно цікавого й захоплюючого заходу.

На думку О Пронікова, перспективними напрямками підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних ЗВО є:

- оновлення навчальних планів і робочих програм на основі переходу до багатоступеневої підготовки учителів;
- створення в кожному педагогічному ЗВО власної системи методичної і практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- відкриття на базі педагогічних ЗВО регіональних науково-методичних комплексів;
- розроблення гнучких варіативних освітніх програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- запровадження традицій проведення спортивних і фізкультурних ігор із військової підготовки та фізичного розвитку школярів [34, с. 20].

Гарним прикладом розробки позакласного заходу з фізичного виховання є *спортивна гра «Козацькі розваги»* (див. додаток Б).

2.3. Критерії готовності студентів до впровадження здоров'язбережувальних технологій засобами позакласної роботи

Одним із значущих недоліків дистанційного навчання, який суттєво впливає на його ефективність, є обмеженість або повна відсутність живого спілкування між учасниками освітнього процесу, особливо у змішаному форматі, коли онлайн-заняття чергуються з аудиторними. Наприклад, Норвегія, яка вважається лідером у впровадженні інформаційно-комунікаційних технологій у школах, зіткнулася з проблемою обмеженості інструментів, які використовували вчителі. Більшість педагогів не мали попереднього досвіду проведення онлайн-занять і не були підготовлені до ефективної взаємодії з учнями. Подібні виклики спостерігалися також у США та Данії [23, с. 228].

Ще одним важливим фактором, що впливає на організацію дистанційного навчання та ефективність оцінювання, є рівень цифрової компетентності учасників освітнього процесу та їхня готовність до роботи в онлайн-форматі. Згідно з даними Державної служби якості освіти України, у 55,5% шкіл дистанційне навчання виявилось проблематичним. 47,5% опитаних учителів зізналися, що раніше не використовували технології дистанційного навчання, а 35,3% зазначили наявність лише незначного досвіду [23, с. 237].

Проте за один рік роботи в дистанційному форматі українські педагоги значно підвищили рівень комп'ютерно-інформаційної компетентності. Опитування 2021 року продемонстрували зміни у популярності освітніх платформ і сервісів. Зокрема, частота використання ZOOM зросла на 30 %, Padlet – на 18,2 %, Flipped Classroom – на 11,6%, JitsiMeet – на 8,8 %, платформи закладів освіти – на 10%, Edmodo і CiscoWebex – на 3,3 %. Водночас, скоротилася частота використання Skype – на 23,7%, WhatsApp – на 9,3 %, Telegram – на 7,1 %, Viber – на 5,2 % [23, с. 238].

Серед основних правових викликів в сучасній освіті України виділяють:
– Відсутність системи моніторингу освітніх проблем і якості закладів

загальної середньої освіти (ЗЗСО) з розгалуженою регіональною структурою для оперативного збору достовірної інформації про стан освіти та результати освітньої діяльності. Це унеможливило своєчасне реагування органів місцевого самоврядування й адміністрацій ЗЗСО.

– Неможливість розроблення ефективної освітньої політики як на національному, так і на регіональному рівнях через відсутність аналітико-статистичної інформації про доступність і якість освіти.

– Відсутність нормативних документів щодо санітарно-гігієнічних норм проведення дистанційних занять для різних вікових груп учнів.

– Неврегульованість питань навчального навантаження та оплати праці педагогів за підготовку до дистанційних занять, створення методичного забезпечення, перевірку робіт учнів.

– Відсутність компенсацій або пільгових тарифів для вчителів і родин учнів за використання інтернет-трафіку під час дистанційного навчання [23, с. 238].

Підготовка майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок – це цілісний педагогічний процес, спрямований на засвоєння студентами базових знань у сфері фізичного та психічного розвитку учнів, їхніх індивідуальних і психофізіологічних особливостей. На основі цих знань у студентів формуються вміння та навички, які дозволяють організовувати ефективну діяльність із формування у школярів здорового способу життя.

Результатом цієї підготовки є *готовність студентів до формування здоров'язбережувальних навичок*, що визначається як інтегрований психофізіологічний стан, який включає:

- володіння теоретичними знаннями;
- практичні вміння й навички;
- мотивацію до впровадження здоров'язбережувальної діяльності в освітній процес.

У науково-педагогічній літературі готовність трактується як багатокомпонентна особистісна характеристика, яка включає професійно

значущі якості, етичні й професійні погляди, оптимізм, спрямованість на подолання труднощів та здатність до адекватної самооцінки власної діяльності [9, с. 26].

Психологічний підхід до поняття готовності виділяє її як комплексну особистісну характеристику, що об'єднує мотиваційні, психічні та характерологічні властивості індивіда. До основних компонентів цього феномену належать моральний, психологічний, практичний та інші аспекти.

Компоненти готовності за загальнотеоретичним підходом визначаються як універсальні характеристики професійної діяльності, незалежно від її специфіки. До них належать:

- вольові, емоційні, мотиваційні, операційні, орієнтувальні, оцінні та пізнавальні складники;
- інтегральний психофізіологічний компонент;
- моральна, психічна, спеціальна (теоретична, тактична, технічна й фізична) та функціональна готовність [9, с. 26].

У структурі готовності майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності виокремлюють п'ять ключових компонентів: мотиваційний, змістовий, технологічний, рефлексивний і здоров'язбережувальний.

Оцінка рівнів сформованості здоров'язбережувальних умінь базується на таких критеріях:

– *Спонукально-ціннісний критерій*: наявність позитивної мотивації до педагогічної діяльності; ціннісне ставлення до здоров'я учнів; прагнення до успіху в здоров'язбережувальній діяльності.

– *Когнітивно-валеологічний критерій*: обізнаність у валеологічних питаннях; здатність прогнозувати та впроваджувати здоров'язбережувальні методики.

– *Організаційно-діяльнісний критерій*: уміння організувати й здійснювати здоров'язбережувальну діяльність; здатність до вирішення педагогічних ситуацій; адекватне реагування на поведінку учасників освітнього процесу.

– *Оцінно-моніторинговий критерій*: здатність оцінювати результати своєї діяльності; моніторинг стану здоров'я учнів і власного; вдосконалення здоров'язбережувальної діяльності.

– *Оздоровчо-поведінковий критерій*: усвідомлення цінності здорового способу життя; формування потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом [8].

Для того, щоб більш повно оцінити рівень сформованості професійних знань, умінь і навичок у майбутніх учителів фізичної культури ми можемо використовувати як традиційні форми, до яких ми відносимо заліки, іспити, контрольні роботи, курсові проекти, так і новітні – кредитно-модульну систему побудови навчальних програм та розробку на цій основі індивідуальних програм розвитку студентів, різнорівневі тестові завдання; рейтингову систему оцінювання. Крім цього арсеналу педагогічних засобів оцінювання якості професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання можна використовувати такі критерії:

Когнітивний компонент підготовки студентів орієнтований на визначення якісних і кількісних показників ефективності освітнього процесу. Він охоплює: збільшення обсягу знань студентів порівняно з початковим рівнем; оцінку реального рівня знань, зіставленого з вимогами державного стандарту освіти; аналіз засвоєння ключових концепцій, а також здатність оперувати основними теоретичними положеннями.

Когнітивний компонент є основою для оцінювання прогресу у навчанні, акцентуючи увагу на відповідності отриманих знань офіційним освітнім критеріям.

Діяльнісний компонент спрямований на оцінювання здатності студентів до практичного застосування отриманих теоретичних знань. Він включає: оцінку потенційних можливостей реалізації знань у професійній педагогічній діяльності; рівень сформованості методичних умінь, таких як здатність адаптувати набутий досвід до нових педагогічних ситуацій і

непередбачуваних умов; готовність до інноваційної діяльності, яка передбачає творчий підхід до вирішення педагогічних завдань.

Діяльнісний компонент акцентує увагу на практичній значущості знань і вмінь, формуючи у майбутніх педагогів здатність адаптуватися до різноманітних освітніх викликів.

Особистісний компонент характеризує аксіологічну складову освітнього процесу. Він відображає: мотивацію до навчання, що забезпечує активну участь студентів у освітньому процесі; особистісне осмислення отриманих знань, що сприяє їхньому інтегруванню в загальний світогляд майбутнього фахівця; готовність до самоосвіти, яка є важливою умовою для професійного та особистісного зростання.

Особистісний компонент підкреслює важливість внутрішньої мотивації, глибокого розуміння значущості освіти та здатності до самостійного вдосконалення в умовах динамічних змін у професійній сфері [34, с. 19].

Таким чином, комплексна оцінка підготовки студентів на основі когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів дозволяє забезпечити ефективність їхнього професійного становлення, спрямованого на гармонійне поєднання теоретичної обізнаності, практичної компетентності та особистісної зрілості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи ми розглянули процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберезувальних технологій.

Важливим напрямом підвищення якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури є зростання значення і ролі практичної зорієнтованості освітнього процесу, збільшення годин на проходження педагогічних практик і, взагалі, загальна орієнтація процесу навчання у педагогічних ЗВО на реальні вимоги до професійної діяльності вчителів фізичної культури в ЗЗСО. Саме

тому одним із основних принципів перебудови роботи педагогічних ЗВО стає підвищення практичної зорієнтованості навчальних планів.

Завданнями підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій є формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до використання здоров'язбережувальних технологій; практичних умінь і навичок впровадження педагогічних технологій у здоров'язбережувальній діяльності; відповідних професійно важливих особистісних якостей.

Серед форм і методів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання провідне місце займають; мультимедійні лекції, семінарські та практичні заняття, самостійна робота, педагогічні та виробничі практики, студентська науково-дослідницька робота з написання курсових і кваліфікаційних робіт, участь студентів в олімпіадах, науково-практичних конференціях, методи проблемного навчання, диспути, ділові та рольові ігри, тренінги, технологія мозкового штурму, технологія проєктів.

Нами було з'ясовано, що рівень сформованості здоров'язбережувальних компетентностей студентів визначається їх готовністю до застосування здоров'язбережувальних технологій. Саме ця готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій (особливо на власному прикладі) виступає головним показником освіченості у питаннях збереження власного здоров'я.

Основу системи застосування здоров'язбережувальних компетентностей в освітньому процесі з фізичного виховання ми вбачаємо в реалізації її структурних компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного.

Нами було виявлено і схарактеризовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій, до яких ми відносимо:

– міждисциплінарну інтеграцію і вдосконалення науково-методичного

- забезпечення в процесі формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій;
- впровадження здоров'язберезувальних інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання;
 - забезпечення інструментального педагогічного контролю за процесом формування професійних компетентностей майбутніх фахівців із фізичного виховання щодо використання ними здоров'язберезувальних технологій.

Ми розглянули особливості впровадження здоров'язберезувальних технологій під час проведення таких форм позакласної роботи з фізичного виховання як: спортивні свята, «Веселі старти», хортинг, спортивні змагання «Пліч-о-пліч».

Нами було з'ясовано, що позакласна робота з фізичного виховання в ЗЗСО спрямована на популяризацію спорту і занять фізичною культурою, надання психоемоційної підтримки засобами спортивних ігор, покращення психоемоційного стану школярів, відволікання шкільної молоді від шкідливих звичок, формування у школярів вольових і лідерських якостей, необхідних у реалізації здорового способу життя.

Можна стверджувати, що компоненти готовності майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання до впровадження здоров'язберезувальних технологій в позакласній роботі розглядаються як універсальні характеристики суб'єкта професійної діяльності. Більшість дослідників зараховують до компонентного складу готовності такі якості особистості:

- вольові, емоційні, мотиваційні, операційні, орієнтувальні, оцінні та пізнавальні складники;
- інтегральний психофізіологічний компонент, образ структури дії, психічна спрямованість особистості;
- моральна готовність, психічна готовність, спеціальна готовність (теоретична, тактична, технічна й фізична), функціональна готовність.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-педагогічної літератури з проблематики нашого дослідження довів, що тема кваліфікаційної роботи «Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язберезувальних технологій в позакласній роботі» розглянута в достатній кількості наукових джерел. Нами було з'ясовано, що поняття «фізична культура» визначається як діяльність, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя.

Враховуючи той факт, що фізична культура школярів формується в процесі фізичного виховання, ми визначили поняття «фізичне виховання» як соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування особистості, розвиток її фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь, що дозволяє вести здоровий спосіб життя.

У визначення основних для нашої кваліфікаційної роботи понять «фізична культура» і «фізичне виховання» ми оперували поняттям «здоровий спосіб життя», яке представляє собою спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини; стиль існування людини, коли вона досягає можливостей використанні всього потенціалу організму без завдання йому шкоди.

Для реалізації здорового способу необхідний компетентнісний підхід в освіті, що передбачає формування відповідних здатностей особистості (динамічної системи знань, способів мислення, поглядів, умінь, навичок і цінностей). Також ми зробили висновок, що здатність вчителя фізичної культури до впровадження і використання здоров'язберезувальних технологій в процесі навчання – це також компетентність, яка має бути сформована під час його підготовки в педагогічному закладі вищої освіти.

У визначенні поняття «здоров'язберезувальна технологія» найбільш вдалим формулюванням ми вважаємо її тлумачення як способу організації, специфічної моделі освітнього процесу, його інструментарієм. У спрощеному

варіанті всі здоров'язберезувальні технології можна вважати технологіями навчання здоров'ю.

Позакласну роботу в ЗЗСО науково-педагогічна література трактує як складову частину навчально-виховної роботи, одну з форм організації дозвілля учнів, спрямовану на розширення та поглиблення знань про здоровий спосіб життя, розвиток самостійності, творчих здібностей, інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

До педагогічних умов проведення різних форм позакласної роботи з фізичного виховання ми відносимо: санітарно-гігієнічний стан місця для занять, особливо в приміщенні; залучення найбільшої кількості учасників; зразковий показ фізичних вправ, лаконічність і чіткість пояснення з використанням доступної для учнів термінології; оптимальну моторну щільність занять при помірному фізичному і психічному навантаженні.

Ми погоджуємось з більшістю фахівців фізичного виховання, що пріоритетним завданням ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури має стати зростання значення практичної зорієнтованості освітнього процесу, збільшення годин на проходження педагогічних практик. Саме тому одним із основних принципів перебудови роботи педагогічних ЗВО стає підвищення практичної зорієнтованості навчальних планів.

Процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберезувальних технологій включає формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до використання здоров'язберезувальних технологій; практичних умінь і навичок впровадження педагогічних технологій у здоров'язберезувальній діяльності; відповідних професійно важливих особистісних якостей.

У професійній підготовці майбутніх педагогічних фахівців з фізичного виховання провідну роль відіграють переважно активні форми і методи навчання: мультимедійні лекції, семінарські та практичні заняття, самостійна робота, педагогічні та виробничі практики, студентська науково-дослідницька робота з написання курсових і кваліфікаційних робіт, участь студентів в

олімпіадах, науково-практичних конференціях, методи проблемного навчання, диспути, ділові та рольові ігри, тренінги, технологія мозкового штурму, технологія проєктів.

Нами було з'ясовано, що рівень сформованості здоров'язбережувальних компетентностей студентів визначається їх готовністю до застосування здоров'язбережувальних технологій. Саме ця готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій (особливо на власному прикладі) виступає головним показником освіченості у питаннях збереження власного здоров'я.

Основу системи застосування здоров'язбережувальних компетентностей в освітньому процесі з фізичного виховання ми вбачаємо в реалізації її структурних компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного.

Нами було виявлено і схарактеризовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: міждисциплінарна інтеграція і вдосконалення науково-методичного забезпечення; впровадження здоров'язбережувальних інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання; забезпечення інструментального педагогічного контролю за процесом формування професійних компетентностей студентів.

Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій у позакласній роботі ЗЗСО ми розглянули на прикладі проведення спортивних свят, «Веселих стартів», хортингу і спортивних змагань «Пліч-о-пліч».

Нами також було з'ясовано, що позакласна робота з фізичного виховання в ЗЗСО спрямована на популяризацію спорту і занять фізичною культурою. Вона дозволяє розширити можливості надання психоемоційної підтримки школярам засобами спортивних ігор, відволікає учнівську молодь від проявів асоціальної поведінки і шкідливих звичок, формує в учнів силу волі, творчі здібності та лідерські якості.

У Криворізькому державному педагогічному університеті на природничому факультеті підготовка майбутніх учителів фізичної культури освітнього рівня «бакалавр» до впровадження здоров'язберезувальних технологій у позакласній роботі з фізичного виховання здійснюється в процесі викладання таких навчальних дисциплін: «STEM-технології у фізичному вихованні», «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури», «Методика організації спортивно-туристичної роботи у закладах освіти», «Методика виховної роботи», «Основи спортивного туризму», «Методика організації спортивно-туристичної роботи у закладах освіти», «Загальна педагогіка». Отримані в процесі теоретичної підготовки знання доповнюються практичними вміннями і навичками під час проходження виробничих практик: «Виховної», «В дитячому закладі оздоровлення та відпочинку», «Зі спортивного туризму», «В закладах освіти».

Компоненти готовності майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання до впровадження здоров'язберезувальних технологій в позакласній роботі розглядаються як універсальні характеристики його особистості. До компонентного складу готовності ми відносимо такі якості особистості, як вольові, емоційні, мотиваційні, операційні, орієнтувальні, оцінні та пізнавальні складники. До цих складників можна додати інтегральний психофізіологічний компонент, психічну спрямованість особистості; а також готовності: моральну, психічну, спеціальну та функціональну.

Зроблені у кваліфікаційній роботі висновки дозволяють стверджувати, що мету кваліфікаційної роботи досягнуто, а її завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : теорія та методика : монографія. Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
2. Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення : збірник наукових статей VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, м. Суми, 16 листопада 2023 р. / за заг. ред. : В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 394 с.
3. Белікова Н, Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20604/1/Vkpnui_fv_2019_14_5.pdf.
4. Гаркуша С. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4337/1/Модель%20формування%20готовності%20майбутніх%20фахівців%20фізичного%20виховання%20до%20використання%20здоров'язбережувальних%20технологій.pdf>.
5. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
6. Гринченко І. Б. *Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури*. Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. Сер. : Педагогічні науки. 2012. Вип. 64. С. 103-107. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/8764/1/20s.pdf>.
7. Гріцик Н. В. Технологізація як напрям модернізації професійної підготовки майбутнього вчителя у закладі вищої освіти. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/3_2009/16.pdf.pdf.
8. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у школярів у навчально-виховній діяльності : автореф. дис. ... докт. пед. наук. URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1754/1/Долинський%20Борис%20Тимофійович%20aref.pdf>.

9. Дяченко Ю. А., Ємець А. В., Прокопенко В. В. Теоретичні засади формування готовності майбутнього фахівця до реалізації здоров'язберігаючих технологій в умовах реформування освіти. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/17347/5/Forsait.pdf>.

10. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10yvncpi.pdf>.

11. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

12. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text>.

13. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.

14. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

15. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровча робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-09/11zeahos.pdf>.

16. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. : Л. М. Рибалко. Тернопіль. 2019. 400 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Здоров%27язбережувальні2019.pdf>.

17. Зязюн І. А. Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/853/1/05ziasno.pdf>.

18. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. : В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ ім. І. Франка. 2020. 112 с.

19. Інформаційні матеріали щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2023/2024 навчальному році. URL: <https://drive.google.com/file/d/1jXiJL02g246A3jBnmLWo7Ggx4mao0Y/view>.
20. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурноспортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. Умань : ВПЦ «Візаві». 2018. 204 с.
21. Карасевич С. А. Формування у майбутнього вчителя фізичної культури вмінь і навичок фізкультурної діяльності. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6732/1/Formuvannia_u_maibutnoho_vchytelia_fizychnoi_kultury_vmin_i_navychok_fizkulturno-sportyvnoi_diialnosti.PDF.
22. Кузьмінський А. І., Вовк Л. І, Омеляненко В. Л. Педагогіка : завдання і ситуації : Практикум. Київ : Знання-Прес, 2003. 429 с.
23. Лукіна Т. О. Дистанційне навчання в загальній середній освіті в Україні : доступність та результативність в умовах пандемії. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725078/1/Bulletin_16_45_Social_and_behavioral_sciences_Lukina.pdf.
24. Мельничук Л. В. Вплив дистанційного навчання на здоров'я школярів. Погляд педіатра. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-dystancijnogo-navchannya-na-zdorovya-shkolyariv-poglyad-pediatra/>.
25. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
26. Оніпко В., Дяченко-Богун М. Впровадження здоров'язберезувальних технологій у закладах освіти. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/573276.pdf>.
27. Освітні технології. Навч.-метод. посіб. / за ред. : О. М. Пехоти. Київ : Видавництво А.С.К., 2003. 255 с.
28. Освітньо-професійна програма «Фізична культура». Міністерство

освіти і науки України. Криворізький державний педагогічний університет.
URL:

<https://drive.google.com/file/d/1liTxN82u9zRaYTnHWq9MC5ibDEbsXQP/view>.

29. Остапенко О. І. Інноваційна діяльність та наукові здобутки лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя за 2009 – 2016 роки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708843/1/Стаття%20для%20Тим.pdf>.

30. Падалка О. С. Педагогічні технології. Навчальний посібник. Київ. Вид-во «Українська енциклопедія», 1995. 256 с.

31. Пліч-о-пліч : фізична активність є важливим фактором формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей. URL: <https://oda.zht.gov.ua/news/plich-o-plich-fizychna-aktyvnist-ye-vazhlyvym-faktorom-formuvannya-zberezhennya-ta-zmitsnennya-zdorov-ya-ditej/>.

32. Пліч-о-пліч, або Проєкт, який об'єднує. URL: <https://uc.kr.ua/2024/02/26/plich-o-plich-abo-proyekt-yakuj-ob-yednuye/>.

33. Позашкільні та позакласні форми фізичного виховання учнів. URL: <https://naurok.com.ua/broshura-pozashkilni-ta-pozaklasni-formi-fizichnogo-vihovannya-uchniv-186712.html>.

34. Проніков О. Підготовка вчителя фізичної культури. Досвід і перспектива. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/7527/1/04_6_15.pdf.

35. Рибалко Л. М. Технології здоров'язбереження як наукова проблема. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/14348/1/1.pdf>.

36. Сутула В. О. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків : [б.в.], 2013. 117 с.

37. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя: [б.в.], 2003. 442 с.

38. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/53036357.pdf>.

39. Турчак А., Шевченко О. Визначення стану готовності випускників факультетів фізичного виховання до застосування інтерактивних методів навчання. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/53035459.pdf>.

40. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність : проблеми формування. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/fedko_zdorovyi.pdf.

41. Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/20/230409/>.

42. Чалій Л. В. Сучасний стан проблеми формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=4202.

43. Шаповалова І. Модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до професійного самовдосконалення в умовах модернізації професійної освіти. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5368/1/Schapovalova.pdf>.

44. Шевченко О., Мельник А. Педагогічні умови майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. URL: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova8/subor/Shevchenko_Melnik.pdf.

45. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 272 с.

46. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 248 с.

47. Шукатка О. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pdf.

48. Як змінився стан здоров'я дітей за час війни : результати першого великого дослідження щодо фізкультури та спорту. URL:

<https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stand-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/>.

49. Яцик Т. О. Степанюк В. В. Короткий словник термінів з педагогіки. Луцьк :[б.в.], 2022. URL: <http://pcdspace.org.ua/bitstream/123456789/509/1/1словник%20Педагогіка%20%281%29.pdf>.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Модель поетапної підготовки майбутніх учителів фізичної культури
до професійного самовдосконалення [43, с. 338]**

Етапи підготовки	Методи навчання	Форми навчання
Діагностично-мотиваційний	Словесні, діагностичні, наочні, активні, інтерактивні, переконання, аргументація, організація самостійної роботи	Інтерактивні та класичні лекції, практичні, семінарські, лабораторні, заняття, консультації, анкетування, бесіди, спортивні змагання, спортивні секції, клуби, ситуація успіху
Діяльнісно-стимулюючий	Діалогічні; відео-метод, методи підвищення особистісного статусу студента, робота з книгою, діагностичні, наочні, активні, інтерактивні	Лекції, семінар, педагогічна практика, консультування, проблемні дискусії, ситуація успіху, анкетування, наукові гуртки, спортивні секції, клуби, майстер-класи, зустрічі з відомими спортсменами, вчителями
Професійно-творчий	Інтерактивні, пошуково-дослідницькі, контроль і самоконтроль, метод проєктів, стимулювання творчої діяльності, імітаційні, проблемні, ситуативні, самостійна робота, методи фасилітації	Інтерактивні лекції, практичні, семінарські заняття, участь в науковій роботі, конкурсах, спартакіадах, наукових конференціях ситуація успіху, майстер-класи, спортивні секції, групи здоров'я, ділові та рольові ігри, педпрактика у загальноосвітніх та дитячо-юнацьких спортивних школах,

Додаток Б**Сценарій спортивної гри «Козацькі розваги»**

Мета спортивної гри: розширити систему знань учнів про українське козацтво; сприяти популяризації фізичної культури та спорту серед учнівства; здійснювати патріотичне виховання, формувати почуття дружби і взаємовиручки.

Хід заняття

Спортивна гра «Козацькі розваги» проводиться до Дня захисника України.

Ведучий

Раді Вас у нас вітати

Щастя та добра бажати.

Коли Господь розселив людей по всьому світу, то кожному народу дав землю, яку заповідав захищати не шкодуючи свого життя. І ця Богом дана земля є святою і рідною, а її захист – це священний обов'язок.

Українці також отримала свою землю, яка зараз називається Україною. Багато століть войовничі сусіди намагались завоювати нашу землю і підкорити українців. Тому наша земля рясно полита потом і кров'ю захисників Вітчизни.

Шануймо героїчну історію нашого великого народу! Кожного року першого жовтня відзначають День українського козацтва і День захисників і захисниць України.

Слово вчителя. Були часи, коли українські землі захопили іноземні загарбники. Це були скрутні часи, але волелюбні люди не могли стерпіти такої неволі. Вони кидали свої рідні оселі та тікали в степи за дніпровські пороги. Небезпечне життя згуртувало відчайдушів, вони стали справжніми знавцями й майстрами військової справи. Їх стали називати козаками (в перекладі з татарського – вільна людина). Пізніше до назви «козак» додалось – «запорожець» (мешкали вони за дніпровськими порогами).

1-й учень

Бажаючий стати козаком, спочатку служив у старого козака три роки і був при ньому за слугу і помічника. Він виконував різну роботу: носив за старим козаком другу рушницю, вчився володіти всіма видами зброї, набирался військового досвіду в битвах. Коли ж оволодівав усіма премудростями козацької справи, здобував собі зброю і ставав справжнім козаком.

2-й учень

Козаки вдягалися в грубу сорочку, довгий плащ без рукавів (кирею). За широким поясом носили вогнепальну зброю (пістолі) і люльку, а через плече – торбинку з харчами і набоями, а до пояса прив'язували ще й порохівницю з порохом.

3-й учень

Їли просту їжу: сушену рибу, печене м'ясо. Хліб пекли із пшеничного борошна. Їсти варили тричі на день у мідних казанах. Починаючи їсти, обов'язково молилися Богу

4-й учень

Козаки жили на дніпровських островках, де будували – Січ (укріплену фортецю), що була з усіх боків оточена глибокою водою. На паркані стояли гармати й сторожа. Жоден ворог не міг непомітно пробратися до Січі. А якщо б і зміг, то непроханих гостей зустрічали три – п'ять тисяч професійних воїнів, які в ближньому бою не знали поразок. Посередині Січі стояла невеличка церква святої Покрови. Довкола площі стояли побудовані курені – житла запорожців. Жінкам суворо заборонялось з'являтися на Січі, за це грозила смертна кара.

5-й учень

Для того, щоб пройти дозорних, треба було відпости на їх питання: «Хто йде?». Відповідь мала бути такою: «Пугу-пугу, козак з лугу». Коли дальні дозорні бачили ворога, то запалювали вогнище.

Вчитель

Запорозьке козацтво майже триста років боронило Україну від ворогів. Про хоробрість і військову звитягу козаків знали в усій Європі. Життя козака було важким і небезпечним, тому ним міг стати тільки сильний, витривалий, вправний чоловік.

Ведучий

Починаємо **перший конкурс**, який називається «Поїзд».

Як відомо, козаки не тільки вміли вправно триматись у сідлі, але й швидко бігали, навіть наздоганяли і ловили диких коней. Давайте перевіримо, чи вміють так само швидко бігати учасники наших змагань?

За моїм сигналом отамани біжать навколо поворотного прапорця, підбігають до команди, чіпляють одного воїна (зачіпають обов'язково правою рукою за ліву), вони вдвох оббігають навколо прапорця й назад, чіпляють третього воїна й усе повторюється, доки не заберуть останнього.

За перемогу в конкурсі – 1 бал

Другий конкурс – «Козацька спритність»

Учні поділяються на пари, беруться за руки, відвівши їх у сторони. Між лобами треба покласти повітряну кульку. Пари рухаються приставним кроком до протилежного кінця залу, а потім назад до своєї команди. Естафету передають, поклавши кульку між лобами наступної пари. Виграє команда, яка першою закінчить рух.

За перемогу в конкурсі – 1 бал

Третій конкурс «Забави кашоварів»

По центру залу на столах ви бачите змішані горох, квасолю і рис. По сигналу потрібно всією командою прибігти до столів і як найшвидше розібрати в окремі тарілки все змішане, щоб в кожній тарілці була тільки одна культура і потім всією командою повернутися назад.

За перемогу в конкурсі – 1 бал

Четвертий конкурс – «Конкурс отаманів»

За 6 хвилин потрібно записати імена відомих гетьманів України за часів Козаччини.

За перемогу в конкурсі – 1 бал

П'ятий конкурс – «Стрибки»

Бігова доріжка поділена на три рівні частини. У першій частині гравці стрибають на лівій нозі, у другій – на правій, у третій – на двох. Назад діти вертаються бігом.

За перемогу в конкурсі – 1 бал

Шостий конкурс – «Козацька кмітливість»

Курінь, який відповідає першим, отримує бал. Читаємо швидко.

1. Кого називали козаком? (Вільну людину).
2. Як називали хати, в яких жили козаки? (Курінь).
3. Про яку деталь козацького вбрання казали: «Широкі, як Чорне море»? (Шаровари).
4. Як називалась козацька зачіска? (Оселедець).
5. А чи знаєте ви ім'я дивовижного гетьмана-силача, який легко міг зламати руками підкову? (Іван Підкова).
6. Як називали козацький човен завдовжки близько 20 м? (Чайка)
7. Хто становив основу козацьких полків: кіннота чи піхота? (Піхота)

За перемогу в конкурсі – 1 бал

Сьомий конкурс – «Пригадай»

Ведучий починає говорити прислів'я або приказку, а команди повинні закінчити її:

- Багато снігу –...(*багато хлібу*)
- Більше діла –...(*менше слів*)
- Гарна птиця пером, а...(*чоловік розумом*)
- Що посієш, те... (*пожнеш*)
- Життя прожити – не... (*поле перейти*)
- Маленька праця краща за... (*велике безділля*)

За перемогу в конкурсі – 1 бал

Восьмий конкурс

Стрибки «жабкою» (тримаючись за коліна). Команда, яка завершить першою отримує 1 бал.

Підбиття підсумків

Лунає пісня «Ой у лузі червона калина».