

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА МЕТОДИКИ ЇЇ ВИКЛАДАННЯ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
науково-практичної конференції

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД
ВОЄННОГО СТАНУ

28 листопада 2024 року

Кривий Ріг – 2024

УДК [378.147:796]:37.011.3-051

А 43

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: збірник матеріалів науково-практичної конференції (м. Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року)./ упор. Переверзева С.В, ред. кол. Батюк А.М., Зубченко Л.В., Переверзева С.В. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 125 с.

*Рекомендовано до друку кафедрою фізичної
культури та методики її викладання
Криворізького державного педагогічного
університету*

(протокол № 12 від «24» 12.2024 року)

У збірнику зосереджено матеріали науково-практичної конференції «**Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану**», яка відбулася 28 листопада 2024 року у Криворізькому державному педагогічному університеті.

Збірник науково-практичної конференції містить статті викладачів та здобувачів вищої освіти, які висвітлюють актуальні та важливі аспекти підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту. Матеріали науково-практичної конференції містять огляд ключових тем, обговорених під час конференції, таких як сучасні виклики майбутніх вчителів фізичної культури, інноваційні підходи до навчання, використання технологій у процесі підготовки, рекомендації та практичні поради для удосконалення процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури з урахуванням сучасних вимог та викликів суспільства. Збірник стане корисним ресурсом для викладачів, студентів та фахівців, зацікавлених у вдосконаленні системи професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури та спорту.

©Колектив авторів, 2024

©КДПУ, 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ

АЛІМ БАТЮК

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ..... 6

СЕРГІЙ БЕРЕЖОК, ЮЛІЯ БОРИЧЕВСЬКА

ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ..... 9

ВАДИМ ВАСИЛЕНКО

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В БАСКЕТБОЛІ..... 13

ЛЮДМИЛА ЗУБЧЕНКО

ГУМАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 16

НАТАЛЯ МАКАРЕНКО

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ..... 20

БОГДАН МАКАРЧУК, АЛІНА СТРУЦ

ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ОДИН З МЕТОДІВ
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНЯ Й АДАПТАЦІЇ В
СУСПІЛЬСТВІ..... 24

ІРИНА МІНЖОРІНА, ВІКТОРІЯ ГАЛАГАН

РОЛЬ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ТРАВМ СЕРЕД
ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ..... 29

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА, ОЛЕКСАНДР АЛЕКСЄЄВ

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ..... 31

ОЛЕКСІЙ ТЕРЕЩЕНКО, СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ У НУШ..... 33

СЕКЦІЯ 2. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ

АНГЕЛІНА БІГУН, ЄВГЕНІЙ ЛАНТУШЕНКО *Науковий керівник: Наталя
МАКАРЕНКО*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ..... 41

ВІКТОРІЯ ГАЛАГАН *Науковий керівник: Олексій ТЕРЕЩЕНКО*

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... 44

КАТЕРИНА ДУДКІНА <i>Науковий керівник: Вадим ВАСИЛЕНКО</i> ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	48
АНАСТАСІЯ ЄФИМЧУК <i>Науковий керівник: Людмила ЗУБЧЕНКО</i> МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФУТБОЛ-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КРИВОРІЗЬКОМУ ДЕРЖАНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ.....	51
АНАСТАСІЯ КРИСЕНКО, ДІАНА НАТАЛЬЧЕНКО <i>Науковий керівник: Сергій БЕРЕЖОК</i> ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	54
ЮЛІЯ ЛИСУНЕНКО, МІР'ЯМ СЕМЕНЮК <i>Науковий керівник: Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ МЕТОДІВ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	56
ЯНА ЛУК'ЯНЧУК <i>Науковий керівник: Алім БАТЮК</i> ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 5-9 КЛАСІВ.....	63
ЯНА ЛУК'ЯНЧУК, АРТЕМ ГЕВОНДЯН <i>Науковий керівник: Олексій ТЕРЕЩЕНКО</i> МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	65
ЯНА ЛУК'ЯНЧУК <i>Науковий керівник: Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> ЛІКУВАЛЬНА АКВААЕРОБІКА - СУЧАСНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ З ДЦП.....	69
ОЛЕКСАНДР ОВСЕЙКО <i>Науковий керівник: Наталя МАКАРЕНКО</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	72
АНАСТАСІЯ ОМЕСЕНКО <i>Науковий керівник: Наталя МАКАРЕНКО</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ГЕОГРАФІЇ, ТУРИЗМУ ТА ІСТОРІЇ.....	74
МІР'ЯМ СЕМЕНЮК <i>Науковий керівник: Богдан МАКАРЧУК</i> ЯК МОТИВУВАТИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	77
АРТЕМ ПІЩЬ <i>Науковий керівник: Ігор ОСТРОВСЬКИЙ</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІВЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД УЧНІВ ТА ПЕДАГОГІВ.....	81

АНАСТАСІЯ ПОЛЬСЬКА, АНАСТАСІЯ ЧЕРНЯТЬЄВА, АНАСТАСІЯ ГОЛОВЕЙКО <i>Науковий керівник: Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФК НА ОСНОВІ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ.....	83
МАКСИМ ПРОКОПЕНКО <i>Науковий керівник: Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ...	89
ВОЛОДИМИР ПШЕНИЧНИЙ <i>Науковий керівник: Богдан МАКАРЧУК</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	95
КОСТЯНТИН РОТАНЬ <i>Науковий керівник: Богдан ЛУКІН</i> МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ТА ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ.....	99
В'ЯЧЕСЛАВ СИТНІК <i>Науковий керівник: Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ЇХ РОЛЬ У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ЯКВИКОРИСТОВУВАТИ ІНФЛЮЄНСЕРІВ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ.....	101
АЛІНА СУЗДАЛЄВА <i>Науковий керівник: Алім БАТЮК</i> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	103
ТАРАС СУШКО <i>Науковий керівник: Сергій БЕРЕЖОК</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	107
ДІАНА ТАЛЛЄР <i>Науковий керівник: Наталя МАКАРЕНКО</i> ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧА С ВОЄННОГО СТАНУ.....	110
ДІАНА УРОВСЬКА <i>Науковий керівник: Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> ПРОБЛЕМАТИКА ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	112
КАТЕРИНА ФІНОВСЬКА <i>Науковий керівник Михайло ІНШЕКОВ</i> МОЛОДІЖНІ РУХИ В УКРАЇНІ: ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА МОЛОДІЖНИХ РУХІВ.....	115
ІВАН ЦУРКАН <i>Науковий керівник Богдан ЛУКІН</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	118
ЄЛИЗАВЕТА ЧИЖИК <i>Науковий керівник: Сергій БЕРЕЖОК</i> СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	120
БОГДАНА ЧИРВА <i>Науковий керівник Вадим ВАСИЛЕНКО</i> БАСКЕТБОЛ ЯК ШЛЯХ ДО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ МОЛОДІ.....	122

СЕКЦІЯ 1

ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ

АЛІМ БАТЮК

Криворізький державний педагогічний університет, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання, кандидат соціологічних наук, доцент

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглянуто основні проблеми фізичного виховання студентської молоді, шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану. Встановлено необхідність перебудови системи фізичного виховання ЗВО з орієнтацією на стан країни в умовах війни, дистанційного навчання, на особистість студента та його потреби, а також забезпечення відповідного рівня кваліфікації викладачів з урахуванням перебудови системи проведення навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізична підготовленість, дистанційне навчання, військовий стан, кваліфікація викладача.

Зростання вимог до фізичної підготовленості молоді дає завдання державній вищій освіті – забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, має орієнтуватися в реаліях сьогодення і перспективах воєнної динаміки, підготовлена до життя у умовах війни, дистанційного навчання, необхідності військової підготовки. Але сучасна система фізичного виховання не вирішує достатньою мірою проблему оптимізації фізичної підготовленості студентської молоді в умовах воєнного стану.

Мета роботи полягає вивченні сучасного стану фізичного виховання сучасної молоді в умовах воєнного стану, виявленні факторів, що негативно впливають на рівень фізичної підготовленості студентів та шляхів їх рішення, а також виявлення необхідних умов та потреб в заняттях фізичною культурою.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анонімне анкетування студентів.

Наукові дослідження виявили низку проблем, що впливають на стан фізичного виховання в цілому та заважають ефективному фізичному вдосконаленню студентів, незацікавленість у фізичному розвитку, фізичному вдосконаленні серед суспільства в цілому та в студентському середовищі в тому числі. Проведені дослідження, свідчать про те, що рухова активність, на жаль, не належить до основних пріоритетів студентської молоді. Вважаємо, є як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори [4].

Спостереження показали, що студенти більш спрямовані на вирішення проблем соціального характеру, психологічного, морального як кінцевого результату в умовах напруженої ситуації, постійних тревог та відключення світла. Величезний потік інформації, збільшення обсягу тривожності, напруженість розумової праці призводять до обмеження рухової активності студентів. Це об'єктивний фактор [5].

З одного боку, студенти, на їхню думку, змушені обмежувати себе в руховій активності, бо відводять час переважно для набуття знань як основи успішності в своїй майбутній

професійній діяльності, щоб бути конкурентноспроможними та йти в ногу з часом. З іншого боку, вони не усвідомлюють користі від рухової активності як одного з механізмів ефективної адаптації до інтенсивної інтелектуальної діяльності, розвитку резервних можливостей організму заради підвищення своєї майбутньої працездатності і, головне, для зміцнення власного здоров'я як важливого підґрунтя нормального життя. Означене складає суб'єктивний фактор [2].

Аналіз сучасної теорії і практики фізичного виховання засвідчив, що існуюча структура фізкультурної освіти у ЗВО малоефективна. Причинами такої ситуації вчені називають недоліки колишньої системи загальної освіти, які, на жаль, ще й досі її гальмують: консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація. Науковці вважають, що «спеціаліст нової формації, крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю, повинен володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями».

Нині фізичне виховання багато в чому відмовляється від ідеалів, що були сформовані раніше, хоча ще не вироблено нових, адекватних вимогам нинішнього і майбутнього етапів розвитку суспільства. Зауважимо, що в попередні часи основою системи виховання, зокрема фізичного, була установка на формування потреби служити суспільству, колективу, а інтереси особистості визнавались антигромадськими, якщо вони були спрямовані на себе [1].

У студентів не формується звичка до регулярних занять фізичними вправами, які орієнтовані на загальну фізичну підготовку, що впливає на ефективність занять. Одним із ключових недоліків у фізичному вихованні студентів є брак стимулу для оволодіння вміннями виконувати вправи, які їм здаються мало суттєвими.

Для студентів ЗВО є основним місцем де за допомогою викладачів вони можуть долучитись до занять з фізичного виховання, де систематичні заняття фізичними вправами оптимізують рухову та психічну підготовку студентів до професійної діяльності, сприяють адаптації організму до умов сучасного життя, зміцнюють здоров'я [3].

Актуальною проблемою залишається недостатність матеріально-технічної і фінансової



забезпеченості процесу фізичного виховання, що не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання. Вирішення цієї проблеми має бути з боку держави і адміністрації ЗВО.

На базі КДПУ проводилося дослідження у грудні-січні 2023-2024 р., вивчався ступінь зацікавленості студентів в заняттях фізичною культурою, здійснення практичних дій, спрямованих на самовдосконалення. Вивчалася мотивація при формуванні інтересу до власного здоров'я.

В анкетуванні прийняли участь

67 студентів I-V курсів. Серед опитаних – 37% дали відповідь, що вони активно займаються фізичними вправами на навчальних заняттях фізичної культури. Серед них 50% вважають, що заняття спортом мають першочерговий показник здорового способу життя людини, але при

цьому лише 15% з них займаються фізичними вправами додатково (окрім навчальних занять з фізичного виховання) – в спортивних секціях. або самостійно.

Військовий стан, що запроваджується під час збройних конфліктів або інших надзвичайних ситуацій, значно впливає на всі сфери життя суспільства, включаючи систему освіти. Особливий вплив він має на фізичне виховання студентів, яке зазвичай спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та формування навичок здорового способу життя. Однак в умовах воєнного стану цей процес стикається з багатьма викликами, що потребують нових підходів і рішень [4].

Проблеми фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану

1. **Обмеження доступу до спортивної інфраструктури.** Багато навчальних закладів можуть бути зруйновані або пошкоджені через бойові дії, що обмежує можливості для проведення занять фізичної культури. Крім того, небезпека для життя змушує студентів залишатися вдома, де немає належних умов для тренувань.

2. **Психоемоційний стрес.** Воєнний стан викликає у студентів постійний стрес, тривогу і страх. Це призводить до зниження мотивації до занять фізичними вправами, а також негативно впливає на загальний стан здоров'я. Студенти можуть бути психічно виснаженими, що робить їх менш сприйнятливими до фізичного навантаження.

3. **Дистанційне навчання.** Через безпекові обмеження значна частина навчання переводиться у дистанційний формат. Однак організація фізичного виховання через онлайн-платформи має свої недоліки: обмежена взаємодія зі студентами, відсутність необхідного обладнання та недостатній контроль за правильністю виконання вправ.

4. **Недостатня кількість фахівців.** Через мобілізацію частина викладачів фізичної культури може бути залучена до військових дій або інших видів діяльності, пов'язаних із захистом держави. Це призводить до браку кваліфікованих кадрів для організації занять.

5. **Погіршення фізичного стану студентів.** Низька активність під час обмежень, сидячий спосіб життя через дистанційне навчання, а також знижений рівень фізичної активності можуть негативно позначитися на фізичній формі студентів. Зростає ризик розвитку гіподинамії, що може мати довгострокові негативні наслідки для здоров'я.[3]

Можливі шляхи вирішення

1. **Впровадження адаптованих програм фізичного виховання.** З огляду на обмежені можливості фізичної активності, навчальні заклади можуть розробляти спеціальні програми, які враховують актуальні умови. Наприклад, комплекси вправ для виконання вдома без спеціального обладнання або акцент на психофізичні методи (йога, медитація, легка гімнастика).

2. **Психологічна підтримка.** Психоемоційний стан студентів відіграє важливу роль у їхньому здоров'ї та бажанні займатися фізичними вправами. Підтримка з боку викладачів, організація групової терапії або онлайн-консультацій може допомогти студентам подолати тривожність і повернути мотивацію до занять.

3. **Онлайн-платформи для фізичного виховання.** Використання сучасних технологій може зробити фізичне виховання доступнішим навіть в умовах воєнного стану. Інтерактивні відеоуроки, онлайн-тренування з використанням відеозв'язку, а також спеціалізовані мобільні додатки для самостійних занять можуть сприяти підтриманню фізичної активності студентів.

4. **Індивідуальний підхід.** Кожен студент може мати свої особисті потреби та можливості для занять фізичною культурою в умовах війни. Індивідуальні консультації та розробка персоналізованих програм тренувань можуть допомогти підтримувати їх у хорошій фізичній формі.

5. **Співпраця з місцевими громадами.** Організація спортивних заходів на рівні місцевих громад або через неформальні об'єднання може сприяти створенню безпечних умов

для фізичної активності. Це можуть бути заходи на відкритому повітрі або у спеціально обладнаних приміщеннях [1].

Отже, воєнний стан ставить перед системою фізичного виховання студентів серйозні виклики, які вимагають оперативних та гнучких рішень. Важливо підтримувати не лише фізичне, а й психічне здоров'я студентів через адаптацію навчальних програм, впровадження нових технологій та створення безпечних умов для занять. Тільки завдяки комплексному підходу можна мінімізувати негативний вплив воєнного стану на фізичне виховання молоді та забезпечити їхню готовність до подальшого навчання і життя.

У зв'язку з воєнним станом, виявлена необхідність перебудови системи фізичного виховання у ЗВО з орієнтацією на особистість студента, його потреби в умовах війни стан здоров'я, з використанням мотиваційних підходів та стимулів. Реформування процесу фізичного виховання студентів вбачаємо у зміні підходів і пріоритетних напрямів, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Підвищуються вимоги до матеріально-технічної бази ЗВО та рівня кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Література:

1. Бондар А. С. Сучасні форми організації рекреаційно-оздоровчої роботи з населенням. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. С. 29-32.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичного виховання і спорту. Львів: ВНТЛ, 2005. 186 с.
3. Данило С. М., Данило М. Г. Особливості професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури і його готовність до роботи з фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С.124-127.
4. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: монографія. Уманський держ. пед. унів-т ім. Павла Тичини. Умань. 2018. 204 с.
5. Троценко В. В. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Вісник Запорізького національного університету*: Серія Фізичне виховання та спорт. 2010. № 1(3). С. 224-226.

СЕРГІЙ БЕРЕЖОК Криворізький державний педагогічний університет, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

ЮЛІЯ БОРИЧЕВСЬКА студентка групи АЗЛ-24 денної форми навчання факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Анотація. У даному дослідженні було проведено аналіз аспекту психолого-педагогічного фізичного виховання викладачами. Наведено та обґрунтовано особливості професійної підготовки та роботи педагогічного працівника у спеціалізації фізична культура. Виокремити особливості проведення занять для молодого покоління в закладах освіти та туризму.

Ключові слова: фізичне виховання, психологічний та педагогічний аспект, навчальний процес, спортивне тренування, спортивно-оздоровче виховання, туризм.

Завдання та мета кожного проведеного заняття в освітній діяльності це побудова якісних стосунків в процесі викладання - викладача із дітьми, як наслідок отримання успішного завершення навчального процесу у викладанні навчального матеріалу, чи його показ, для молодого покоління, що проявляється в легкому засвоєнні матеріалу та використанні отриманих знань та навичок на практиці. Найголовніший чинник, який вплине на розвиток дій стане аспект, який має зміст в педагогічній, а також в психологічній діяльності кожного викладача у сфері педагогічної діяльності не залежно від його напрямку спеціалізації в освіті.

Засвоєння основ в педагогіці в психолого-педагогічному аспекті педагогічний працівник матиме підґрунтя в організації навчального процесу його спеціалізації.

Спеціальність освіти у сфері фізичного виховання, який має найбільший прояв психологічних взаємозв'язків між викладачем та його учнями. Під час проведення фізичних занять проходить процес формування психічних та фізичних якостей. Виявлення проявляється в підвищенні розумової та фізичної працездатності, стійкість організму в нервово-психічному аспекті для подальшого протистояння негативних чинників впливом. Розуміння психолого-педагогічного аспекту в фізичному вихованні надасть відповіді та дозволить розширити способи та методи в покращенні умов в наведеному аспекті, для формування цілісної, розвиненої особистості сучасної молоді. Надалі для детального розуміння мети завдання поставленого в цьому дослідженні буде наведена коротка інформація щодо завдання та конкретних поставлених запитань, які розглядатимуться в цій темі.

Мета у сукупності з завданням даної роботи полягає в дослідженні аспектів в психологічному та педагогічному понятті в таких процесах, як фізичне виховання, спортивне тренування, а також спортивно-оздоровчий туризм. Визначити взаємодію педагогічних працівників з урахуванням психологічних особливостей учнів в наведеній діяльності. Розрахувати наступні дії в застосуванні методів для покращення та удосконалення їх у викладацькій діяльності у сфері фізичного виховання молоді.

Розуміння цільових аспектів різних видів діяльності починається в першу чергу з вивчення основ з яких складається та чи інша структура з визначеними взаємозв'язками. Фізичне виховання - система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму людини, її гармонійний розвиток форм, функцій та фізичних можливостей, також формування життєвоважливих рухових навичок та вмінь [1; 3]. Цей вид під назвою соціальна діяльність спрямована на задоволення людських потреб, які розміщуються на фізичному та духовному рівні. В усвідомленні цього розвиток фізичної діяльності, яка згодом набуває значення культури. Фізична культура та спортивне виховання відображає свою суть в фізичному вдосконаленню організму та в додаток до цього виховання соціального, та творчого роду заняття людини. В широкому визначенні фізична культура проявляється, як відомо, не тільки завдяки різноманітним вправам, чи різного роду заняття фізичною діяльністю, це набір діяльностей, який містити відпочинок, правильний режим дня, харчування та загартовування людиною свого організму. Завдяки виконанню та наслідування всіх наведених пунктів фізичної культури відбудеться покращення твого фізичного та психологічного стану. Покращення фізичного стану призведе до покращення імунітету та всього організму в цілому, яке важливе для здоров'я та довголіття. Психологічний стан та його покращення на деякому несвідомому рівня матиме теж неабиякий вплив на людину та її самопочуття. Становлення такого підходу до власного здоров'я потребуватиме зусиль в обізнаності та розуміння цієї теми, а згодом використання її на практиці у власному житті [1; 3].

Викладання в спеціалізації фізичного виховання потребуватиме від фахівця знань необхідних для цього. Обізнаність містити 4 обов'язкових пункти, а саме: знання, уміння та навички, напрямку з педагогічною спрямованістю разом у сукупності із професійними якостями. Зміст цієї спеціалізації, який повинен відображати фахівця у свого роду діяльності, матиме пункт що не націлений на професіоналізм фахівця, але відобразатиме успіх його роботи - бажання викладати, мати любов до своєї спеціалізації, а найголовніше наявність здібностей в налагодженні контакту з учнями в психологічному та фізичних аспектів їх виховання. Цінні знання спеціаліста уособлюватимуть в собі його можливості в педагогічній діяльності та використання необхідних методів та навичок для розвитку та вдосконалення соціально-психологічного стану молодих осіб. Важливо мати розуміння важливості в достатніх знаннях, адже в протилежному випадку це призведе до непорозуміння між власними учнями і як наслідок недостатність знань з цієї дисципліни, що відобразиться в соціальному та психологічному характері. Схарактеризувати спеціаліста з фізичного виховання можливо більш в загальному понятті. Викладач повинен бути обізнаним у своїй направленості, а разом із цим розуміти та застосовувати у своїй діяльності знання, навички в напрямку суспільного життя. Внаслідок набуття отриманих знань молоддю, почне формуватися гармонійний розвиток їх.

Викладання із розумінням психологічного принципу відобразиться на формуванні в учнів між викладачем особистісних контактів та розвиток в психоемоційному аспекті. На результат подальших дій викладача впливатимуть його моральні якості, завдяки чому і ґрунтуються відносини між людьми. До моральних якостей входить: поважливе ставлення до іншого (до учнів), знатися на ситуаціях та допомогти у разі виникнення труднощів. Повага це ключове поняття, яка є основою, адже він утворює подальше підґрунтя у побудові взаємозв'язку учня з викладачем. Набуття такої риси супроводжується впродовж тривалого проміжку часу. Прояв її також відображається протягом всього життя, але найчіткіше відображення має у встановлення тісного контакту з конкретними людьми. Якість повага в змозі формуватися як в ролі авторитету, що впливає на різні сфери життя чи діяльності. Авторитет дає змогу відобразити майстерність спеціаліста. У викладанні фізичної культури така риса продемонструє учням знання та вміння викладача, який здатен проявити їх належним чином (Табл. 1.)

Табл. 1.



Формування фізичних навичок відбувається протягом всього періоду життя людини, але найбільших знань вона отримує від закладів освіти, які спрямовані на покращення та вдосконалення їх для молоді та використання в майбутньому. З такою відповідальністю

навчальні заклади повинні дотримуватись суворих правил та норм викладання фізичної культури. Створення ефективних методів, побудова чітких цілей призведе до успішного результату. Відбудеться покращення стану учня та формування нових якостей. У разі протилежного результату воно призведе до зниження активності студентів та зайвої витрати часу. Викладання цієї спеціальності сформує в молоді практичні навички та психічні якості для подальшого життя. (Табл. 2.)

Табл. 2.

Фізичне виховання	Якості особистості	Сфери діяльності
<ul style="list-style-type: none">• розум• воля• моральність• працелюбність• фізичне здоров'я	<ul style="list-style-type: none">• інтелектуальні• вольові• моральні• естетичні• любов до праці• фізичні	<ul style="list-style-type: none">• соціальна• фізично-спортивна

Важливим чинником у забезпеченні всебічному розвитку молоді слід приділити розширювати та покращувати оздоровчо-спортивні туризми. Оздоровчо-спортивний туризм сприяє як ефективний засіб розвитку фізичних якостей, формування морального стану. Завдяки такому способу розвитку пізнавально-культурної діяльності буде сприяти як чинник в пізнанні історії держави, формування національної свідомості та гідне ставлення до навколишнього середовища.

Оздоровчо-спортивний туризм є діяльністю, яка має на меті вивчення історії власної держави, формування позитивних рис у ставленні молодого покоління до природи, навколишнього середовища. Такий набір передбачає становлення особистості. Набуття характеру для такого виду діяльності сформувалось внаслідок потреби людьми у пізнанні, бажання до чогось нового та отримати новий емоційний вплив у психічне формування.

Велике значення у моральне виховання вносить трудова діяльність. До роботи у сфері оздоровчо-спортивного туризму, як діяльності, відносять: допомогти місцевим та тваринам, обережно ставитися до природного середовища та створювати умови в розвитку її (наприклад: розчищення водойм, пляжів, місцевості та т. д.). Якісне проведення заняття створює моральне піднесення, відповідність за свої вчинки та дії.

Впродовж періоду проведення та навчання молоді повинно відбуватися під наглядом викладача (або керівника), який буде на власному прикладі демонструвати правильне поведження та нових знань.

Фізичне виховання повинно відбуватися на найвищому рівні та вдосконалюватись впродовж всього часу для забезпечення якісної освіти. Внаслідок якого виникатиме якісне середовище для розвитку фізичних та психологічних якостей, що призведе до покращення деяких аспектів в житті людей та сформує правильне бачення на фізичний та психологічний розвиток

Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання, спортивного тренування та впровадження спортивно-оздоровчого туризму є метою встановлення якісної системи методів для покращення рівня обізнаності дітей та їхнього морального та фізичного стану. Налагодження цілісного механізму в цій системі, що об'єднує різні установи, заняття, а найголовніше людей, що створюють нові взаємозв'язки. Люди з цієї сфери діяльності мають приділити максимум знань та зусиль в створенні такого середовища для розвитку молодого покоління, адже вони будуть в подальшому їх застосовувати для себе, для суспільства.

Література:

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

ВАДИМ ВАСИЛЕНКО

Криворізький державний педагогічний університет, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

ВИКОРИСТАННЯ ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В БАСКЕТБОЛІ

Анотація. В статті розглядаються інноваційні технології баскетболу. Впровадження фітнесу в навчально тренувальний процес баскетболістів. Вплив тренувань фітнесу на відовлення спортсменів, розвиток сили, витривалості, спритності та швидкості спортсменів баскетболістів. Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і вольового характеру спортсмена. Комплексні тренування фітнесу покращують ініціативність і комунікабельність особистості на майданчику, розвиває фізичні якості та покращує результати гри, а динамічний процес мотивує на змаганнях до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях.

Ключові слова: Фізичний стан, фізичний розвиток, фізичне виховання, баскетбол, стан війни.

Статтю присвячено аналізу лексико-стилістичних особливостей сучасного українськомовного спортивного медіадискурсу. Дослідження виконано з урахуванням окремих засад когнітивної лінгвістики, відповідно до яких концепт БАСКЕТБОЛ як частину концептосфери СПОРТ можна трактувати концептом-ціллю у процесі семантичного зрушення та формування вторинної номінації у спортивних коментарях цього виду спорту.

У дослідженні застосовано загальнонауковий описовий метод та метод вибірки, а також окремі прийоми концептуального аналізу, методи метафоричного моделювання та лексико-стилістичного аналізу

Виявлено, важливість реалізації варіативного компоненту баскетболу як засобу у фізичному вихованні студентів. В даний час істотно зростає роль фізичної культури і спорту як фактор вдосконалення людини і суспільства. Встановлено, що в умовах, коли відбуваються бурхливі зміни в усіх сферах життя українського суспільства, актуалізується проблема фізичного виховання дітей та молоді, виховання в душі відповідального ставлення до власного

здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої суспільної цінності та індивідуалізації. Якщо раніше метою фізичного виховання було формування фізично досконалої людини, готової до праці та оборони, то на сьогоднішній день пріоритетною є його оздоровча спрямованість, оскільки здорова людина – основа здорової нації. Доведено, що баскетбол є одним з основних засобів розвитку основних рухових якостей та інтелектуальних здібностей, покращенню антропометричних показників, підвищенню працездатності в широкому віковому діапазоні.

Впровадження фітнесу в навчально - тренувальний процес баскетболістів. Вплив тренувань фітнесу на відновлення спортсменів, розвиток сили, витривалості, спритності та швидкості спортсменів баскетболістів. Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і вольового характеру спортсмена. Комплексні тренування фітнесу покращують ініціативність і комунікабельність особистості на майданчику, розвиває фізичні якості та покращує результати гри, а динамічний процес мотивує на змаганнях до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях. Тому для перемоги у змаганнях та покращення спортивного результату спортсменів потрібно використовувати інноваційні технології тренування баскетболістів. Фітнес-програми сприяють зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, спортсменам високої кваліфікації що дає можливість урізноманітнити заняття. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю.

В останні роки все більше досліджується питання удосконалення навчально тренувальних занять з баскетболу, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів на тренуваннях такого цікавого виду спорту як баскетбол [3].

Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття які включають фітнеспрограми, а саме йога бокс, степаеробіка, аквааеробіка, йогалатес та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості. Тренування які включають фітнес програми вирішують також завдання розвитку фізичних якостей. Завдяки систематичним тренуванням досягається позитивний зовнішній ефект, зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, які забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація [6; 4].

Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я спортсменів і рівня їх фізичної підготовленості. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю. Науковці вказують на те, що адекватні фізичні навантаження, відповідні функціональним фізіологічним резервам організму, вже через 8-10 тижнів занять підвищують загальну фізичну працездатність і аеробну продуктивність на 10-25%.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють загартуванню емоційної стійкості спортсменів [1; 5].

Проаналізувавши сучасну науково методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. Можна сказати, що фітнес технології розвивають, зміцнюють, коригують та в цілому покращують фізичну підготовленість спортсменів, а також удосконалюють індивідуально у кожного спортсмена фізичну якість яка потребувала більшої уваги.

Умовою для грамотної розробки фітнес технологій є єдині вимоги до її складання. До них належать конкретно поставлені мета й завдання. Науково обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансований за спрямованістю,

потужністю та обсягом, відповідно до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, і залежить від пріоритетної спрямованості занять. Комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості, координаційних здібностей, регуляцією психоемоційного стану спортсменів баскетболістів [7].

Йога бокс кажуть, протилежності притягується. Поєднання двох абсолютно різних дисциплін дозволяє досягти ідеального балансу. Високаінтенсивність боксу підвищує кардіостійкість і координацію, а йога збільшує гнучкість, баланс та усвідомленість. Об'єднуючи ці два види тренувань, ми не тільки отримуємо викид ендорфінів і прокачку міцності, а й бонус у вигляді зменшення ризику травм.

Аквафітнес вода забезпечує більший опір, тобто спортсмен спалюватиме більше калорій, а також будеш зміцнювати м'язи.

Спортсмени з травмами колінного або стегнового суглобів використовують цей клас, тому що це значно зменшує вплив на суглоби. І перш за все, це дуже весело. Такі заняття добре підходять тим спортсменам які знаходяться в періоді відновлення [2; 7].

Йогалатес не варто недооцінювати поєднання цих двох комбінацій, вони можуть бути досить динамічними.

Оскільки тут немає елементів кардіонавантаження, випробуванням буде утримування поз, що прокачає гнучкість і силу.

Елітні спортсмени все частіше займаються йогою і пілатесом завдяки перевагам зміцнення і кондиціонування м'язів, особливо торсу і нижньої частини спини, що дозволяє їм довше бігти, стрибати або займатися спортом.

Степ аеробіка високоінтенсивне інтервальне тренування на платформі поєднується з різними рухами аеробіки, спеціально створеному для людей, які шукають максимального спортивного результату. Елементи з степом включають в себе короткі інтенсивні навантаження, що супроводжуються короткими періодами відновлення. Тим часом поєднання рухів на платформі і без неї допоможе покращити швидкість і силу через вибухові рухи, які змушують м'язові волокна швидко скорочуватися. Спортсмени які займаються будуть сильнішим, кращим і швидшим [2; 3].

В останні роки все більше досліджується питання удосконалення навчально-тренувальних занять з баскетболу, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів на тренуваннях такого цікавого виду спорту як баскетбол.

Використання різних програм фітнесу для удосконалення тренувань баскетболістів а саме йога бокс, степаеробіка, аквааеробіка, йогалатес та інші оздоровчі системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості та удосконалення фізичних якостей спортсменів.

Фітнес технології підвищують кардіостійкість і координацію, розвивається гнучкість, заняття аквафітнесу дуже корисні при відновленні спортсменів після травм. Фітнес допоможе покращити швидкість і силу через вибухові рухи, які змушують м'язові волокна швидко скорочуватися.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють загартуванню емоційної стійкості спортсменів.

Проаналізувавши сучасну науково-методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. Можна сказати, що фітнес-технології розвивають, зміцнюють, коригують та в цілому покращують фізичну підготовленість спортсменів, а також удосконалюють індивідуально у кожного спортсмена фізичну якість яка потребувала більшої уваги.

У зв'язку з цим, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка інноваційних технологій в баскетболі засобами фізичних вправ різних видів фітнесу.

Метафорична вербалізація концепту БАСКЕТБОЛ в українськомовному спортивному медіадискурсі є типовою для текстового супроводу трансляцій різних видів спорту. На підставі виокремлення спільної семи, що спричинила метафоричне перенесення, визначено моделі «баскетбол – людина», «баскетбол – артефакт», «баскетбол – відпочинок», «баскетбол – війна», «баскетбол – історія», «баскетбол – культура», «баскетбол – кримінал», «баскетбол – природа», які становлять основу образної складової спортивних коментарів.

Література:

1. Блощинська О.В. Метафора як засіб формування термінологіки футболу. Проблеми семантики, прагматики та когнітивної лінгвістики. 2012. Вип. 21. С. 55–60.
2. Гаврилюк О. Комунікативні стратегії і тактики спортивних коментарів (на прикладі висвітлення World Cup 2018 в англійських ЗМІ). Молодий вчений. 2018. № 11(63). С. 308–314.
3. Дегтярьова І.О. Особливості формування та структурно-семантичної організації англійської баскетбольної термінології. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер.: Філологічна. 2012. Вип. 27. С. 9–12.
4. Зубко Д.С. Метафора як механізм утворення одиниць спортивного сленгу англійської мови. Нова філологія. 2010. № 42. С. 65–69.
5. Коваль О.П. Метафора як продуктивний засіб вторинної номінації: на матеріалі настільного тенісу. Проблеми семантики, прагматики та когнітивної лінгвістики. 2011. Вип. 20. С. 206–213.
6. Колупаєва О.М. Специфіка сучасного спортивного коментаря (на матеріалі інтернет-видання «PRZEGLĄD SPORTOWY»). Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Філологічні науки. 2015. Вип. 39. С. 150–154.
7. Олійник І.І. Переклад англійських спортивних метафор українською мовою. Мова і культура. Київ : Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2008. Вип. 10. Т. VII (107). С. 256–259.

ЛЮДМИЛА ЗУБЧЕНКО

Криворізький державний педагогічний університет, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання
кандидат педагогічних наук, доцент

ГУМАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розкрито основні гуманістичні засади фізичного виховання у сфері вищої освіти. Відзначено, що гуманістична педагогіка у вищому навчальному закладі – це система наукових теорій, що розглядає студента в якості активного, свідомого, рівноправного учасника педагогічного процесу, який розвивається відповідно до його потенційних здібностей; стверджує універсальну значимість кожного студента. Ідея гуманізму передбачає формування людяності через прояв таких цінностей як любов, турбота, мужність, доброта, милосердя, толерантність. Визначено, що важливим пріоритетом гуманістичної ідеї фізичного виховання є становлення саморозвитку особистості, яке повинно здійснюватися на основі повноцінного фізичного виховання й засвоєння особистістю гуманістичних цінностей, що мотивують

фізичне самовдосконалення.

Ключові слова: гуманізм, гуманізація, фізичне виховання, особистість, студенти.

Гуманізація вищої освіти актуальна в перехідні періоди розвитку країни, коли зруйновані базові загальнолюдські цінності, але ще не створені нові. Процеси дегуманізації спостерігались в суспільстві та прогресували ще у минулому столітті, але їх подальший розвиток спостерігається і тепер. Щоб не допустити цього, треба протистояти причинам, які зумовлюють ці процеси. Вони знаходяться як в зовнішніх, стосовно людини факторах, так і в самій людині, у її світогляді та способі життя. Тому одним з важливих напрямків протидії процесам дегуманізації є культивування гуманізму підростаючого покоління та студентської молоді через освіту [4, с. 170].

В цьому контексті актуальною проблемою педагогічної науки стає пошук нових моделей організації навчально-виховного процесу у вищій школі, спрямованих на гуманізацію навчання та активізацію навчально-пізнавальної діяльності, що забезпечить інтенсивне оволодіння комплексом знань, умінь і навичок та сприятиме гармонійному розвитку особистості студентів.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», державна політика нашої країни у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, досягнення фізичної й духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності.

В цих умовах викладач фізичного виховання повинен не тільки передавати студенту знання та формувати вміння й навички, але й залучати до сучасної прогресивної культури.

Виходячи з цього, технологізація навчального процесу в гуманістичному розумінні повинна здійснюватись не в прямому впливі на особистість, а в налагодженні та розвитку контактів між викладачем та студентами з метою підвищення ефективності їх спільної діяльності шляхом обміну інформацією, корекції поведінки та загальної стратегії взаємодії між суб'єктами. Викладач повинен приймати студента таким, яким він є, без обговорення [5, с. 217]. Йому важливо чітко формулювати власну мету та завдання, вміти висловлювати в конструктивній формі свої пропозиції, враховувати мету та інтереси студентів, тобто знайти способи досягнення співпраці з молоддю. У відповідності з таким підходом до навчання, викладач фізичного виховання повинен бути людиною, яка полегшує навчання, а не диктатором. В цьому сенсі гуманістичний підхід та взаєморозуміння викладача і студента дозволяє досягти більш значних успіхів у навчанні, ніж традиційні підходи [5, с. 221].

Питання гуманізації як ведучої стратегії сучасної освіти розглядали В.Айнштейн, В.Возняк, В.Сухомлинський, О. Усік та ін.. Наприклад, В.Сухомлинський розглядав гуманізацію як сутність педагогіки, її принцип, як мету формування взаємин, як базисний компонент змісту формування стосунків, яким мають бути пронизані засоби навчання, як якість способів виховання. В. Возняк підкреслює важливість гуманізації освіти, що протистоїть тоталітарним та авторитарним способам здійснення педагогічного процесу.

Проблема гуманістичної цінності фізичної культури та спорту є предметом дослідження таких вчених, як І. Андонова, Ж. Атонасова, К. Бензенрті, І.Биховської, Е. Буліч, М. Дутчака, А. Єгорова, Д. Іпатова, І. Муравова, Т. Левченко, Г. Ложкіна, Б. Шияна та ін.

Ідеали та цінності фізичного виховання у навчальних закладах різного типу висвітлено у працях А. Гутіна, З. Кравчика, Т. Круцевич, Н. Лекарської, Б. Лоу, М. Сараф, В. Столярова та ін.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Головна мета статті полягає у

розкритті основних шляхів у напрямку гуманізації процесу фізичного виховання студентів.

В Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті увагу приділено національному вихованню, основною метою якого є виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємовідносин, формування у молоді потреби та уміння жити в громадянському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури.

Гуманітарний вектор сучасної вищої освіти передбачає фундаментальну підготовку майбутніх фахівців, самоосвіту та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей студента. Це включає формування широкого культурницького світогляду, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, що є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху [1; 2; 3; 4; 5].

Фізичне виховання виступає одним з пріоритетних напрямів у національній системі освіти, який спрямований на утвердження здорового способу життя як невід'ємного елемента загальної культури особистості. Основою фізичного виховання є повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонія тіла і духа, людини і природи.

Гуманізація фізичного виховання полягає в особистісній орієнтації та зверненості педагогічних процесів до молодої людини, у створенні оптимальних умов для розвитку індивідуальності кожного, у толерантному ставленні до різних психофізіологічних можливостей молоді. Реалізація наукового підходу здійснюється шляхом всебічного вивчення та формування теоретичних і методичних засад розвитку фізичного виховання, спорту для всіх та оздоровчої рухової активності [2, с. 181].

Тому гуманістичні підходи у фізичному вихованні студентів передбачають: а) відповідальність за прийняття рішень стосовно кожного студента та передбачення всіх педагогічних і соціальних наслідків цих рішень; б) ставлення викладача до студента повинно носити не просто офіційний (діловий, професійний), але й людський (дружній, конфіденційний) характер; в) терпимість до неправильних вчинків, суджень та переконань студентів, вміння переконувати та роз'яснювати молоді їхні помилки; – ставлення до студента як до особистості (поважати та підтримувати найбільш цінні його якості, всебічно сприяти їх розвитку); г) вдосконалення керування своїми емоціями та здійснення контролю власної поведінки; д) зміцнення авторитету викладача фізичного виховання як людини і як фахівця. Роль фізичного виховання полягає в наданні спільній діяльності студентської молоді особистого змісту та виробленні позитивно-ціннісного ставлення до неї. Вирішальним фактором здійснення цієї ролі є важливий приклад відповідального ставлення до спільної справи, яка спонукає до усвідомлено-емоційного сприймання моральних норм, до переживання подій, учасниками яких є студентська молодь. Причому ефективність визначається станом організаційної і виховної діяльності вищої школи, рівнем виховної роботи в студентських групах, ставлення викладачів фізичного виховання, кураторів, заступників деканів з виховної роботи до виховання як до цілісного процесу зростання особистої культури студента [5, с.219].

Методичними складовими гуманістичного підходу у фізичному вихованні виступають: – доступність запропонованих фізичних і психічних навантажень кожному студенту; – чітка система занять, яка забезпечує наступність у засвоєнні фізичних вправ; – диференційований підхід до студентів з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості.

Основним чинником, що впливає на коректування системи поглядів, які визначають гуманізацію фізичного виховання, є відношення до людини. Згідно з ним, фізичне виховання завжди повинно бути зорієнтоване на людину, задоволення її життєво важливих потреб.

Центральною проблемою такої орієнтації фізичного виховання є проблема мети, яка визначає завдання, впливає на засоби, які використовуються, педагогічні технології й результати.

Вирішення цієї проблеми полягає у розумінні того, що людина – найвища цінність суспільства й держави. Фізичне виховання повинно відповідати цій гуманістичній нормі. Процес залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом повинен мати ненасильницький характер. Тобто, мета і завдання, які її конкретизують, повинні сприяти становленню у процесі фізичного виховання природних механізмів, що мотивують особистість до занять фізичною культурою і спортом.

Ці механізми можуть формуватися на основі взаємозв'язку мети з базовими життєво важливими для особистості гуманістичними цінностями й вимогами, що висувуються до неї умовами життя [1, с. 136].

Фізичне виховання пов'язане з життєвими смислами особистості яку засіб збереження гуманістичних цінностей. Для повноцінного фізичного розвитку особистості необхідна активна, творча фізкультурна діяльність студента. Фізичне виховання у закладі вищої освіти не тільки декларує гуманістичні ідеї, але й добивається їхньої практичної реалізації, оскільки представляє собою соціально-виховну діяльність у межах соціальної системи, спрямоване на вирішення завдань, пов'язаних з формуванням й удосконаленням мотивації – інтересу до спорту, потреби у систематичних заняттях спортом, формування фізичної культури особистості як елемента здорового способу життя [2; 5].

Отже, гуманістична педагогіка у закладі вищої освіти – це система наукових теорій, що розглядає студента в якості активного, свідомого, рівноправного учасника педагогічного процесу, який розвивається відповідно до його потенційних здібностей; стверджує універсальну значимість кожного студента незалежно від раси, національності, віросповідання тощо. Ідея гуманізму передбачає формування людяності через прояв відомих цінностей – любові, турботи, мужності, доброти, милосердя, толерантності.

У студентів необхідно формувати гуманне ставлення до дітей з перших днів перебування у ЗВО. Гуманізацію навчального і виховного процесу у ЗВО повинні відчувати і втілити в життя викладачі, особисто для себе кожен із викладачів повинен поставити особистість студента у центр уваги.

Засобами виховання гуманізації студентів виступають особистий приклад та авторитет викладачів, традиції університету, гуманістичний характер атмосфери в університеті.

Таким чином, гуманізація вищої освіти повинна стати обов'язковою умовою педагогічних технологій навчання та виховання сучасної молоді. Гуманістична педагогіка – це, перш за все, система самопізнання і саморозвитку індивідуальності студента за умови партнерства з викладачем, головне завдання якого – допомогти молоді в її самовизначенні, створити максимальні умови для фізичного та духовного розвитку.

Фізичне виховання в цьому контексті має значні потенційні можливості педагогічного впливу на розвиток та становлення особистості у відповідності з високими нормами гуманістичної моралі.

Отже, важливим пріоритетом гуманістичної ідеї фізичного виховання є становлення саморозвитку особистості, яке повинно здійснюватися на основі повноцінного фізичного виховання й засвоєння особистістю гуманістичних цінностей, які мотивують фізичне самовдосконалення. Фізичне виховання повинно бути емоційно насиченим, приносити корисні результати, визивати почуття природнього задоволення від рухової активності.

Подальші наукові пошуки в даному напрямку будуть спрямовані на більш глибоке вивчення процесу гуманізації фізичного виховання студентів сучасних закладів вищої освіти.

Література:

1. Додонова О. Удосконалення навчального процесу фізичного виховання студентів

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

на основі розвитку мотивації та гуманізму. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 3 (19), 2012. С. 136-142 URL : <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/812>

2. Заплішний І.І. , Ф.С.Сенченко, М.П.Бойко. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. *Вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка*. Вип.44. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2007. С.180-183.

3. Кузнецова І. А. Гуманізація процесу навчання. *Інженерні та освітні технології*: зб. наук.пр. Кременчуг: КНУ ім.М.Остроградського. 2015. № 1 (9). С. 14-18.

4. Литвиненко О. М. Формування гуманістичних цінностей у майбутніх учителів фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2013. №112. С. 169–173 URL <https://salo.li/764c0e9>

5. Освітні технології: навч.-метод. посіб. /О.М.Пехота, А.З.Кіктенко, О.М.Любарська та ін.; за ред. О.М.Пехоти. Київ:АСК, 2003. 255с. ISBN 978-966-8708-28-2

НАТАЛЯ МАКАРЕНКО

Криворізький державний педагогічний університет, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Сучасний світ дуже швидко розвивається: виникають різноманітні винаходи, професії, інформаційні системи... Усе це тягне за собою розвиток більшості наук, які є актуальними задля впровадження новітніх технологій, але дедалі частіше в світі, і безпосередньо в Україні, спостерігається тенденція занепаду фізичної культури юнаків і дівчат - як наслідок неповноцінний розвиток особистості студента як представника молоді. Здоровий спосіб життя є важливою частиною життєдіяльності людства в цілому.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Спосіб життя визначає людину як особистість у соціумі, і тому необхідно розглянути аспекти впливу на здоровий спосіб життя. Студентська молодь, на прикладі якої визначатимемо фактори та чинники впливу на їх спосіб життя, що полягає у визначенні пріоритетів студентства у виборі дисципліни фізичного виховання в Криворізькому Державному Педагогічному Університеті (далі КДПУ) як одного із аспектів формування здорового способу життя. У статті будуть висвітлені результати опитування серед студентів 2-их курсів, що дасть змогу проаналізувати, яка кількість студентів вважає заняття фізичною культурою важливим фактором впливу на здоров'я. Методами дослідження визначено, через опитування у вигляді електронного анкетування.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування

здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій:

- 1) з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини.
- 2) з психологічного боку, це психологія особистості.
- 3) з біологічного (фізичний стан студента).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату [1; 3].

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [4]. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

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

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [2; 5].

На думку А.В. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів

природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона - основа і рушійна сила формування здорового способу життя.

У студентів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Виходячи із цього, вплив здорового способу життя на гармонійний розвиток людини важко недооцінити. Індивід повинен дотримуватися культури певного виду розвитку. Дисципліна фізичного виховання є одним із аспектів здорового способу життя. Програмою цієї дисципліни передбачено освоєння умінь та навичок із різних видів спорту, формування понятійного апарату здорового способу життя та спрямування життєдіяльності студентства на «здоровий курс». Складність вивчення даного питання полягає у можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя, адже це надзвичайно суб'єктивна проблема, тому що перш за все вона детермінована ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя - ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому можна виділити декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності - хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, опосередкованими індикаторами можливостей є питання щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об'єктивно відбиває не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб'єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять.

Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Отже, розібравшись із понятійним апаратом Способу життя, факторів впливу його на розвиток особистості, хочу запропонувати результати опитування серед студентів 2 курсу,

котрі обирали додаткові обов'язкові дисципліни на подальше вивчення. Мною було опитано 300 респондентів із різних факультетів КДПУ. Результати зазначені в таблиці.

Результати опитування серед студентів КДПУ

Факультет КДПУ	Кількість студентів	Кількість студентів у %
Фізико-математичний	45	15%
Психолого-педагогічний	87	29%
Дошкільної освіти	21	7%
Філології	48	16%
Географії та історії	51	17%
Фізичної культури	48	16%
Усього	300	100%

Згідно з даними, зазначеними у результатах опитування, видно, що лише 16 % опитаних мною студентів обрали дисципліни кафедри фізичного виховання. Найбільша кількість студентів надала перевагу вибору психолого-педагогічних, географічних та історичних дисциплін. Виходячи з цих результатів, можна зробити висновок про те, що лише невелика доля студентства КДПУ, та й мабуть, усієї України, не вважає заняття Фізичною культурою складовою гармонійного розвитку особистості. Перш за все, це пов'язано із загальною тенденцією занепаду фізичної культури в Україні. Лише в меншості шкіл України надають достатньої переваги урокам фізичного виховання; поняття здорового способу життя пояснюється впродовж життя людей лише деякий, малий проміжок часу, якого недостатньо для формування загальної культури відповідного напрямку.

У висновку зазначаємо, що безперечно, спосіб життя є головною складовою гармонійного розвитку особистості. Наслідування культури духовного, морального, фізичного та соціального розвитку є вирішальними у формуванні індивідуальності, аспекти яких повинні мати реалізацію на відповідних дисциплінах, зокрема й фізичного виховання.

Література:

1. Широка, Г. І. Здоров'я - головний життєвий скарб. Формуємо здоров'язбережувальну компетентність // Основи здоров'я. 2018. № 3. С. 10-14.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
3. Усик, С. Здоровий спосіб життя: основи та принципи // Безпека життєдіяльності. 2018. № 7. С. 8.
4. Кузюра, О. Життя та здоров'я людини. Конспект уроку основ здоров'я // Здоров'я та фізична культура. 2018. № 8. С. 7-10.
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

БОГДАН МАКАРЧУК Криворізький державний педагогічний університет, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

АЛІНА СТРУЦ студентка групи ФК-21 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХОВИХ ІГОР ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНЯ ТА АДАПТАЦІЇ В СУСПІЛЬСТВІ

Анотація: Спортивні та рухові ігри є потужним інструментом для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Вони сприяють не тільки розвитку фізичних навичок, а й формують у дітей любов до спорту, що може позитивно вплинути на їхній фізичний стан та якість життя в майбутньому.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, методи, вправа, фізична підготовка, рівень, здатність, фізичні якості, рухові ігри, спортивні ігри.

Кожна людина має певні рухові можливості (наприклад, може підняти якусь вагу, пробігти таку-то дистанцію за той чи інший час, тощо). Вони реалізуються в певних рухах, що вирізняються низкою характеристик, якісних і кількісних. Так, наприклад, спринтерський біг і марафонський біг вимагають від організму виявлення різних фізичних якостей.

Експериментально з'ясовано, що структура кожної фізичної якості дуже складна. Як правило, компоненти цієї структури мало або зовсім не пов'язані один з одним. Наприклад компонентами швидкості щонайменше є швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів, спроможність стрімко набирати максимальну швидкість. Для компонентів координаційних здібностей (їх ще називають координацією або спритністю) відносять здатність відтворювати, диференціювати й відмірювати просторові, силові та часові параметри рухів, відчуття ритму, рівновагу, здатність орієнтуватись та інші.

Складну структуру мають й інші якості, що раніше вважалися єдиними: витривалість, сила, гнучкість. І у фізичному вихованні і у масовому спорті діяльність людини спрямована на себе самого, на вдосконалювання своїх фізичних і психологічних якостей, рухових дій. Основна мета цієї діяльності – фізичне вдосконалення, що є невід'ємною частиною гармонічного розвитку особистості.

Рухлива та спортивна гра-специфічний різновид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення мети. Рухливі ігри відіграють провідну роль у фізичному вихованні здорової людини.

Рухливій грі, як засобу рекреації притаманна ціла низка якостей, серед яких надзвичайно важливе місце посідає висока емоційність гравців. Емоції в грі мають складний характер. Це й задоволення від роботи м'язів, від бадьорості та енергії, від можливостей дружнього спілкування в колективній грі, від досягнення поставленої мети. Рухлива гра належить до тих видів ігрової діяльності, у яких яскраво виявляється роль рухів. Для рухливої гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом [1, с. 21].

Перевага рухливих ігор перед чітко дозованими вправами полягає в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, відбувається активно, стимулює рухову активність.

У рухливих іграх з елементами змагання, як і в спорті, формуються уміння володіти собою, витривалість.

Рухливі ігри активізують діяльність серця й легень, підвищують їхню працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу та обміну речовин в організмі.

Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями, але не пов'язані з тривалою одноманітною силовою напругою, сприяють удосконаленню найважливіших систем і функцій організму. Саме тому в іграх не має бути надмірної м'язової напруги й тривалого затримання дихання. Важливо, щоб ігри добре впливали на нервову систему учнів. Цього можна досягти завдяки оптимальним навантаженням на пам'ять і увагу гравців.



Загальна характеристика вікових особливостей і рухових здібностей – одна з найцікавіших і найскладніших проблем теорій методики фізичного виховання.

У програмі з фізичної культури для учнів середньої загальноосвітньої школи приділено велику увагу розвитку рухових здібностей. Ефективність роботи, спрямованої на розвиток тієї чи іншої рухової якості, залежатиме не тільки від методики й організації педагогічного процесу, але й від індивідуальних темпів розвитку цієї якості. Особливості розвитку рухових якостей необхідно брати до уваги в процесі фізичного виховання. Це дозволяє більш точно виділити періоди, що потребують підвищеної уваги з точки зору розвитку рухових якостей. Розвиток рухових здібностей посідає важливе місце у фізичному вихованні школярів.

Так як я вже працюю вчителем фізичної культури в одній з гімназій Кривого Рогу вже як другий рік, можу сказати, що багато учнів не можуть показати високі результати в бігу, стрибках, метанні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а головним чином через недостатній розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. А як на мене, то розвиток рухових здібностей посідає важливе місце у фізичному вихованні школярів.

Спрямованість роботи, щодо розвитку рухових якостей у дітей шкільного віку визначає державна програма. Дуже важливо під час цієї роботи не випускати з уваги вікових періодів, особливо сприятливих для розвитку тих чи інших рухових якостей. Саме в такі періоди робота спрямована на розвиток тієї чи іншої рухової якості, дає найбільший ефект.

У програмі з фізичної культури для учнів середньої школи приділено велику увагу розвитку рухових здібностей. У кожному її розділі, присвяченому формуванню й удосконаленню рухових умінь та навичок, передбачено матеріал для розвитку рухових здібностей. Загалом у старшому шкільному віці програма пропонує щороку приділяти увагу розвитку не менш ніж 12-14 якостей рухової діяльності. Так наприклад, із 4кл до 10 класу,

включно, під час проходження розділу «гімнастика», необхідно сприяти розвитку *сили* силової та статичної витривалості, рухливості в суглобах і тренуванню органів рівноваги ; під час проходження розділу «легкої атлетики» - розвиткові швидкісної витривалості , витривалості в ходьбі та бігу помірної інтенсивності й до тривалої *сумлінної* роботи.

Особливості розвитку рухових якостей необхідно брати до уваги в процесі фізичного виховання. Це дозволяє більш точно виділити періоди, що потребують підвищеної уваги з точки зору розвитку рухових якостей.

У зв'язку з віковими особливостями розвитку рухових здібностей розроблено програму «Фізичне виховання учнів 1-11х класів» зі спрямованим розвитком цих здібностей.

Спортивна діяльність є добровільною. Результативність багато в чому залежить від зацікавленості, захоплення. Фізичне виховання в системі середньої спеціальної та вищої освіти є обов'язковим, у системі занять масовою фізичною культурою – добровільним [2, с. 56].

1	Напрямок дії	Розвиток спеціальних особливостей людини, виявлення її резервних можливостей	Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості.
2	Мета	Досягнення рекордних результатів	Оптимальний рівень результатів необхідний для трудової діяльності
3	Складові компоненти	Обов'язковий і основний компонент – змагання	Змагання сприяє ефективності занять, але й не є обов'язковим; це метод, а не компонент діяльності
4	Вимоги	Максимальна фізична та психічна напруга не тільки у змаганнях, але й у тренуваннях.	Доволі високі, але не максимальні фізичні і психологічні зусилля

Усі вище наведені дані дозволяють обґрунтувати диференційований добір засобів і методів для розвитку рухових здібностей дітей, уточнити зміст програм для уроків фізичної культури й занять різними видами спорту, точніше визначити дозування фізичного навантаження.

Усі фізичні якості спортсмена органічно пов'язані між собою й постійно взаємодіють. Взаємозв'язок фізичних якостей характерний для будь-якого виду спорту, однак питома вага виявлення їх у різних видах є неоднаковою. Взаємодія фізичних якостей може мати вигляд їх перенесення. Наприклад, розвиток динамічної сили сприяє кращому виявленню швидкісних якостей, тоді як розвиток сили в статичних вправах може гальмувати вдосконалювання швидкості. Високий рівень свідомого керування виявили сили та швидкості сприяє формуванню й удосконалюванню спритності [3, с.174].

Успішне розв'язання завдань фізичного виконання має передбачити формування не тільки фізичних якостей, але й спеціалізованого сприймання їх виявлення.

У фізичному вихованні та спорті, увага є обов'язковим компонентом. Без неї діяльність не може бути продуктивною. Однак в умовах навчальних занять, спортивного тренування й функціонування не однакові.

Навчальні та тренувальні заняття, звичайно мають спільну мету. Вони пов'язані оволодінням спортивною технікою, розвитком фізичних, вольових, моральних якостей, вивченням певних тактичних комбінацій.

Наприклад: заняття з легкої атлетики, вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу. Вчитель ставить перед учнями старшої школи завдання – удосконалити техніку відштовхування. Цим він спрямовує свідомість учнів на сприйняття власних рухів у момент

відштовхування. Далі нове завдання: опанувати координацію рухів у фазі польоту. Тим він скеровує увагу учнів на сприйняття власних рухів у польоті. Цей приклад показує не тільки значення завдання у спрямованості та виявленні уваги, він свідчить: поставивши завдання перед учнями, необхідно переконатися, що воно здійснене й сприйняте усіма.

Увага у фізичному вихованні та спорті – один із важливих чинників успішності діяльності. Умови діяльності, що вимагають виявлення уваги, водночас сприяють її розвитку.

Ігри, які грають люди, є різноманітними, бо ігрова діяльність притаманна людині від народження. Саме в грі людина вчиться виконувати різні соціальні ролі, певні функції, дотримуватися правил:

Класифікація спортивних ігор Спортивні ігри

<i>Командні</i>		<i>Особисто-командні</i>	
<i>Олімпійські</i>	<i>Неолімпійські</i>	<i>Олімпійські</i>	<i>Неолімпійські</i>
<i>футбол, волейбол, баскетбол,</i>	<i>регбі, хокей із м'ячем</i>	<i>бадмінтон, настільний теніс</i>	<i>більярд, гольф</i>
<i>тощо</i>	<i>тощо</i>	<i>тощо</i>	<i>тощо</i>

Особливістю спортивних ігор є обов'язкова наявність:

- Правил;
- Суперника;
- Ігрового поля;
- Технічних прийомів;
- Мети;
- Приладдя для гри;
- Ігрового часу.

До об'єктивних показників оцінки рівня командної гри належать:

- Дотримання правил гри;
- Виконання технічних прийомів;
- Здатність якісно оцінити ситуацію;
- Дотримання енергетичного режиму роботи команди.

Щоб організувати та провести рухливу гру, необхідно зрозуміти і сформулювати:

- Мету гри;
- Завдання гри;
- Спрямованість гри;
- Методику і організацію проведення;
- Зміст гри;
- Результати гри.

Методи, що дозволяють регулювати навантаження гри:

- Співвідносити тривалість гри з віком фізичної підготовленості учня;
- Перерви для відпочинку;
- Правила відповідають віку учня.

Рекомендації щодо проведення спортивних ігор на уроках фізичної культури:

- Зважати на темп, у якому йде спортивна або рухлива гра;
- Поєднувати в одному занятті ігри різної спрямованості(за фізичними якостями та видами рухів, за ступенем складності гри);

- Співвідносити тривалість гри з тривалістю уроку, заповнювати паузами для відпочинку;
- Брати до уваги зацікавленість учня;
- Уникати надмірної м'язової напруги;
- Прагнути, щоб гра викликала позитивні емоції, добрий вплив на нервову систему [4, с.189].

Працюючи вчителем та викладаючи фізичну культуру в початковій та середній ланці можу сказати, що впровадження спортивних та рухових ігор є важливим методом підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, особливо в умовах сучасної шкільної освіти. Фізичні ігри сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й розвитку моторних навичок, підвищенню витривалості та координації.

Переваги використання спортивних ігор для фізичної підготовки:

1. *Покращення фізичних показників:* рухові ігри, такі як футбол, волейбол, баскетбол, біг та інші командні види спорту, підвищують загальну фізичну витривалість учнів, сприяють розвитку м'язів і кісткової системи, покращують координацію та швидкість реакції.

2. *Розвиток моторних навичок:* під час ігор діти розвивають точність рухів, координацію рук і ніг, баланс тіла. Наприклад, такі ігри, як естафети, вимагають від учнів виконання різних фізичних вправ із швидкими змінами рухів, що допомагає покращити загальну моторику.

3. *Підвищення витривалості:* спортивні ігри забезпечують учнів можливістю працювати над своєю витривалістю. Постійна фізична активність допомагає підвищити серцево-судинну витривалість, що є важливим фактором загального фізичного здоров'я.

4. *Забезпечення різноманітності в навчальному процесі:* використання ігор робить уроки фізичної культури більш цікавими та динамічними. Різноманітність ігрових завдань мотивує дітей до активного заняття спортом, що може стати фундаментом для формування здорового способу життя в майбутньому.

5. *Розвиток командної роботи:* командні спортивні ігри сприяють розвитку в учнів навичок співпраці та комунікації, що також позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію. Вони вчать працювати у команді, довіряти одне одному, розуміти тактику та дотримуватись стратегічних планів.

6. *Формування дисципліни та самоконтролю:* дотримання правил гри вчить учнів відповідальності та дисципліні. Вони розвивають самоконтроль, вміння приймати рішення та слідувати за своєю поведінкою, що є важливою частиною не лише спортивного, а й загального виховання.

Отже, спортивні та рухові ігри є потужним інструментом для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Вони сприяють не тільки розвитку фізичних навичок, а й формують у дітей любов до спорту, що може позитивно вплинути на їхній фізичний стан та якість життя в майбутньому.

Література:

1. Данилюк В. Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів В. Данилюк, І. Назарова. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир, 2019. С. 25–30.

2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2020. С. 776.

3. Супрунук В. Ф. Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час: методичний посібник. Корець, 2017. С. 40

4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер»/ 2017. С. 218.

ПРИНА МІНЖОРІНА

м. Кривий Ріг КЛАСС «Міжнародні перспективи» вчитель фізичної культури, I категорії.

ВІКТОРІЯ ГАЛАГАН

Криворізький державний педагогічний університет, студентка групи ФК-22 денної форми навчання природничого факультету

РОЛЬ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ТРАВМ СЕРЕД ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Спортивна реабілітація відіграє ключову роль у відновленні професійних спортсменів після травм, дозволяючи їм повернутися до високих навантажень без шкоди для здоров'я та зменшити ризик повторних ушкоджень. У статті розглянуто основні завдання, етапи та методи спортивної реабілітації. Підкреслено важливість індивідуального підходу та психоемоційної підтримки для успішного відновлення спортсменів. Зазначено, що процес реабілітації також сприяє підвищенню спортивних показників, адже зміцнення слабких ділянок тіла допомагає запобігти повторним травмам та покращити функціональні можливості організму.

Ключові слова: спортивна реабілітація, травми спортсменів, відновлення після травм, методи реабілітації, фізична терапія, профілактика травм.

Травми є невід'ємною частиною професійного спорту, що впливають на кар'єру та здоров'я спортсменів. Інтенсивні тренування та високий рівень навантажень підвищують ризик пошкоджень м'язів, зв'язок, суглобів та кісток.

Спортивна реабілітація є невіддільною частиною медичної підтримки спортсменів, яка спрямована на відновлення функцій тіла, зменшення болю та підвищення загальної працездатності [3; 4; 5].

Основні завдання реабілітації включають:

- Зменшення больового синдрому та набряку.
- Відновлення рухової функції та зміцнення м'язів.
- Поліпшення координації, витривалості та балансу.

Профілактика повторних травм за допомогою корекції техніки та зміцнення вразливих ділянок.

Також важливим завданням є підтримка психологічного стану спортсмена, адже тривале відновлення може викликати зниження мотивації та страх перед поверненням до спорту.

Етапи спортивної реабілітації

Процес спортивної реабілітації умовно поділяється на декілька етапів:

- Гострий етап: починається одразу після травми та включає методи для зменшення болю й набряку, такі як холодотерапія, компресія та іммобілізація.
- Підгострий етап: основна мета – поступове відновлення рухливості та зменшення атрофії м'язів за допомогою легких вправ.
- Реабілітаційний етап: включає активне відновлення сили, витривалості та координації, що є критичним для повернення до тренувань.
- Підготовка до повернення в спорт: імітаційні вправи та вправи на витривалість допомагають спортсмену підготуватися до спортивних навантажень.

Методи спортивної реабілітації

- Сучасна спортивна реабілітація включає різні методи, адаптовані до виду травми та індивідуальних потреб спортсмена:
- Кінезіотерапія – це система вправ для збільшення рухливості, сили та витривалості уражених частин тіла.
- Фізіотерапія – методи, такі як електротерапія, ультразвук, лазер, що сприяють зменшенню запалення та стимулюють регенерацію тканин.
- Масаж та міофасціальний реліз – використовуються для зняття м'язової напруги та покращення кровообігу.
- Бандажування та кінезіотейпування – для стабілізації уражених ділянок та зменшення навантаження.
- Психологічна підтримка – допомагає подолати страхи та підвищити мотивацію спортсмена до повернення у спорт.

Індивідуальний підхід до реабілітації

У кожного спортсмена є індивідуальні особливості травми, фізичного стану та психологічного налаштування. Індивідуальний підхід дозволяє ефективно врахувати ці фактори та забезпечити оптимальні умови для повноцінного відновлення [1; 2].

Профілактика повторних травм

Спортивна реабілітація не лише сприяє відновленню, але й відіграє важливу роль у профілактиці. Вправи для зміцнення м'язів, поліпшення техніки виконання рухів і стабілізації суглобів допомагають знизити ризик повторних травм.

Обумовлюючи вище сказане, з'ясовано - спортивна реабілітація є незамінною складовою відновлення професійних спортсменів після травм. Вона дозволяє не тільки повернутися до спорту, а й знизити ризик повторних ушкоджень завдяки індивідуально підібраним методам. Завдяки сучасним підходам спортивної реабілітації спортсмени можуть продовжувати досягати високих результатів, зберігаючи своє здоров'я.

Література:

1. Белов В. Г. Основи спортивної медицини. Київ: Здоров'я, 2019. – 364 с.
2. Коваленко В. М., Діброва В. О. Реабілітація в спорті: теоретичні основи та практичне застосування. Харків: Торсінг, 2020. – 410 с.
3. Petroni, M. L., Jacopo, F., & Marco, L. Sports Injuries and Rehabilitation Techniques. – New York: McGraw-Hill Education, 2018.

4. Smith, D. J., & Katan, L. Psychological Aspects of Sports Injuries and Rehabilitation. – Boston: Pearson Education, 2017.
5. Wilkinson, R. E. Physical Therapy in Sports Rehabilitation. – London: Elsevier, 2016.

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА Криворізький державний педагогічний університет, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

ОЛЕКСАНДР АЛЕКСЄЄВ студент групи БХ-24 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Формування ключових аспектів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Важливість створення належних умов для навчання, за допомогою різнопланових форм - забезпечення сучасних технологій, інтересу до видів спорту, індивідуальна та групова робота, дотримання здорового способу життя.

Ключові слова: навчально-виховний процес, фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, навчальний процес, індивідуальний підхід.

Навчальний процес та фізичне виховання відіграють ключеву роль у становленні людини як індивідуальності, її власних фізичних та моральних якостей, набутих знань, умінь та навичок у процесі навчання.

Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання може базуватися на ключових аспектах, яких варто дотримуватись:

1) Індивідуальний підхід: важливо враховувати фізичні якості, можливості та інтереси учнів до навчання або в якомусь хобі. Індивідуальний підхід передбачає врахування особливостей кожного учня або учасника навчального процесу, їх фізичні, психологічні і соціальні якості. Це дозволяє створити оптимальні умови для розвитку та досягнення результатів. Такий підхід враховує різні рівні підготовки, інтереси, потреби та цілі, що дозволяє кожному учаснику показати себе в залежності від його якостей та умінь, при цьому не втрачаючи мотивацію до всього процесу. Прикладом може бути - розподіл на уроках фізичного виховання, учнів, студентів на групи, в залежності від фізичних якостей, стану здоров'я та їх можливостей. Де є основна група, яка виконує основні фізичні навантаження і немає проблем зі здоров'ям, і друга група яка виконує не всі вправи, або вправи з обмеженнями, згідно стану здоров'я, а саме рекомендації до обмеження у виконанні вправ[4].

2) Інтеграція технологій: інтеграція технологій у навчальний процес сприяє розширенню можливостей для навчання та розвитку учнів. Використання сучасних технологій та інструментів у нинішній час дуже актуально. Технології як онлайн програми, телефони додатки, додатки онлайн тренувань, калькуляторів по складання харчування та результатів у спорті. Простими словами за допомогою вчителя та онлайн-програми, ми можемо не воходячи з дому по при власну безпеку, виоконувати різноматні вправи, займатись спортом, слухати теоритичні матеріали і використавувати їх на практиці як і офлайн так і онлайн через камеру. Це дає змогу учням, студентам відстежувати свої результати, слідкувати за їх динамікою,

мотивує покращувати їх та вдосконалюватись. Прикладом може служити сайт moodle, де кожен з учнів має свій кабінет, матеріали занять, самостійних занять, може переглядати вже пройдені матеріали, проходити тести, виконувати завдання, що допомагає покращувати знання і вдосконалювати їх.

3) Формування здорового способу життя: Формування здорового способу життя охоплює не тільки фізичну активність, але й правильне харчування, психічне здоров'я та загальний стан учнів, студентів. Важливо навчати вихованців не лише фізичним вправам, а й основам харчування, відновлення після тренувань, профілактиці або лікуванні травм, здоровому відпочинку для відновлення організму, уникнення шкідливих звичок, дотримання режиму. Це допомагає запобігати розвитку хвороб, покращує якість життя та сприяє загальному стану здоров'я. Оскільки здоров'я - це комплексне поняття, тому важливо доносити до учнів, студентів, що треба приділяти увагу всім аспектам і розвиватись як індивідуальність [1].

Якщо, цього не відбувається, то отримуємо невтішні результати - погані оцінки, невчасна здача робіт, поганий настрій, повільний розвиток, шкідливі звички, все це, є не дотриманням здорового способу життя. Студент не прагне до розвитку, не має чіткого розуміння режиму дня та контролю самопочуття, тут власний комфорт або відпочинок виходить на перше місце.

Тому важливо правильно формувати поняття про здорове життя. Формування здорового способу життя серед учнів, студентів є ключем для їхнього успішного навчання та розвитку. Важливо не лише забезпечити фізичне здоров'я, а й підтримувати психологічну стійкість, що дозволяє учням, студентам відчувати себе впевнено та гармонійно у складному навчальному процесі.

4) Групова робота та командні види спорту: Групова робота та командні види спорту допомагають розвивати навички співпраці, комунікації та взаємної підтримки. У таких активностях учасники вчаться працювати разом для досягнення спільної мети, вчаться довіряти один одному, розвивають лідерські якості та відчуття відповідальності за команду. Окрім цього, командні види спорту сприяють розвитку соціальних зв'язків та формуванню почуття колективної відповідальності, що є важливим аспектом особистісного розвитку.

Прикладом може служити що студенти на заняттях з фізичної культури діляться на дві команди і виконують вправи на певну кількість разів за певний час. Це мотивує їх, додає інтерес до заняття, та прагнення показати кращий результат. При цьому багато комунікують між собою [2].



5) Оцінювання та зворотний зв'язок: Оцінювання і зворотний зв'язок є невід'ємною частиною навчального процесу, оскільки вони допомагають учасникам зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, коригувати помилки та вдосконалювати свої навички. Зворотний зв'язок може бути як формальним так і не формальним. Прикладом може служити (тестування, атестація), або обговорення результатів чи тактики під час гри. Важливо, щоб оцінювання було конструктивним і відштовхувалось тільки від результатів. Мотивувало учнів, студентів до розвитку і тільки покращенню результатів. Дотримання цих елементів можуть суттєво підвищити ефективність

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

навчально-виховного процесу, фізичного виховання, зробивши більш цікавим його для учнів, спрямувати або дати визначити чітку ціль або їх плани на майбутнє.

Актуальність виховання здорової, гармонійно-розвинутої особистості є одним із основних факторів, спираючись на досягнення та результати, і як що є чітка схема навчання. Відтак стверджується, що застосування різних форм і комплексного підходу, дотримання ключевих аспектів значно посилює ефективність фізичного виховання та забезпечить належний обсяг рухової активності та сприятимуть розвитку та формуванню здорової, індивідуальності учнів й студентів.

Література:

1. Даниленко Н. В. Здоровий спосіб життя та засоби його формування / Н. В. Даниленко, Р. Ю. Батир // Grail of Science – № 4 – 2021. – Р. 502–511. <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5925>
2. Пріма, Д. А., & Гац, Г. О. (2023). До питання організації групової взаємодії старшокласників у командних видах спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (211), 230-234. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-211-230-234>
3. <https://studfile.net/preview/5188671/page:18/>

ОЛЕКСІЙ ТЕРЕЩЕНКО

Криворізький державний педагогічний університет, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА Криворізький державний педагогічний університет, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ У НУШ

Анотація. Дослідження методики викладання у НУШ у контексті фізичної культури визначається потребою розуміти, як ці зміни впливають на формування фізичних навичок, здоров'я та загальної активності учнів у сучасному освітньому середовищі. Нова українська школа пропонує революційні зміни у системі освіти, включаючи методику викладання. Важливо вивчити, як ці зміни впливають на фізичну культуру, оскільки це є невід'ємною частиною повноцінного виховання учнів.

В умовах зростаючого інтересу до здорового способу життя важливо визначити, як методика викладання в НУШ впливає на розвиток фізичних якостей та загальний рівень фізичної активності школярів. НУШ покладає наголос на індивідуалізацію навчання та врахування потреб кожного учня. Дослідження методики викладання в контексті фізичної культури може розкрити ефективні методи роботи з різними групами учнів.

Новий підхід до оцінювання та визначення успішності учнів також впливає на фізичну культуру. Важливо вивчити, як ці зміни впливають на мотивацію та активність учнів у заняттях фізкультурою. У НУШ надається значення використанню сучасних технологій у навчанні. Дослідження може визначити, як впровадження технічних інновацій сприяє розвитку фізичної активності учнів. Зміна підходів до викладання в НУШ може ставити перед

вчителями нові виклики. Аналіз методики викладання фізичної культури допоможе визначити потреби у підготовці педагогічного персоналу.

Ключові слова: фізична культура, НУШ, особливості викладання.

НУШ (Нова українська школа) — це концепція, яка спрямована на сучасну модернізацію системи освіти в Україні.

Основними принципами НУШ є:

1. Гуманізм: Забезпечення повноцінного розвитку особистості учня, врахування його індивідуальних можливостей, потреб і інтересів.
2. Компетентнісний підхід: Формування ключових компетентностей учнів, які дозволять їм ефективно функціонувати в сучасному світі.
3. Диференціація: Створення умов для індивідуального розвитку кожного учня з урахуванням його потреб, можливостей і темпу навчання.
4. Інклюзія: Забезпечення доступності та рівності навчання для всіх учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами.
5. Активність та інтерактивність: Використання методів активного навчання, залучення учнів до співпраці, дискусій, проектної діяльності тощо.
6. Інтеграція знань: Побудова навчального процесу на засадах інтегрованого підходу, сприяння усебічному розвитку особистості.
7. Екологічна та громадянська освіта: Формування у свідомості учнів знань, умінь і цінностей, спрямованих на збереження навколишнього середовища та активну громадянську участь [2, с. 2-4].

Об'єктом дослідження є фізичне виховання учнів у контексті Нової української школи та методика викладання фізичної культури в умовах НУШ.

Предметом дослідження є ефективність та особливості впровадження методики викладання у НУШ у процесі фізичного виховання та вплив нових підходів у НУШ на розвиток фізичних якостей, активність та інтерес учнів до фізичної культури.

Метою даного дослідження є вивчення та аналіз ефективності методики викладання фізичної культури у Новій українській школі з метою визначення її впливу на формування фізичних навичок, розвиток здоров'я та сприяння активності учнів, а також ідентифікація особливостей ролі вчителя у викладанні за новими педагогічними підходами.

У Новій українській школі фізичне виховання відіграє важливу роль у загальному розвитку учнів. Фізичне виховання в НУШ спрямоване на поєднання з іншими предметами навчання для створення єдиного навчального процесу. Наприклад, вправи фізичного виховання можуть бути пов'язані з природознавством або математикою [3, с. 47-50]. Під час фізичних вправ учні можуть вимірювати відстані, які пробігають або проходять, використовуючи метричні системи вимірювання. Також вони можуть вимірювати кути повороту під час виконання різних рухів та вправ. Також учні можуть використовувати геометричні фігури, такі як квадрати, кола, трикутники тощо, для організації траси для бігу або для визначення місць розміщення обладнання на спортивному майданчику.

Фізичні вправи можуть бути пов'язані з природознавством через дослідження природних явищ, таких як сонячне світло, вітер або теплові процеси, під час занять на вулиці або у природному середовищі.

Великий акцент у НУШ кладеться на розвиток рухових навичок, координації, сили, витривалості та інших фізичних якостей учнів. Фізичне виховання в НУШ сприяє використанню ігрових елементів та рухливих ігор для зацікавлення учнів та стимулювання їх активності [1, с. 5].

Ще однією особливістю фізичного виховання у НУШ є створення умови для індивідуального розвитку кожного учня, враховуючи його фізичні можливості, інтереси та

потреби; формування здорового способу життя, акцентуючи увагу на значенні регулярної фізичної активності, правильного харчування та здорового способу життя [1, с. 7].

На мою думку, спостерігається і фокус на різноманітності видів спорту і фізичних вправ. Фізичне виховання в НУШ включає у себе різноманітні види фізичної активності, що дозволяє учням вибирати ті види спорту та вправ, які відповідають їхнім інтересам та можливостям. Залучення до зовнішньо-шкільних заходів і спортивних подій сприяє активній участі учнів у зовнішньо-шкільних спортивних заходах, змаганнях та інших спортивних подіях, що допомагає розвивати конкурентність, толерантність та співпрацю.

Підвищення мотивації та позитивного ставлення до фізичної активності – не менш важлива ознака фізичне виховання в НУШ, яка спрямована на створення позитивного ставлення учнів до фізичної активності та спорту, що сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять фізичними вправами та спортом [4, с. 15].

Сучасні підходи до викладання ФВ в НУШ враховують індивідуальні потреби та можливості учнів, сприяють їхньому всебічному розвитку та формуванню здорового способу життя. Ці підходи спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку фізичної активності, здоров'я та соціальних навичок учнів, а також на формування позитивного ставлення до фізичної культури в цілому.

Вивчення практичних аспектів впровадження методики НУШ під час фізичного виховання дітей у школах може бути корисним для розуміння ефективних стратегій та методів, що сприяють всебічному розвитку учнів. Але виникають питання, які саме дії треба робити і що з цього може важатися виконанням практики НУШ під час ФВ дітей.

По-перше, це організація уроків фізичної культури. Дослідження можуть включати аналіз організації та структури уроків фізичної культури в НУШ класах, включаючи планування, впровадження і оцінку результатів.

По-друге, використання інтерактивних методів навчання. Вивчення ефективності використання інтерактивних методів навчання, таких як групова робота, дискусії та проектні завдання, в контексті фізичного виховання.

В-третє, оцінка індивідуальних досягнень. Вивчення способів оцінки індивідуальних досягнень учнів у фізичному вихованні, включаючи розвиток рухових навичок, спортивних досягнень та загальної фізичної підготовки [5; 6, с. 4-6].

Співпраця з батьками та громадою – також є важливою складовою, навіть, якщо ви не є класним керівником. Вивчення способів взаємодії з батьками та іншими членами громади для підтримки фізичного виховання у школах, включаючи організацію спортивних заходів та програм позаурочної діяльності – це великий крок до практичного застосування практики НУШ.

Дослідження практичних аспектів впровадження методики НУШ в фізичне виховання дітей у школах може сприяти збільшенню ефективності цієї методики та забезпечити підґрунтя для подальших інновацій у галузі освіти та фізичного розвитку дітей.

Адаптація уроків фізичної культури для онлайн-формату є важливою задачею, що вимагає творчості та інновацій.

Вчителі можуть створювати відео-уроки з різноманітними фізичними вправами та тренуваннями, які учні зможуть виконувати вдома. Відео можна додавати до онлайн-платформ для доступу учнів. Зараз активно використовують асинхронні заняття з ФК і відео-уроки найголовніший компонент для надання завдань для учнів.

Інтерактивні заняття через відеоконференції – об'єднання ФК та інформатику. В умовах дистанційного навчання – це легко. І до того ж, комбінація ФК з іншими предметами – одна з ознак практичного застосування методів НУШ у закладах освіти. Вчителі можуть проводити живі заняття через платформи для відеоконференцій, де вони демонструють вправи та ведуть

учнів через тренування. А також використовувати онлайн-ресурси та мобільні додатки, які надають доступ до тренувань, фітнес-програм та ігор для фізичної активності.

Використання віртуальних реальностей – вчителі можуть використовувати віртуальну реальність для створення імітацій спортивних ігор та тренувань, які учні можуть виконувати у віртуальному середовищі. Але, на жаль, не в усіх закладах освіти є обладнання для реалізації.

Адаптація уроків фізичної культури для онлайн-формату вимагає творчості та використання різноманітних інструментів та ресурсів для забезпечення ефективного навчання та розвитку учнів, але в умовах воєнного стану в Україні, а НУШ – це, як раз, про Україну – це є необхідним.

Вчителі можуть розробляти вправи, які можна виконувати з використанням доступних домашніх об'єктів, таких як стіл, стілець, дверна рама тощо. Наприклад, використовуючи стіл для виконання вправ на розвиток сили або розтяжність. Також можуть створювати завдання, які включають участь учнів разом з їхніми родинами. Наприклад, проведення спільних тренувань або сімейних змагань, які сприяють активному спілкуванню та підтримці здорового способу життя.

Стимулювання конкуренції – гарний метод НУШ. Викладачі можуть організувати онлайн-змагання та виклики серед учнів, що стимулює їх до активності та досягнень у фізичній культурі. Ми спостерігаємо підвищення мотивації через постійний фідбек [6, с. 5-10].

Ці практичні підходи допомагають створити ефективну та захоплюючу онлайн-платформу для навчання фізичної культури, що дозволяє учням активно розвиватися та підтримувати здоровий спосіб життя, навіть в умовах дистанційного навчання.

Використання інтерактивних моделей на уроках фізичної культури в класах НУШ є ефективним методом залучення учнів до навчання та активної участі у заняттях.

Створення інтерактивних моделей, які демонструють правильне виконання різних рухових вправ та технік – учні можуть переглядати ці моделі, щоб краще зрозуміти, як виконувати вправу.

Використання інтерактивних моделей на уроках фізичної культури в НУШ допомагає зробити навчання цікавішим та ефективнішим, сприяючи кращому розумінню та засвоєнню матеріалу учнями.

Використання комп'ютерних ігор та симуляцій, які дозволяють учням віртуально взаємодіяти з різними фізичними активностями або спортивними іграми – це є корисним для навчання стратегій, тактик та рухових навичок.

Також інтерактивні вебінари та онлайн-тренінги. Організація вебінарів та тренінгів з використанням відеоматеріалів, презентацій та демонстраційних вправ. Учасники можуть задавати питання та отримувати зворотний зв'язок в реальному часі. Інтерактивні платформи для самостійного навчання є частиною цього. Створення інтерактивних платформ або додатків, які дозволяють учням самостійно вивчати різні аспекти фізичної культури через вправи, відеоматеріали та ігри [6, с. 4-5].

Об'єднуючи все, створюються спільні онлайн-проекти та дослідження. Організація спільних проектів та досліджень, які дозволяють учням співпрацювати та обмінюватися досвідом з різних куточків країни або світу через інтернет.

Ці інтерактивні моделі та методи дозволяють зробити уроки фізичної культури більш привабливими та ефективними для учнів, стимулюючи їхню активність та зацікавленість у навчанні.

Але впровадження симуляцій та онлайн-моделей на заняттях фізкультури має свої переваги і недоліки, які варто врахувати:

Переваги:

1. Доступність: Онлайн-моделі дозволяють учням мати доступ до різноманітних фізичних вправ і тренувань в будь-який час і з будь-якого місця з доступом до Інтернету.

2. Інтерактивність: Симуляції та онлайн-моделі можуть бути інтерактивними, що дозволяє учням більш ефективно засвоювати матеріал через активну участь.

3. Різноманітність: Завдяки великому розмаїттю онлайн-моделей можна використовувати різні методи та підходи до навчання, що відповідають різним потребам та інтересам учнів.

4. Стимулювання мотивації: Ігрові елементи та конкурси, які можуть бути вбудовані в симуляції та онлайн-моделі, можуть стимулювати учнів до активності та досягнень у фізичній культурі [6, с. 6-9].

Недоліки:

1. Відсутність фізичної активності: Використання симуляцій та онлайн-моделей може призвести до меншої фізичної активності учнів порівняно з традиційними заняттями фізкультури.

2. Обмеженість взаємодії: Онлайн-формат може обмежити можливості взаємодії між учнями та вчителем, що може вплинути на якість навчання та сприйняття матеріалу.

3. Технічні проблеми: Наявність доступу до Інтернету та використання технічних пристроїв може стати перешкодою для деяких учнів, особливо в регіонах з обмеженим доступом до Інтернету або технічних можливостей.

4. Необхідність підтримки вчителя: Використання симуляцій та онлайн-моделей вимагає від вчителя певного рівня технологічної підготовки та підтримки для ефективного впровадження [4, с. 53].

Загалом, впровадження симуляцій та онлайн-моделей на заняттях фізкультури може бути корисним інструментом для покращення навчання, але варто урахувати їхні переваги та недоліки при плануванні та використанні.

Для збору інформації про виконання методів концепції НУШ під час уроків ФК було проведено онлайн-опитування.

За допомогою аналізу онлайн-опитування можна зробити висновок про присутність НУШ-методів на заняттях ФК. Але, треба звернути увагу, що це не стовідсотковий аналіз, так як класи НУШ – це 5-6 класи, вік яких досягає від 10 до 13 років. Тобто відповіді можуть бути не точними та не повністю аргументовані.

Отже, опитування пройшли 42 учня Криворізького ліцею №119 Криворізької міської ради, а саме учні 5-6 класів (класи НУШ). Більшість опитуваних були жіночої статі, про це свідчить діаграма:

Ваша стаття:
42 ответа

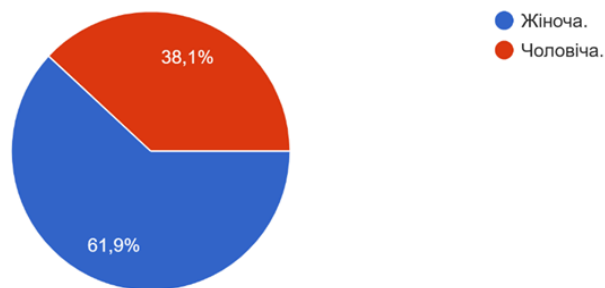


Рис. 1. Стать опитуваних.

Чи подобаються вам заняття з фізичної культури?

42 ответа

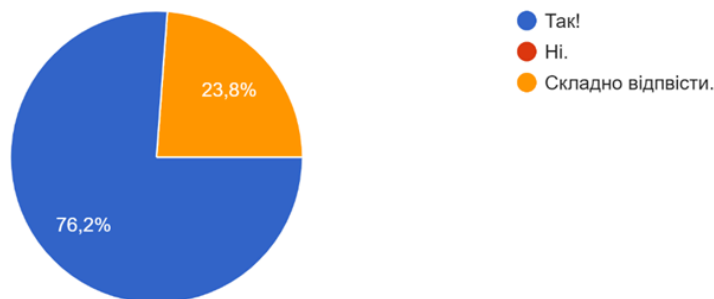


Рис. 2. Вподобання опитуваних щодо фізичної культури у ліцеї.

Як ми можемо побачити, відповіді «ні» немає, хоча у варіантах такий був. Це свідчить про висококваліфікованого вчителя ФК у КЛ №119 КМР, який може зацікавити та за мотивувати учнів.

Чи використовує ваш вчитель фізкультури сучасні методи на уроках?

42 ответа

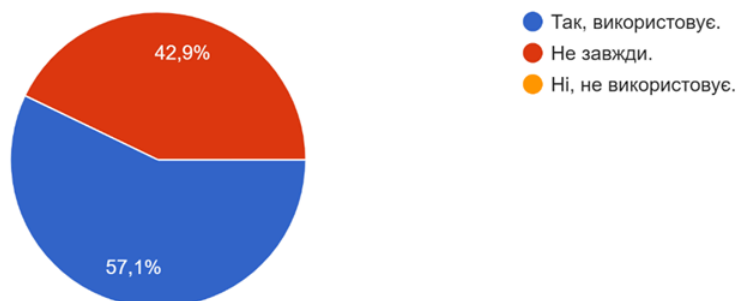


Рис. 3. Використання вчителем ФК у ліцеї сучасних методів на уроках.

Знову бачимо, що негативної відповіді на це запитання не спостерігається. І все ж таки, передує відповідь «так, використовує». Відповідь «Не завжди» можна пояснити змішаною формою навчання ліцею і те, що інтерактивні методи використовуються лише під час уроків онлайн, на дистанційному форматі. У ліцеї, на оффлайн уроках, відповідно, заняття проходять у спортивному залі ліцею.

Які сучасні методи фізичної культури ви найбільше цінуєте?

42 ответа

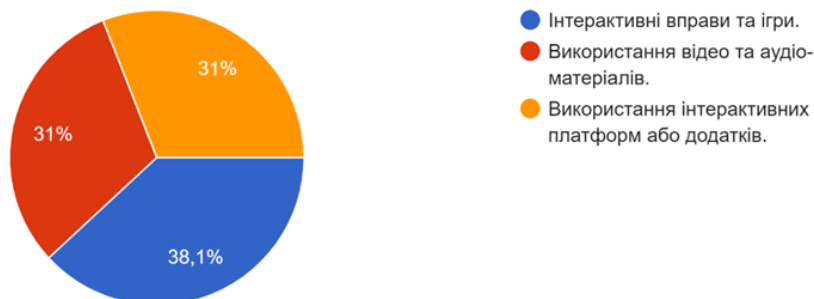


Рис. 4. Види сучасних методів на уроках ФК, які використовуються у ліцеї №119.

Кожен із запропонованих методів присутній у ліцеї, результати розділились майже порівну. Це знову підкреслює високий рівень підготовки вчителів ФВ до проведення уроків в класах НУШ.

Перед педагогічними працівниками, які почали викладати НУШ постали нові завдання та виклики - це ознайомлення з Державним стандартом базової середньої освіти, вибір модельних програм та підручників, створення навчальної програми. Окрім цього, змінився підхід до оцінювання навчальних досягнень учнів, і вчителі мають вміти використовувати техніки та інструменти формувального оцінювання, оцінювати групи загальних результатів навчання та розробляти критерії оцінювання.

Чи використовується на уроках фізкультури інтерактивна техніка навчання, така як відео-презентації, анімації чи віртуальна реальність?

42 ответа

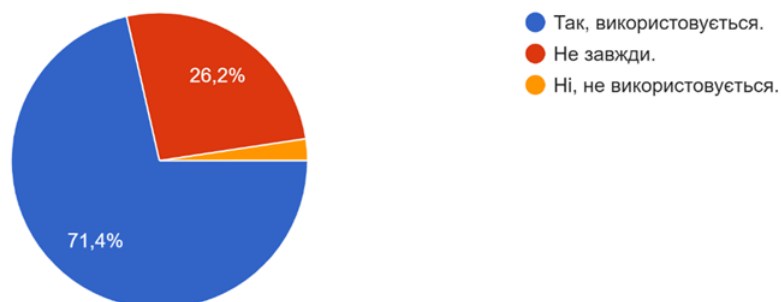


Рис. 5. Використання інтерактивних техніки навчання на уроках з ФВ у ліцеї №119.

Які правила Нової української школи ви б найбільше хотіли бачити дотриманими на уроках фізкультури?

42 ответа



Рис. 6. Про правила використання НУШ концепцій.

Основне завдання освітнього середовища Нової української школи – створити спільноту, що навчається використовувати інтерактивні напрямки розвитку, формування атмосфери безпеки, поваги та взаємодії у колективі, де вчитель піклується про учня та допомагає йому / їй розвиватися, залучити до вмотивованого розуміння саморозвитку і надбання звички дотримання здорового способу життя.

Як ви оцінюєте загальну організацію та проведення уроків фізкультури в НУШ класах?

42 ответа



Рис. 7. Оцінка рівня вчителів з ФК у ліцеї про дотримання НУШ методів.

Отримані результати опитування учнів 5-6 класів ліцею щодо відповідності уроків фізкультури НУШ концепціям виявилися позитивними та відображають високий рівень задоволеності учнів з проведення фізкультурних занять у школі.

Узагальнюючи результати опитування, можна зробити наступні висновки:

1. Більшість учнів висловили позитивне ставлення до уроків фізкультури та вважають їх ефективними для залучення до фізичної активності та збереження здоров'я.
2. Велика частина опитаних відзначила різноманітність та цікавість уроків фізкультури, що сприяє підтримці інтересу до занять та стимулює активну участь учнів.

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

3. Значна кількість учнів підтвердили, що уроки фізкультури відповідають принципам та цілям Нової української школи, зокрема сприяють гармонійному розвитку особистості та формуванню здорового способу життя.

4. Більшість учнів висловили позитивне відношення до вчителів фізкультури та відзначили їхню здатність створювати атмосферу дружнього співробітництва та підтримки.

Отже, результати опитування свідчать про успішність і відповідність уроків фізкультури концепціям НУШ, що важливо для забезпечення повноцінного фізичного розвитку учнів та формування здорового способу життя.

Література:

1. Зеленська Л. Д., Саакова С. О. Нова українська школа–стан та перспективи. Імідж сучасного педагога, 2019 р. 5-7 с. URL: <http://isp.poippo.pl.ua/article/download/154996/157278>
2. Москаленко Н. В., Сороколін Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа», 2019 р. С. 2-4. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27032/Moskalenko%20N.pdf?sequence=1>
3. Онищук Л. Нова українська школа: реалії та перспективи. Український педагогічний журнал, 2018 р. 47-53 с. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/download/505/435>
4. Онищук С. О. Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури, 2019 р. С. 15. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30033/Onyshchuk.pdf?sequence=>
5. Савченко О. Початкова освіта в контексті ідей Нової української школи і учнів. Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії», 2018 р. 4-10 с. URL: <https://www.director.npu.edu.ua/index.php/dslg/article/download/51/47>
6. Сорочан Т. М. Методична робота: підготовка вчителів до реалізації концепції «Нова українська школа». 2018 р. 4-9 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/158553908.pdf>

СЕКЦІЯ 2. ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ

АНГЕЛІНА БІГУН студентка групи ТУР-24 денної форми навчання факультет географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету

ЄВГЕНІЙ ЛАНТУШЕНКО студент групи ФК-24 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

НАТАЛЯ МАКАРЕНКО

старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти цього впливу, зокрема зниження рівня стресу, тривожності, покращення якості сну, підвищення самооцінки та соціальної взаємодії. Також аналізується роль фізичних вправ у профілактиці та боротьбі з депресією. Тема підкреслює важливість фізичної культури як одного з ключових чинників для підтримки емоційного благополуччя і психічної стійкості в сучасному суспільстві.

Ключові слова: тривожність, психотерапія, стрес, самооцінка, фізична культура, серотонін, соціальна взаємодія, нейротрансмітери, мотивація, захворювання.

Фізична культура відіграє важливу роль у житті людини, впливаючи не лише на фізичний стан, але й на психічне та емоційне благополуччя. В сучасному світі, де стрес, тривожність та депресія стали поширеними проблемами, регулярні фізичні вправи є одним із ефективних засобів підтримки та зміцнення ментального здоров'я. У цій статті розглянемо, як фізична активність сприяє покращенню психологічного стану, зменшенню стресу та розвитку загального відчуття благополуччя.

Значна частина сучасних наукових досліджень свідчить про те, що фізична активність допомагає покращити роботу мозку. Під час тренувань активізується вироблення нейротрансмітерів, таких як серотонін та дофамін, які відповідають за відчуття радості та мотивації. Це особливо корисно для людей, які переживають симптоми депресії, оскільки регулярні фізичні навантаження допомагають стабілізувати емоційний стан. Крім того, фізична культура стимулює розвиток здатності до концентрації та розумової діяльності. Вправи, що потребують координації рухів, наприклад танці чи йога, допомагають тренувати мозок разом із тілом. Це сприяє покращенню когнітивних здібностей, таких як пам'ять і увага, а також дозволяє знижувати рівень тривожності. Фізична активність сприяє формуванню позитивної психіки та підвищенню самоповаги. Наприклад, здобувачі позашкільної освіти, які досягають спортивних цілей або покращують свої фізичні навички, відчують себе впевненіше і задоволеніше життям [1; 2; 3].

Регулярні фізичні навантаження помітно зменшують рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі людини. Кортизол виділяється під час стресових ситуацій та негативно впливає на наше здоров'я, зокрема, на мозок. Доведено, що систематичні фізичні навантаження посилюють кровопостачання мозку та покращують його структуру. Нестача фізичної активності тісно пов'язана з більшим ризиком серцевих захворювань, інсульту та діабету другого типу, які зі свого боку є факторами ризику для розвитку деменції. Турбота про своє психічне здоров'я важлива на кожному етапі життя — від підліткового віку до дорослого життя. Якщо проблеми з психічним здоров'ям не коригувати, вони можуть заважати вашій здатності функціонувати, негативно впливаючи на загальну якість життя. З часом такі проблеми, як тривога та стрес, можуть призвести до погіршення психічного здоров'я.

Доведено, що фізичні вправи покращують симптоми різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади, шизофренію, біполярний розлад і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Вони не тільки вільні від стигми, але й безпечні, безкоштовні та доступні для всіх. За наявності психологічних проблем можна використовувати фізичні вправи як самостійний метод, який покращує ваш стан. Фізична активність нормалізує і підвищує рівень нейромедiatorів, покращуючи психічне здоров'я. Дію фізичних вправ можна порівняти з дією антидепресантів [3].

Пропонуємо вам декілька стратегій для включення фізичної активності у ваше повсякденне життя:

1. Почніть з легких занять. Це може бути 10-хвилинна прогулянка або коротке тренування вдома: присідання, віджимання з колін, скручування на прес (в 3-4 підходи по 15–20 повторень). Із поступовим покращенням вашої фізичної форми їхню тривалість та інтенсивність можна трохи збільшувати.

2. Знаходьте радість в русі. Обирайте заняття, які вам подобаються, щоб зробити вправи приємним досвідом. Наприклад, танці, походи чи йога. Здатність проживати радість в русі підвищує якісний вплив на психічне здоров'я.

3. Створіть системність — послідовність є ключовою. Встановіть регулярний розпорядок фізичних вправ, який узгоджується з вашим розкладом. Це може бути будь-яка активність, що пришвидшує пульс і змушує пітніти — наприклад, стрибки зі скакалкою, випади, швидка ходьба, катання на велосипеді тощо.

4. Поєднуйте фізичні вправи з усвідомленою уважністю. Такі види діяльності, як йога, пілатес або ж навіть щоденне впорядкування дитячих іграшок можна зробити медитативними. Часто такий ефект виникає через те, що уважність спонукає нас по-іншому думати про свій спосіб життя, робить нас більш сприйнятливими та менш критичними до власних недоліків, допомагає виробити здорові звички, сприяє розслабленню та зменшенню стресу.

5. Зробіть рух соціальним: займайтеся фізичними активностями з друзями, родиною чи колегами по роботі. Це можуть бути танці, спільні прогулянки, катання на велосипедах тощо. Це сприятиме відчуттю того, що ви не самотні у цій активності. Крім того, соціальна взаємодія у поєднанні з фізичними вправами зменшує ймовірність ізольованості. Це позитивно впливає на психічне благополуччя як окремих людей, так і цілих громад загалом, сприяючи відповідальному ставленню до свого здоров'я в цілому.

6. Не здавайтеся. Головне — не шукати досконалості та бути відданим тому, що ви робите. Адже, незалежно від того, пропустили ви день, тиждень, місяць чи більше, — до цієї активності завжди можна повернутися і продовжити її.

Також одним із аспектів впливу фізичної культури на ментальне здоров'я людини є нейропластичність мозку – його здатність адаптуватися та змінюватися під впливом нових досвідів. Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку нових нейронних зв'язків, що покращує когнітивні функції, пам'ять і загальний психічний стан. Таким чином, фізична активність не лише зміцнює тіло, але й розвиває розум.

Аеробні вправи, такі як біг, плавання та їзда на велосипеді, демонструють особливу ефективність у зменшенні симптомів депресії та тривожності. Вони активізують кровообіг, що покращує постачання кисню до мозку і, відповідно, підвищує його функціональність. Це особливо важливо для тих, хто бореться зі стресом, оскільки фізична активність виступає своєрідною "перемикачем" для покращення емоційного стану. Поєднання фізичної активності з техніками медитації або майндфулнес (усвідомленості) також може значно посилити позитивний вплив на ментальне здоров'я. Наприклад, йога або пілатес не лише покращують фізичну форму, але й допомагають заспокоїти розум, зосередившись на диханні та теперішньому моменті. Це зменшує рівень стресу і тривоги, що є важливим аспектом сучасного життя.

Однак важливо враховувати, що кожна людина може по-різному реагувати на фізичні навантаження. Хтось знаходить задоволення у коротких прогулянках, тоді як інші потребують інтенсивніших тренувань для покращення настрою. Це відкриває можливості для персоналізації підходу до фізичної активності, що може стати важливим чинником у досягненні психічного благополуччя.

Фізична культура є потужним засобом для підтримки та покращення ментального здоров'я. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню якості сну, підвищенню самооцінки та впевненості в собі, а також допомагає боротися з депресією та тривожністю.

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

Фізична активність не лише зміцнює тіло, але й сприяє гармонії між фізичним та психічним станом, дозволяючи людині краще адаптуватися до життєвих викликів. Регулярні вправи, особливо в соціальних групах, надають додаткову емоційну підтримку та стимулюють розвиток соціальних зв'язків, що також позитивно позначається на психічному благополуччі. Тож інтеграція фізичної активності у повсякденне життя є важливою для збереження здорового розуму і тіла.

Література:

1. Фізична активність та ментальне здоров'я. URL: <https://bdut.co.ua>
2. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. URL: <https://phc.org.ua>
3. Зв'язок фізичної активності та психічного здоров'я. URL: <https://marta.mva.gov.ua>

ВІКТОРІЯ ГАЛАГАН студентка групи ФК-22 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

ОЛЕКСІЙ ТЕРЕЩЕНКО викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКАЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. Фізичне виховання в загальноосвітній школі неодмінна складова навчально-виховного процесу, а урок фізичної культури – це одна з його форм. В сучасний час особливо актуальним стає пошук ефективних методів для зацікавлення учнів у заняттях фізичною культурою та впровадження нових технологій у систему фізичного виховання. При вступі до школи різні проблеми зі здоров'ям виявляються у кожній третій дитини, а до завершення дев'ятого класу – у кожній другій. Це пояснюється недостатньою руховою активністю, стресами та необхідністю опрацювання великої кількості інформації, які супроводжують навчання у школі.

Інновація в галузі фізичної культури – це внесення нововведення, яке забезпечує якісне зростання ефективності процесів, які потрібні в галузі фізичної культури.

Ключові слова: фізична активність, бойові дії, інформаційні технології, дистанційне навчання.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, разом з іншими законодавчими актами, підкреслює важливість проблеми збереження та підсилення здоров'я молодого покоління, і заклади освіти відіграють ключову роль у вирішенні цієї проблеми.

Однією з основних місій школи є створення умов для гармонійного розвитку особистості та надання можливостей для самореалізації в майбутньому житті.

Одним із головних факторів забезпечення повноцінного життя сучасної людини, підтримки в належному стані та зміцнення її здоров'я є правильно організовані заняття фізичною культурою. На жаль, як відзначають вчені, більшість населення індустріально

розвинутих країн не приділяють достатньо уваги фізичній активності, яка має забезпечувати необхідний рівень енерговитрат у їх життєдіяльності.

При вступі до школи різні проблеми зі здоров'ям виявляються у кожній третій дитині, а до завершення дев'ятого класу – у кожній другій. Це пояснюється недостатньою руховою активністю, стресами та необхідністю опрацювання великої кількості інформації, які супроводжують навчання у школі.

Фізична культура є однією з найважливіших навчальних дисциплін, яка викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет. Вона сприяє пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання молодого покоління в умовах розвитку демократичної освіти [2, с. 18; 6].

На сьогоднішній день школа має відповідати і на велику кількість запитів. Замовниками школи є учні, батьки, суспільство, професійні еліти за збереження певної позиції держави.

У сучасній школі змінилися також вимоги: наразі вже не перспективно готувати випускника на десятиліття вперед; ринку праці, з погляду життєвих перспектив, найбільш затребуваними є можливості «навчати все життя», переучуватися. Для ефективного забезпечення нової якості, одним із засобів освіти школярів, є використання вчителем фізичної культури сучасних освітніх технологій: здоров'язберігаючих та інформаційних.

Я вважаю, що головним гальмом на шляху вдосконалення системи фізичного виховання є зміщення цілей навчання. Багато вчителів замість того, щоб свої уроки спрямовувати на гармонійний розвиток дитини та зміцнення здоров'я, постарому націлюють їх на виконання нормативів. Це не помилка, але «видавлюючи» з дитини метри, секунди, бали, вони часто забувають про те, що дитина насамперед – це особистість з індивідуальною орієнтацією організму.

Тому метою роботи над даною темою є створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури. Це означає, що перед учителем фізичної культури постають такі основні завдання:

Основна стратегія підвищення ефективності обов'язкового фізичного розвитку дітей полягає у застосуванні різноманітних інноваційних технологій. Ці технології дозволяють надати можливість учням вибирати види та форми фізичної активності, визначати рівень навантаження та досягати особисто прийнятних результатів в межах обов'язкових освітніх стандартів. Основна мета науково-технологічних інновацій у фізичному вихованні полягає в орієнтації змісту навчального процесу на засвоєння інтелектуальних, моральних, поведінкових, рухових, комунікативних та здоров'язберезувальних цінностей фізичної культури.

Термін «інновація» походить від латинського слова «innovus» (in- і novus-новий).

Інновація в галузі фізичної культури – це внесення нововведення, яке забезпечує якісне зростання ефективності процесів, які потрібні в галузі фізичної культури [3, с. 25].

Інноваційні технології – це педагогічні технології нового покоління [5, с. 15].

Засобами освіти є методичні та навчальні тести, наочні посібники, різні технічні засоби навчання [1, с. 47].

Позитивне ставлення до навчання є ключовим для успішного засвоєння матеріалу. Інноваційні технології та проблемно-розвивальне навчання спрямовані на стимулювання зацікавленості учнів у фізичній культурі. Використання оптимального поєднання різних методів і форм роботи, врахування вікових особливостей допомагають у підвищенні інтересу до занять.

Правильно організовані уроки сприяють не лише зростанню зацікавленості та вихованню вольових якостей, але й розвитку навичок подолання труднощів. Недостатня цікавість та низький рівень вимог можуть призвести до нудьги, недисциплінованості та

поганої відвідуваності уроків. Проте формування інтересу до навчання не повинно бути метою самою по собі.

Організація підготовки з фізичної культури з використанням інноваційних підходів у загальноосвітніх установах забезпечує стійкий розвиток школярів у формуванні духовно багатой, фізично здоровий, соціально активною особи. Інноваційні розробки є суттєвим елементом розвитку освіти та виражаються в тенденціях накопичення і видозміни різноманітних ініціатив та нововведень в освітньому процесі, які в сукупності призводять до змін у сфері освіти із зміною її змісту та якості [7, с. 87].

Інноваційні технології – це педагогічні технології нового покоління [5, с. 15].

У чим власне їх новизна або інноваційність?

На думку Заклюжного В. Л. відмінність інноваційних технологій полягає у способі здобуття знань в освітньому процесі – це діяльнісний підхід. Знання дитина отримує не в процесі заучування теорії, правил і т.д., а в процесі діяльності щодо досягнення мети уроку, яка йому цікава. Він осягає знання у процесі усвідомленої необхідності поступово, покроково під керівництвом вчителя. Інноваційні технології створюють умови для реалізації діяльності дітей щодо досягнення ними знань. Але знання не ставляться як цілина уроках даних технологій. На перше місце виходить організація освітнього простору уроку, який виступає освітнім середовищем на формування ЗУН учнів; інноваційні технології змінюють суть взаємовідносин вчителя та учня на уроці. Вчитель виступає як організатор цього самого освітнього простору уроку. Його роль на уроці – консультант, експерт. Велика роль приділяється організації уроку, його підготовці – підготовка виступає наріжним каменем в організації подібних уроків [4, с. 12; 7].

За великим рахунком, використання інноваційних технологій спрямоване на розвиток усіх форм мислення, яке буде сприяти становлення творчою і інтелектуально розвиненої особистості та забезпечить постійний розвиток дитини і після закінчення школи.

Інноваційні зміни виникають у пошуку більш перспективних методів та засобів у педагогічній діяльності та випробуванні нових методик навчання. Вони закріплюються через обмін досвідом, участь у соціальних рухах серед педагогів та формування груп ініціаторів, які створюють нові соціально-педагогічні, психологічні, проєктивні та соціокультурні ідеї як актуальні продуктивні смисли та цінності.

У ході теоретичного дослідження було виділено вихідні позиції проєктування моделі інноваційної установи, розвиток її від загальноосвітньої школи до школи здоров'я.

При використанні інформаційних технологій у шкільному курсі фізичної культури можна виділити деякі напрямки:

1. Подання впливу фізичних навантажень на організм людини за допомогою наочного способу;
2. Модельовання ігрових ситуацій;
3. Система тестового контролю;
4. Оцінка самопочуття.

При широкому використанні анімації моделей з використанням комп'ютера робить можливим навчати більш наочно, зрозуміло і запам'ятовуючим.

Так, використовуючи під час уроків фізичної культури метод «Відео», можна забезпечити: можливість дати учням більш достовірну та повну інформацію про спортивні елементи, що вивчаються; підвищити роль наочності в навчальному процесі; задовольнити запити і інтереси учнів; поліпшити ефективність зворотній зв'язку.

При використанні мультимедійних презентацій, при створенні різних проєктів з фізичної культури за допомогою комп'ютерних технологій, при дискусіях, забезпечило ефективніший дотик фізичної культури та зовнішніх інформаційних потоків, а також взаємодію з учнями.

Сучасні програмні і технічні засоби дозволили вчителю змінювати зміст презентацій та зберігати великі потоки інформації. Інформаційні та комунікативні технології полегшують творчу роботу вчителя, допомагають удосконалювати, накопичувати та розвивати свої педагогічні знахідки.

Стосовно педагогічного процесу в галузі фізичної культури, інновація є введенням нового в цілі, зміст, методи та форми навчання та виховання, організацію спільної діяльності вчителя та учня. Загалом, під інноваційним процесом, розуміють комплексну діяльність зі створення, освоєння, використання та поширення нововведень.

У розвитку інноваційного процесу виділяють наступні дії:

- визначення потреби у змінах;
- збір інформації та аналіз ситуації; попередній вибір чи самостійна розробка нововведення; ухвалення рішення про впровадження (освоєння);
- власне саме використання, включаючи пробне використання нововведення;
- тривале використання нововведення, у якого воно стає елементом повсякденної практики.

Сукупність всіх цих етапів утворює єдиний інноваційний цикл. Інновації в галузі освіти є новаторськими підходами, які можуть бути результатом спеціального проектування, розробки або випадкового відкриття у сфері педагогіки. Вони можуть включати науково-теоретичні новації, нові ефективні методи навчання та інші педагогічні підходи, які можуть бути описані у вигляді проектів чи технологічних описів, готових для впровадження. Інновації в результаті реалізації створюють освітні системи «нового виду» з якісною зміною функціональних властивостей системи за збереження системообразуючого функціонального принципу.

Спостереження за учнями під час інноваційних занять на уроці дозволило виявити декілька позитивних аспектів: у всіх учнів спостерігається підвищений рівень усвідомленої активності під час виконання вправ; кожен учасник групи може обирати свій темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес навчання; учні можуть внести свій внесок у спільну справу незалежно від свого фізичного стану, що особливо важливо для тих, хто має обмеження в здоров'ї; така форма діяльності допомагає вчителю оцінити авторитет кожного учня серед своїх однолітків і, відповідно, підтримувати або підвищувати його вплив.

Впровадження новітніх технологій в навчальний процес дозволяє розгорнути різноманітні форми взаємодії між вчителем і учнями, що сприяє створенню позитивного ставлення учнів до уроків фізичної культури та спорту. Застосування цих інноваційних методик допомагає вчителю переглянути традиційний підхід до навчання фізичної культури, що може змінити уявлення учнів про важливість фізичного розвитку та здоров'я.

У порівнянні зі стандартними програмами й підходами, використання інноваційних технологій має деякі переваги, а саме:

- підвищує інтерес до уроків фізичної культури, рейтинг занять фізичними вправами з боку учнів та їх батьків;
- зменшується кількість учнів, які мають спеціальну групу здоров'я, або зовсім звільнені від занять;
- підвищує емоційність та насиченість та мотивація учнів, щодо фізичного виховання в школі, відповідно зростає відвідування учнів уроків з фізичної культури.

На підставі представленого матеріалу можна стверджувати, що використання інноваційних технологій, які впроваджуються на уроках фізичної культури, сприяє формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширює руховий досвід, вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності, формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. Поетапно

організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Література:

1. Бахтіярова Х.Ш., Арістова А.В., Волобуєва С.В. Інноваційні технології навчання: Навч. посібн. для студ. вищих технічних навчальних закладів / [Кол. авторів; відп. ред. Бахтіярова Х.Ш.; наук. ред. Арістова А.В.; упорядн. словника Волобуєва С.В.]. К. : НТУ, 2017. 172 с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. – Дис...докт.пед.наук. К., АПН України, 2018. 701 с.
3. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 23 с.
4. Заклюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно – оздоровчого комплексу / В. Л. Заклюжний // Фізичне виховання в школі. 2017. - №3. С. 9 – 12.
5. Прокопів Л.М. Інноваційні освітні технології: навчально-методичний посібник / упорядник Л.М. Прокопів. - Івано–Франківськ, 2020. 172 с.
6. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початковій школі / В. А. Савченко // Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Луганськ : Поліграфресурс, 2019. Т. 5. С. 109–113.
7. Солопчук Д. В. Проблеми формування здорового способу життя в учнів ЗОШ / Д. В. Солопчук // Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. 2023. - №7. С. 99 – 102.

КАТЕРИНА ДУДКІНА

м. Кривий Ріг

Науковий керівник:

ВАДИМ ВАСИЛЕНКО старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. Актуальність обраної теми обумовлюється тим, що гра в баскетбол сприяє покращенню фізичної форми. Постійні рухи, стрибки, біг та взаємодія зі співгравцями сприяють розвитку витривалості, сили, швидкості та гнучкості. Крім того, баскетбол допомагає у покращенні координації рухів, балансу та точності (гравці вправляються в кидках, розвивають м'язову координацію та точність рухів). Гра в баскетбол сприяє розвитку командної спроможності та співпраці, вона вчить гравців спілкуватися, працювати в команді, розуміти стратегію гри та вирішувати завдання спільно з іншими учасниками. Активна гра в баскетбол сприяє покращенню роботи серця, збільшенню витривалості та зміцненню легень.

Отже, вивчення впливу баскетболу на фізичні якості та здоров'я людини може розкрити широкий спектр переваг цього виду спорту і його важливість для фізичного розвитку та збереження здоров'я.

Ключові слова: гра, баскетбол, фізичні якості, здоров'я людини.

Баскетбол, зі своєю захоплюючою та енергійною грою, вже давно захоплює увагу мільйонів спортсменів та любителів активного способу життя по всьому світу. Ця командна гра не лише захоплює, але й має значний вплив на фізичний розвиток та загальне здоров'я особистості. Відтак, дослідження впливу баскетболу на розвиток фізичних якостей та здоров'я людини стає актуальною темою у сучасному спортивному світі.

Метою нашої статті ми вбачаємо теоретичне обґрунтування та вплив баскетболу на фізичні якості та здоров'я людини.

Розвиток фізичних якостей та участь у фізичному вихованні та заняттях у спортивних секціях наразі є надзвичайно важливими для широкого кола людей. Фізичні заняття мають позитивний вплив не лише на здоров'я, а й на успішність у навчанні, адже вони сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Фізичне виховання у школах вважається необхідною складовою процесу освіти, оскільки воно спрямоване на підтримку здоров'я, коректний розвиток та зміцнення організму дітей. Важливою метою фізичного виховання в школі є не лише покращення фізичного стану, але й вироблення загартованості та активного способу життя учнів [1, с. 77].

Баскетбол, як вид спорту, відіграє важливу роль у забезпеченні всебічного фізичного розвитку. У грі використовуються різноманітні види рухової активності, такі як біг, ходьба та стрибки, що сприяють загартованості організму та покращенню роботи серцево-судинної системи. Заняття баскетболом не лише сприяють зміцненню здоров'я через фізичні навантаження, а й підвищують емоційний стан, створюють позитивний настрій та бадьорість. Цей вид спорту розвиває нервову систему, поліпшує обмін речовин та сприяє функціонуванню всіх систем організму [3, с. 26].

Очевидно, гра в баскетбол сприяє розвитку різних фізичних якостей, включаючи силу м'язів, спритність, швидкість і гнучкість, сприяє загальному зміцненню здоров'я та розширенню спектра рухових навичок. Але крім фізичного розвитку, баскетбол сприяє й вихованню моральних та вольових якостей. Колективність дій, змагальний характер гри, різноманітність впливу на організм та розвиток рухових якостей – основні риси баскетболу. Гра вимагає безперервної адаптації до змін, самостійності у вирішенні завдань та високої емоційності. Це створює труднощі у регулюванні фізичного навантаження (таблиця 1).

Важливим аспектом занять баскетболом є рухи, які потребують аеробної витривалості, такі як ходьба та біг. Для розвитку сили використовуються вправи з предметами та опорою партнера. Однак, у віці 12-14 років сила формується як основа для розвитку швидкості і витривалості. Розвиток швидкості вимагає поступового збільшення темпу виконання вправ, а також роботи над частотою рухів. Це дозволяє вирішити дві основні задачі: підвищення швидкості окремих рухів та збільшення частоти рухів. Виконання вправ у максимально швидкому темпі з різними частотами рухів покращує спроможність досягнення позитивних результатів у процесі навчання та тренувань [2, с. 14].

Таблиця 1

Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей та здоров'я людини	
Фізичні якості	Вплив баскетболу
Швидкість	Збільшення швидкості реакції, підвищення швидкості переміщення.
Витривалість	Розвиток витривалості через тривалість та інтенсивність гри.
Сила	Зміцнення м'язової системи в результаті стрибків та рухів.

Спритність	Розвиток координації та точності рухів у грі з м'ячем.
Здоров'я	Покращення кардіоваскулярної системи, загальне здоров'я.

В таблиці вище представлено п'ять ключових фізичних якостей, що підвищуються або розвиваються завдяки заняттям баскетболом.

1. Швидкість: гра сприяє розвитку швидкості реакції, необхідної для швидкого прийняття рішень на майданчику та для ефективного виконання рухів.
2. Витривалість: заняття баскетболом сприяють розвитку загальної витривалості через тривалу активність та інтенсивність фізичних навантажень.
3. Сила: гра в баскетбол включає стрибки, рухи з м'ячем, боротьбу за позицію на майданчику, що сприяє розвитку м'язів і зміцненню м'язової системи.
4. Спритність: участь у грі з м'ячем, виконання різноманітних рухів та стрибків розвивають координацію та точність рухів.
5. Здоров'я: активність під час гри сприяє поліпшенню кардіоваскулярної системи та загальному фізичному стану [1, с. 78].

Ця таблиця демонструє різноманітність та широкий спектр впливу баскетболу на фізичний розвиток та здоров'я людини, підкреслюючи його комплексний вплив на організм.

Заняття спортом у віці 12-14 років мають велике значення для розвитку різних фізичних якостей. Швидкість, що є однією з ключових якостей, розвивається активно в цьому віці, порівняно зі старшими підлітками. Швидкість пов'язана зі силовими можливостями м'язів, гнучкістю та технікою рухів. Отже, розвиток спритності у цьому віці є важливим, оскільки вона допомагає швидко освоювати нові рухи та легко переключати рухові дії. Участь у спортивних іграх сприяє формуванню цих вмінь.

Тренування витривалості у дітей до 13 років зазвичай відбувається шляхом поступового збільшення навантажень. Це дозволяє організму дитини пристосовуватись до стомлення та швидше відновлювати сили. Крім того, необхідно постійно вдосконалювати різноманітні вміння та навички.

Гра в баскетбол виявляється прекрасним способом не лише для розвитку фізичної сили, а й для розвитку координації рухів. Вона сприяє також покращенню витривалості, оскільки вимагає від дихальної системи тривалої працездатності під час інтенсивних рухів, стрибків та переміщень.

Позитивний вплив баскетболу на здоров'я супроводжується розвитком стійкої психіки та вольового характеру у підлітків. Гра у команді сприяє розвитку ініціативності та комунікабельності, навчає тактичному мисленню та пошуку рішень у важливих ситуаціях. Таким чином, цілеспрямовані заняття фізичною культурою та спортом сприяють урізноманітненню рухової активності підлітка, а також мають суттєвий вплив на його здоров'я та загальний розвиток [4, с. 25].

Отже, теоретичний аналіз наукових досліджень дозволяє стверджувати, що у заняттях баскетболом виявляється великий спектр можливостей для розвитку різних фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, спритність та сила. Гра в баскетбол, різноманітні ситуації гри та вміння працювати з м'ячем активізують роботу різних м'язових груп, сприяючи позитивному впливу на функціонування основних систем організму, таких як серцево-судинна, дихальна та вегетативна нервова системи.

Під час тренувань формується не лише фізичність, а й морально-вольові якості, такі як дисциплінованість, наполегливість, сміливість та здатність до подолання труднощів. Діти вчаться працювати в колективі, розвивають почуття колективізму та вміння працювати як частина команди. Баскетбол має значний оздоровчий ефект, оскільки діти активно виконують

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

фізичні вправи в благоприємних гігієнічних умовах, що сприяє загальному поліпшенню стану організму та зміцнює його.

Література:

1. Аркуша А. О., Королінська С. В. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посіб. Харків: Освіта, 2013. 103 с.
2. Волков О., Волошин А. Вершини українського баскетболу. Київ: Академвидав, 2010. 72 с.
3. Кравчук О. О. Визначення взаємозв'язку ігрової результативності баскетболістів з індивідуальними біоритмами здоров'я. *Теорія та методика фізичного виховання*. Київ: Академія, 2005. № 4. С. 26-30.
4. Молчанов О. Заняття баскетболом як фактор зміцнення здоров'я. Фізичне виховання в школах України. Київ: Шкільний світ, 2010. №4. С. 25-31.

АНАСТАСІЯ ЄФІМЧУК студентка групи ЗФК-21 заочної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

ЛЮДМИЛА ЗУБЧЕНКО

доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету
кандидат педагогічних наук, доцент

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КРИВОРІЗЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Анотація. У статті розкрито основні можливості використання фітбол-аеробіки на заняттях з фізичного виховання в КДПУ. Відзначено, що пошук ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості можливий за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формують основи самостійної оздоровчої діяльності. Визначено, що заняття фітбол-аеробікою – це один із сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій з використанням еластичних м'ячів. Вправи з використанням фітболів несуть комплексну користь: зміцнюється прес, відмінно формується постава й зміцнюються м'язи хребта, розвивається координація, зникає жир з живота і інших частин тіла, в роботу включаються ті групи м'язів, які зазвичай не задіяні.

Ключові слова: фітбол-аеробіка, фізичне виховання, рухова активність, студентки.

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку України. Однак, стан здоров'я молоді загрозливий. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров'я.

Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних

фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності [4, с. 19].

Система найважливіших завдань, які стоять перед вищою педагогічною освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність. Заняття фітбол-аеробікою значною мірою можуть допомогти у розв'язанні цієї проблеми.

Вплив фітбол-аеробіки на фізичний і психоемоційний стан студентів досліджували: Н.Базилевич, В.Завадич, С.Кузьміна, Н.Москаленко, Т.Овчинникова, А.Потапчук, О.Тонконог, Е.Сайкіна, П.Самсонова та інші.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Головна мета статті полягає у розкритті основних можливостей використання фітбол-аеробіки на заняттях з фізичного виховання в КДПУ.

Фітбол-аеробіка - це один з напрямків аеробіки, де в якості основного снаряда для виконання вправ виступають еластичні м'ячі різної величини. Історія фітболу почалася в Швейцарії, де в 50-х роках минулого століття швейцарський лікар-фізіотерапевт Сьюзан Кляйнфогельбах запропонував виконувати вправи з м'ячем як реабілітаційна гімнастики для хворих на ДЦП. Основний інструмент фітбол-аеробіки - великий і легкий пружний м'яч, ще званий фітболом. М'ячі мають розмір від 50 до 85 см і здатні витримувати вагу до 300 кг. Кругла форма даного гімнастичного снаряда дозволяє робити вправи з великою амплітудою, а нестійкість м'яча підтримує м'язи у постійному тонусі. Крім того, фітбол коштує набагато дешевше, ніж, наприклад, велотренажер, степпер або бігова доріжка, при цьому не поступається даним пристроям в ефективності [2, с. 36].

Сидіти на фітболі виходить тільки з випрямленою спиною, тому заняття футбол-аеробікою сприяють поліпшенню постави і надзвичайно корисні для хребта. Також треба відзначити, що постійні коливання м'яча стимулюють роботу внутрішніх органів і систем, включаючи шлунково-кишковий тракт, ендокринну та нервову системи, а його нестійкість змушує м'язи перебувати в постійній напрузі, щоб утримувати рівновагу.

Користь регулярних вправ з великим м'ячем багатогранна: по-перше, навантаження йде на усі групи м'язів; по-друге, здійснюється розвиток спритності, гнучкості та координації; по-третє, можливість виправлення неправильної постави, також ефективно спалювання калорій й як наслідок, стрункість фігури без використання складних тренажерів.

Для підвищення позитивної мотивації студенток до занять фізичним вихованням і з метою покращення їх фізичного стану, викладачі кафедри фізичної культури та методики її викладання вирішили застосувати фітбол-аеробіку як один з ефективних засобів їх фізичного вдосконалення.

Дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету. У дослідженнях взяла участь група студенток жіночої статі, яка була розподілена на дві підгрупи (експериментальну та контрольну) по 10 осіб в кожній. Контрольна група (КГ) займалася два рази на тиждень за традиційною програмою з фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ) також два рази на тиждень за програмою, яка ґрунтувалася на заняттях з використанням вправ з фітбол-аеробіки. Дослідження проводилось впродовж I навчального семестру зі студентками I курсу віком 18–19 років.

Заняття фітбол-аеробікою розпочиналося зі звичайної розминки й закінчувалося повільною розтяжкою й дихальними вправами.

Вправи з використанням фітболу зовсім нескладні, вони включають різні варіанти кроків, випадів й підскоків на м'ячі в комбінації з різними рухами та силовим навантаженням.

На заняттях викладачі дотримувались основних принципів оздоровчого тренування: – систематичність; – рівень навантаження має відповідати рівню підготовленості студенток у групі; – поступовість збільшення навантаження; – доступність для основної маси студенток; –

перехід до нових вправ лише після засвоєння попередніх; – індивідуальний підхід; – постійний візуальний контроль; – сприятливий емоційний фон; – дотримуватися правил техніки безпеки.

Також наголос вони робили на тому, що базове положення на заняттях – пряма спина, голова високо піднята, плечі розпрямлені, живіт і сідниці втягнуті. Заняття складалися з комплексу базових вправ фітбол-аеробіки. Студентки починали завжди з загально-розвиваючих вправ, також вправ з на гнучкість і рівновагу, потім в основній частині заняття - вправи на м'язи рук; вправи на м'язи ніг; різноманітні комбінації вправ і комплексів фітбол-аеробіки; вправи на м'язи преса; вправи на м'язи спини; вправи на рівновагу; функціональні вправи. В заключній частині заняття використовувалися вправи дихальної гімнастики, на розслаблення м'язів. Обсяг засобів, їх зміст і різноманітність рухів підбирали в залежності від основної мети заняття і фізичної підготовленості студенток ЕГ.

В процесі занять фізичного виховання з використанням вправ фітбол-аеробіки викладачі кафедри приділяли увагу розвитку таких фізичних якостей: сили та витривалості, гнучкості, рівноваги й спритності. Ефективність запроваджених вправ полягала в тому, що, виконуючи їх, студенткам ЕГ доводилось постійно утримувати рівновагу, тому окрім гнучкості розвивалась і спритність, і стійкість, і координація, і навіть, загальна витривалість і сила м'язів всього тіла, а не певної однієї ланки тіла у момент утримання положення [1, 3].

В процесі проведення запропонованих занять, викладачі чітко сліdkували за регулюванням фізичного навантаження як в процесі кожного окремого заняття, так і в системі навчальних занять протягом всього експерименту. Діяльність студенток на заняттях з фітбол-аеробіки організовувалась з допомогою таких форм:

- фронтальна (усі водночас виконують вправи);
- індивідуальна (самостійне виконання завдання під керівництвом викладача);
- коловий спосіб (виконання вправ по чергово на «станціях» з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи) [3, 4].

Треба відмітити, що ще одним потужним мотиваційним засобом був музичний супровід занять зі студентками в ЕГ.

При підборі музичного супроводу викладачі кафедри керувалися принципами, що надавали можливість ефективно використовувати музику: урахування психовікових особливостей студентської молоді, характер рухів, що виконуються, художньо-естетичні вимоги до якості звучання музичного твору, відсутність одноманітності музичних творів [4, с. 21].

Отже, заняття фітбол-аеробікою – це один із сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій з використанням еластичних м'ячів. Вправи з використанням фітболів несуть комплексну користь: зміцнюється прес, відмінно формується постава й зміцнюють м'язи хребта, розвивається координація. зникає жир з живота і інших частин тіла, в роботу включаються ті групи м'язів, які зазвичай не задіяні.

Література:

1. Базилевич Н. О., Тонконог О.С., Божко С.А. Організаційно-методичні особливості занять фітбол-аеробікою у фізичному вихованні студенток. *Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępu Naukowego: kolekcja prac naukowych «ЛОГОΣ» z materiałami Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji* (Т. 2), 21 lutego 2020 r. – Warszawa : Europejska platforma naukowa, 2020. Р. 107-113.

2. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2006. № 5. С. 36-38.

3. Глоба Г.В. Актуальні аспекти застосування комбінованої аеробіки в процесі занять з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. № 3. С. 30–34.

4. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2014. № 3. С. 19–24.

АНАСТАСІЯ КРИСЕНКО студентка групи НАФ-24 денної форми навчання факультет іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету

ДІАНА НАТАЛЬЧЕНКО студентка групи НАФ-24 денної форми навчання факультет іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СЕРГІЙ БЕРЕЖОК викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту, які охоплюють теоретичну базу, практичні навички, педагогічну майстерність, використання інноваційних технологій та розвиток особистих якостей. Важливою є роль викладачів і тренерів у формуванні фізичних, моральних та етичних якостей учнів, а також у популяризації здорового способу життя серед населення. Підкреслюється значущість використання сучасних підходів і технологій для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Також висвітлено виклики та перспективи у підготовці нових кадрів у галузі фізичного виховання.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, педагогічна майстерність, спорт, інновації, здоровий спосіб життя, технології.

Професійно-педагогічна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту має фундаментальне значення для формування компетентних викладачів і тренерів, здатних ефективно впливати на фізичний розвиток, здоров'я та загальний добробут учнів і спортсменів. Така підготовка охоплює не лише засвоєння теоретичних знань та набуття практичних навичок, але й глибоке розуміння психології, педагогіки та соціальних аспектів, що дозволяють фахівцям працювати з різними категоріями населення, від дітей до професійних спортсменів [1].

Теоретичні знання складають основу професійної підготовки фахівців фізичного виховання. Вони включають вивчення біологічних, фізіологічних і анатомічних основ людського тіла, що допомагає тренерам і викладачам краще розуміти, як організм реагує на

фізичні навантаження і які методи тренування є найефективнішими. Крім того, важливе місце посідає спортивна медицина, яка дозволяє запобігати травмам і підтримувати здоров'я учасників спортивних заходів [4].

Окрім біологічних основ, фахівці повинні мати знання у галузі психології спорту, щоб розуміти індивідуальні особливості кожного учасника, сприяти розвитку мотивації і подоланню психологічних бар'єрів. Соціологічні аспекти також мають значення, адже фізична активність і спорт відіграють важливу роль у соціальній адаптації різних груп населення. Правові аспекти спортивної діяльності – це ще один важливий компонент, адже тренери повинні знати норми та правила, що регулюють спортивні події, навчальні програми і правову відповідальність [5].

Практична підготовка є невід'ємною складовою професійного розвитку фахівців. Майбутні викладачі і тренери повинні не тільки самостійно виконувати вправи, але й бути здатними ефективно демонструвати їх учням, організовувати фізичні заняття, змагання, а також адаптувати програми тренувань під індивідуальні потреби та рівень підготовки різних груп – від дітей до людей з обмеженими можливостями. Вивчення техніки різних видів спорту, організація спортивних заходів і застосування інноваційних технологій (як-от спортивні гаджети або інтерактивні тренажери) значно підвищують ефективність навчального процесу [4].

Особливу увагу слід приділяти роботі з учнями з різними фізичними можливостями. Фахівці повинні вміти створювати безпечні та ефективні умови для занять спортом, адаптуючи фізичні вправи до індивідуальних потреб і стану здоров'я кожного учасника. Це важливо як для професійних спортсменів, так і для звичайних школярів або людей з обмеженими фізичними можливостями.

Педагогічна компетентність є важливою складовою підготовки фахівців у сфері фізичного виховання. Оскільки фізична культура – це не лише розвиток фізичних здібностей, але й виховання моральних та етичних цінностей, викладачі мають володіти педагогічними навичками. До цього належить розуміння методики навчання, уміння мотивувати учнів до систематичних занять спортом, розвиток дисципліни, самоконтролю та командної роботи.

Психологічні аспекти навчання включають здатність створювати позитивну мотивацію, працювати з дітьми та підлітками, що мають різні рівні фізичної підготовки чи особливі потреби. Педагогічна підготовка також вимагає вміння організувати навчальний процес таким чином, щоб досягти максимальної ефективності занять, підтримуючи дисципліну і створюючи сприятливий емоційний клімат на уроках фізкультури.

З розвитком технологій змінюються і підходи до підготовки фахівців фізичного виховання. Використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, онлайн-платформ для навчання та електронних ресурсів для аналізу спортивних досягнень стає нормою у сучасній освіті. Технології дозволяють тренерам краще відслідковувати прогрес учнів, оптимізувати тренувальні плани і адаптувати програми до індивідуальних потреб.

Цифрові методи аналізу рухів, біомеханічні дослідження та використання сучасних тренажерів дозволяють покращити результати навчання. Інноваційні підходи до фізичного виховання також включають в себе застосування віртуальної реальності для тренувань і програм, що дозволяють тренерам дистанційно відстежувати прогрес учнів [3].

Ефективна робота в сфері фізичного виховання вимагає від тренерів і викладачів розвинених особистих якостей, таких як лідерство, комунікаційні навички та емоційний інтелект. Лідерські якості дозволяють викладачам організувати навчальний процес, керувати групами учнів та підтримувати дисципліну. Важливим є вміння налагоджувати продуктивний діалог з учнями, їхніми батьками та колегами, а також виявляти емпатію та допомагати учням долати психологічні труднощі, пов'язані з фізичними навантаженнями.

Попри важливість підготовки фахівців, існують певні виклики у цій сфері. Зокрема, нестача інноваційних підходів та недостатнє використання сучасних технологій у навчальному процесі. Водночас зростає потреба у фахівцях, які вміють адаптувати новітні досягнення науки і техніки для підвищення ефективності тренувань та навчання.

Ще одним важливим аспектом є пошук балансу між розвитком спортивних досягнень та здоров'ям населення. Фахівці мають не лише працювати з елітними спортсменами, але й сприяти популяризації здорового способу життя серед населення [2].

Професійно-педагогічна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту – це складний, багатогранний процес, який включає розвиток як теоретичних знань, так і практичних навичок, педагогічної майстерності та особистісних якостей. Сучасний світ вимагає від фахівців здатності до інтеграції новітніх наукових досягнень і технологічних інновацій для забезпечення ефективного фізичного виховання, яке відповідає потребам сучасного суспільства. Від якості підготовки тренерів і викладачів залежить не лише фізичний розвиток людей, але й їх психічне здоров'я, соціальна адаптація та життєві цінності.

Література:

1. Долинний Ю.О. Реалізація системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю.О. Долинний. Наукові записки. Серія «Педагогічні науки» / за ред. В.Ф. Черкасова та ін. Вип. 166. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. С. 80–85.
2. Карпюк Р.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика [монографія] / Р.П. Карпюк. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 504 с.
3. Куц О. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. Куц, І. Лапичак. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 6 : в 4 т. Т. 2. Львів : Українські технології, 2002. С. 539–541.
4. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2016. 491 с.
5. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л.П. Сущенко. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.

ЮЛІЯ ЛИСУНЕНКО

студентка групи ФК-21 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

МІР'ЯМ СЕМЕНЮК

студентка групи ФК-21 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ МЕТОДІВ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Анотація: У статті розглядаються психолого-педагогічні методи, що застосовуються у процесі спортивного тренування для всебічного розвитку особистості спортсмена. Основна увага приділяється методам психологічної підготовки, формування мотивації та емоційного регулювання. Аналізується їхній вплив на підвищення стресостійкості, мотиваційних ресурсів та здатності до саморегуляції, що сприяє гармонійному розвитку фізичних та психологічних якостей спортсменів і досягненню високих результатів у спортивній кар'єрі.

Ключові слова: спортивне тренування, психолого-педагогічні методи, психологічна підготовка, мотивація, емоційне регулювання, стресостійкість, саморегуляція, гармонійний розвиток, спортивна майстерність.

Спортивне тренування являє собою складну, багаторівневу систему, що інтегрує не лише фізичну підготовку та вдосконалення технічних навичок, але й охоплює глибинні аспекти психічної та психологічної підготовки атлетів.

Успішне формування спортивної майстерності неможливе без врахування психолого-педагогічних підходів, які слугують фундаментом для гармонійного розвитку особистості спортсмена. Ці методи спрямовані на підвищення мотиваційних ресурсів, посилення стресостійкості та оптимізацію процесів саморегуляції, що дозволяє ефективніше адаптуватися до зростаючих вимог спортивної діяльності на високому рівні. Вони створюють умови для гармонійного поєднання фізичних, емоційних та інтелектуальних складових, що є визначальними для досягнення конкурентних результатів [1; 2].

Основна мета цієї роботи полягає в ґрунтовному аналізі ключових психолого-педагогічних методів, що застосовуються у процесі спортивного тренування, та критичній оцінці їхньої ефективності. Аналіз також акцентуватиме увагу на впливі цих методів на гармонійний розвиток фізичних та психологічних якостей спортсменів, їхнє прагнення до самовдосконалення і досягнення високих результатів у спортивній кар'єрі.

1. Психолого-педагогічні методи у спортивному тренуванні

Психолого-педагогічні методи, що інтегруються у процес спортивного тренування, спрямовані на всебічний розвиток особистості спортсмена, включаючи вдосконалення його емоційно-вольової регуляції, формування глибокої мотиваційної структури та підвищення здатності до самоконтролю. Вони забезпечують не лише підвищення спортивних показників, але й розвиток внутрішніх психічних ресурсів, необхідних для адаптації до динамічних умов спортивної діяльності [3].

1.1 Методи психологічної підготовки.

Методи психологічної підготовки спрямовані на формування стійкості до стресу та підвищення психічної адаптивності спортсмена у відповідь на виклики, що виникають у

процесі тренувальної та змагальної діяльності. Зокрема, ці методи включають застосування релаксаційних технік, візуалізації успішного результату та розвиток позитивного мислення. Наприклад, візуалізація успіху є ефективною технікою, яка полягає в детальному уявленні спортсменом ідеального виконання технічних елементів або досягнення переможного результату. Така методика стимулює формування внутрішньої впевненості, поліпшує концентрацію уваги та знижує тривожність, пов'язану зі змаганнями, що, в свою чергу, позитивно впливає на результативність [1; 3].

1.2 Методи формування мотивації.

Мотивація є одним з ключових факторів, що визначає успішність спортсмена на різних етапах його кар'єри. Психолого-педагогічні методи формування мотиваційних установок базуються на застосуванні технік, які сприяють підтримці високого рівня внутрішньої мотивації, незважаючи на виклики, з якими стикається спортсмен. До таких методів належать постановка амбітних, але досяжних цілей, використання внутрішніх і зовнішніх мотиваційних стимулів, заохочення успіхів та персоналізоване визнання досягнень. Педагоги й тренери стимулюють спортсменів до активного самовдосконалення шляхом розбивання довгострокових цілей на досяжні етапи, що дозволяє уникати емоційного вигорання і підтримувати енергію та інтерес до тренувального процесу [2].

1.3 Методи емоційного регулювання

Емоційне регулювання є важливим аспектом психологічної підготовки спортсменів, оскільки рівень стресу і емоційної напруги на етапах інтенсивних тренувань і змагань може негативно впливати на результативність. Психолого-педагогічні методи емоційного регулювання включають такі техніки, як дихальні вправи, медитація, візуалізація, а також методики самонавіювання. Ці техніки сприяють зниженню рівня тривоги, поліпшенню концентрації та збереженню емоційної рівноваги у критичні моменти змагань. Здатність контролювати емоційний стан дозволяє спортсменам залишатися зосередженими і зібраними, що є важливою умовою для досягнення високих результатів [5].

1.4 Методи педагогічного впливу.

Педагогічний аспект спортивного тренування спрямований на створення оптимального середовища для розвитку як фізичних, так і психологічних здібностей спортсмена. Успіх навчання та виховання у спортивному контексті значною мірою залежить від здатності тренера застосовувати диференційований підхід до кожного спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості, потреби, темперамент та рівень підготовки. Важливою складовою цього процесу є формування комунікативної взаємодії між тренером та спортсменом, що базується на довірі, підтримці та конструктивному зворотному зв'язку. Це створює умови для більш ефективного засвоєння знань, вдосконалення технічних навичок і розвитку емоційної зрілості спортсмена, що дозволяє йому адекватно реагувати на виклики спортивної діяльності та постійно підвищувати свою майстерність.

Таким чином, психолого-педагогічні методи у спортивному тренуванні виконують функцію інтегратора між фізичним, технічним і психологічним розвитком спортсмена, забезпечуючи гармонійне зростання його професійних і особистісних якостей, що є ключовим фактором досягнення успіху у спорті [2].

2. Ефективність застосування психолого-педагогічних методів у спортивному тренуванні

Різноманітні дослідження демонструють значний позитивний вплив психолого-педагогічних методів на результативність тренувального процесу та загальний розвиток спортсменів. Підвищення ефективності цих методів полягає не лише у поліпшенні фізичних показників, але й у формуванні стійких психологічних навичок, необхідних для досягнення успіху в умовах змагань. У даному контексті детальніше розглянемо ключові аспекти цього впливу [6].

2.1 Покращення мотивації та самодисципліни.

Одним із центральних чинників спортивного успіху є здатність спортсмена підтримувати високу мотивацію протягом тривалого періоду, незважаючи на зовнішні та внутрішні перешкоди. Застосування психолого-педагогічних методів, таких як техніки постановки амбітних, але досяжних цілей, є надзвичайно важливими для збереження стійкого інтересу до тренувального процесу. Додаткове значення має позитивне підкріплення, яке стимулює емоційне задоволення від досягнутого прогресу, створюючи ефект внутрішньої мотивації. Постійна підтримка дисципліни через самоконтроль допомагає спортсменам не лише зосереджуватися на короткострокових і довгострокових цілях, але й долати емоційні та фізичні виклики, що неминуче виникають у процесі спортивного зростання [2].

2.2 Зниження рівня стресу та тривожності.

Одним із найважливіших аспектів спортивної підготовки є здатність ефективно долати стресові ситуації, які постійно виникають як під час змагань, так і в тренувальному процесі. Застосування релаксаційних технік, таких як медитація, контрольоване дихання та візуалізація позитивних результатів, допомагає значно знижувати рівень тривожності. У цьому контексті саморегуляція є критичною навичкою, оскільки вона дозволяє спортсменам зберігати зібраність і емоційну стійкість у ключових моментах, що безпосередньо впливає на їхню здатність виконувати завдання на найвищому рівні. Психолого-педагогічні методи сприяють не лише зниженню інтенсивності негативних емоцій, але й розвитку внутрішньої витривалості до стресу, що позитивно відображається на кінцевих результатах [3].

2.3 Формування командного духу та соціальних навичок.

Значна частина успіху в командних видах спорту залежить від згуртованості колективу, рівня співробітництва та якості комунікації між спортсменами. Психолого-педагогічні методи відіграють ключову роль у розвитку соціальних навичок, таких як ефективна взаємодія, лідерство та довіра. Вони сприяють створенню позитивної атмосфери у команді, де кожен спортсмен відчуває підтримку й розуміння з боку партнерів, що підвищує загальну мотивацію і готовність працювати на результат. Командний дух, заснований на взаємній підтримці, допомагає долати як фізичні, так і психологічні труднощі, які можуть виникати на різних етапах змагань або підготовки до них [4].

2.4 Розвиток самоконтролю та стійкості до фізичних навантажень.

Самоконтроль і здатність до ефективного управління власними емоціями і фізичним станом є визначальними факторами для досягнення високих результатів у спорті. Психолого-педагогічні методи, спрямовані на розвиток цих навичок, дозволяють спортсменам краще адаптуватися до підвищених фізичних і психологічних навантажень. Техніки

саморегуляції, зокрема медитація, візуалізація та методики управління емоціями, допомагають спортсменам зберігати внутрішню рівновагу в умовах інтенсивних тренувань або стресових ситуацій. Вони також сприяють формуванню стійкості до втоми та виснаження, що є критичним для збереження продуктивності на довгих дистанціях або під час тривалих змагань.

Таким чином, ефективність психолого-педагогічних методів у спортивному тренуванні полягає у здатності не лише вдосконалювати фізичні навички, але й значно підвищувати психологічні ресурси спортсменів. Це дозволяє їм успішно долати стресові ситуації, підтримувати мотивацію та самодисципліну на високому рівні, а також сприяє розвитку командної взаємодії та самоконтролю, що в комплексі призводить до підвищення загальної результативності тренувального процесу [3].

3. Виклики та перспективи розвитку психолого-педагогічних методів у спорті.

Хоча психолого-педагогічні методи демонструють значний потенціал у покращенні результатів спортивної підготовки, їх впровадження в тренувальний процес стикається з певними викликами. Ці труднощі відображають не лише специфіку індивідуального розвитку спортсменів, але й системні проблеми, пов'язані з інтеграцією нових підходів у спортивну практику. Водночас перспективи подальшого розвитку цих методів, підкріплені інноваційними дослідженнями та технологічним прогресом, дозволяють очікувати їх значного поширення у найближчі роки [3].

3.1 Індивідуалізація підходів: баланс між ресурсами та ефективністю.

Однією з основних проблем застосування психолого-педагогічних методів є необхідність індивідуального підходу до кожного спортсмена, що вимагає від тренерів та психологів значних ресурсів, зокрема часу, емоційних та інтелектуальних зусиль. Кожен спортсмен має унікальні психологічні характеристики, рівень мотивації, стресостійкість та емоційну реактивність, що вимагає спеціалізованого підходу для досягнення максимального ефекту.

Наприклад, методи, які ефективно працюють для одного спортсмена, можуть бути менш дієвими або взагалі не приносити результатів для іншого. Це значно ускладнює процес впровадження таких методик на практиці та створює додатковий тиск на тренерів, які повинні балансувати між індивідуальними потребами спортсменів і загальною стратегією тренувального процесу [2].

3.2 Опір змінам і психологічна закритість спортсменів.

Не всі спортсмени однаково відкриті до використання психолого-педагогічних методів. Психологічна підготовка та техніки саморегуляції можуть викликати скептицизм, особливо серед спортсменів, які більше орієнтовані на традиційні фізичні та технічні аспекти тренувань. Деякі спортсмени сприймають психологічні методи як менш важливі або навіть непотрібні у порівнянні з інтенсивною фізичною підготовкою. Це може знижувати їх ефективність, оскільки для успішного застосування таких методів необхідна внутрішня готовність до їхнього освоєння та інтеграції у повсякденний тренувальний процес. Також можлива недовіра до нових технік, що потребує додаткового часу на їх адаптацію та прийняття [1].

3.3 Перспективи розвитку: технологічні інновації та інтеграція науки.

Незважаючи на згадані виклики, перспективи розвитку психолого-педагогічних методів у спортивному тренуванні є надзвичайно обнадійливими. Одним із ключових напрямів розвитку є активне впровадження цифрових технологій у процес психологічної підготовки спортсменів. Сучасні мобільні додатки для медитацій, моніторингу емоційного стану, а також аналізу психофізіологічних показників під час тренувань надають тренерам і спортсменам нові можливості для індивідуалізації процесу підготовки. Ці технології дозволяють оперативно збирати дані, відстежувати зміни в емоційному стані спортсмена та реагувати на потенційні проблеми у реальному часі. Також розширюються можливості дистанційної роботи зі спортивними психологами, що забезпечує більш доступний і гнучкий формат психологічної підтримки [3; 6].

3.4 Підвищення ролі спортивних психологів.

Іншою перспективою є збільшення кількості висококваліфікованих спортивних психологів, які безпосередньо співпрацюють з індивідуальними спортсменами та командами. В останні роки спостерігається зростання інтересу до професії спортивного психолога, що призводить до збільшення кількості фахівців у цій галузі. Важливість інтеграції спортивної психології в тренувальний процес стає дедалі більш очевидною для тренерів і спортивних організацій, які визнають необхідність створення психологічно стійких команд. Спортивні психологи допомагають спортсменам розвивати навички саморегуляції, стресостійкості, командної взаємодії та концентрації на досягненні цілей, що є невід'ємною складовою успішної спортивної кар'єри [4; 5].

3.5 Інноваційні дослідження у галузі спортивної психології.

Окрім технологічного прогресу, важливу роль у розвитку психолого-педагогічних методів відіграють інноваційні дослідження у галузі спортивної психології. Нові підходи до вивчення когнітивних та емоційних процесів, пов'язаних зі спортивною діяльністю, дають змогу краще зрозуміти, як спортсмени сприймають стрес, змагальну напругу, мотивацію та інші психологічні аспекти. Це відкриває можливості для розробки більш ефективних методів впливу, що сприяють гармонійному розвитку особистості спортсмена та підвищенню його результативності.

Таким чином, виклики, з якими стикаються психолого-педагогічні методи у спортивному тренуванні, є значними, проте перспективи їхнього подальшого розвитку залишаються надзвичайно позитивними. Завдяки впровадженню технологічних інновацій, розширенню участі спортивних психологів та проведенню нових досліджень, ці методи здатні відігравати ключову роль у досягненні високих спортивних результатів і формуванні психологічно стійких спортсменів майбутнього [6].

Загальні висновки в застосуванні психолого-педагогічних методів відіграють ключову роль у підвищенні ефективності спортивного тренувального процесу, забезпечуючи не лише фізичну підготовку, але й комплексний розвиток психологічних якостей спортсменів. Вони є інструментами, що дозволяють спортсменам адаптуватися до викликів змагальної діяльності, зміцнювати внутрішню мотивацію, підтримувати високий рівень самодисципліни та розвивати здатність до управління емоційним станом. Формування цих навичок є критичним для досягнення стійких результатів як у індивідуальних видах спорту, так і в командних дисциплінах.

Одним із найбільших досягнень психолого-педагогічних методів є їх здатність знижувати рівень стресу та тривожності у спортсменів, особливо у критичних змагальних ситуаціях. Це забезпечує емоційну стійкість і підвищує здатність до концентрації, що безпосередньо впливає на продуктивність під час тренувань та змагань. Психолого-педагогічні техніки релаксації, візуалізації та саморегуляції дозволяють спортсменам досягати максимальних результатів у найважливіші моменти, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та психофізіологічну готовність до навантажень.

Однак виклики, пов'язані з індивідуалізацією підходу та необхідністю значних ресурсів з боку тренерів, вимагають подальшого розвитку методик і стратегій їхнього впровадження. Не всі спортсмени однаково відкриті до психологічної підтримки, що вимагає гнучкості у застосуванні методів, адаптованих під індивідуальні потреби та особисті характеристики.

Перспективи розвитку психолого-педагогічних методів лежать у площині інтеграції сучасних технологій, які надають нові можливості для моніторингу емоційного стану спортсменів і контролю психофізіологічних процесів.

Цифрові платформи та мобільні додатки для медитацій, моніторингу та адаптації до стресу стають невід'ємною частиною тренувального процесу, підвищуючи ефективність застосування психологічних підходів.

Отже, впровадження психолого-педагогічних методів має потужний потенціал для подальшого вдосконалення спортивного тренування. Поєднання індивідуалізованого підходу та технологічних інновацій дозволяє забезпечити гармонійний розвиток як фізичних, так і психологічних якостей спортсменів, сприяючи досягненню стабільних і високих результатів на всіх рівнях спортивної діяльності.

Література:

1. Бекенський І.В. "Психологічна підготовка спортсменів". Київ: Освіта, 2018.
2. Ковальчук О.В. "Мотивація у спортивному тренуванні: психолого-педагогічний аспект". Харків: Пегас, 2019.
3. Марченко Т.М. "Психолого-педагогічні методи розвитку самоконтролю у спорті". Львів: ЛНУ, 2020.
4. Сидоренко І.Ю. "Психологія спортивної діяльності: командна
5. Ткаченко Л.В. "Емоційне регулювання в спорті: психологічні стратегії". Одеса: Астропринт, 2017.
6. Шевченко О.М. "Інноваційні технології у психологічній підготовці спортсменів". Київ: Спорт-Прес, 2022.

ЯНА ЛУК'ЯНЧУК студентка групи ЗФК-23 заочної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:
АЛІМ БАТЮК завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання, доцент, кандидат соціологічних наук Криворізького державного педагогічного університету

ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 5-9 КЛАСІВ.

Анотація: В даній статті розглядається глобальна проблема сучасності – гіподинамія. У ХХІ сторіччі, дана проблематика досить актуальна та набула широких масштабів завдяки науково-технічному прогресу (появі комп'ютерів, глобальної мережі інтернет, та повного залучення дітей до «електронного життя», в тому числі дистанційного навчання). Гіподинамія або малорухомий спосіб життя є причиною багатьох «хвороб цивілізації», зумовлює сповільнення розвитку у дитячому й підлітковому віці, а також має негативний вплив на психофізіологічні процеси дітей шкільного віку (5-9 класів). Аналізується проблема гіподинамії у сучасному світі та в Україні. А також підводяться підсумки, та висновки, що саме нове покоління, тобто наші діти потребують більшої уваги, та психологічної допомоги, корегування освітнього процесу, та залучення до фізичної, рухової активності. Адже " У здоровому тілі - здоровий дух".

Ключові слова: гіподинамія, рухова і фізична активність, малорухомий спосіб життя, науково-технічний прогрес, соціальна ізоляція, дистанційну форму навчання, відображається на фізіологічному стані, зниження фізичної активності, скорегувати освітній процес, заходи профілактики.

У ХХІ сторіччі, незважаючи на значні досягнення медицини, науки та різних технологій, проблематика гіподинамії залишається досить актуальною. Малорухливий спосіб життя – це головна проблематика сучасної, інтелектуально розвиненої людини.

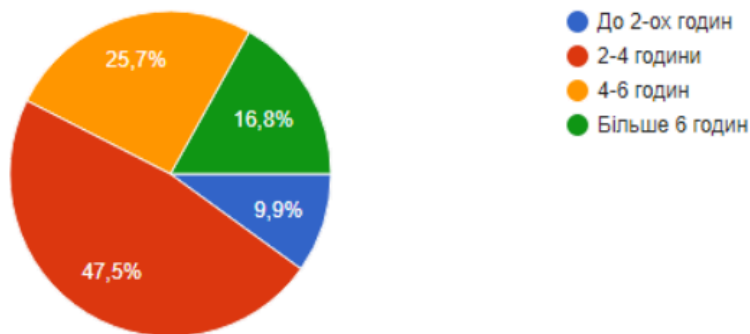
Гіподинамія, або ж брак рухової активності, – це істотна загроза здоров'ю дітей і дорослих, адже рух і тренування потрібні для гармонійного фізичного розвитку й ментального здоров'я нації. У низці країн, зокрема й в Україні, сучасні діти потерпають від гіподинамії, що значно відображається на їх фізичному та психологічному стані [3].

Згідно з оприлюдненими дослідженнями Європейського відділення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 75% молоді страждають від гіподинамії. Експерти стверджують, що малорухливий спосіб життя спричиняє 10% смертей. Високі технології, розвиток прогресу та техніки, заміна фізичної праці, працею інтелектуальною, серед інших, є причиною недостатньої фізичної активності. Рухова активність людини тісним чином пов'язана зі станом її опорно-рухового апарату, а відтак потребує до себе підвищеної уваги. Саме тому, малорухомий спосіб життя (гіподинамія) – є причиною більше 70% захворювань хребта і суглобів [5]. А отже дана проблематика набуває широкого масштабу, не тільки з медичної точки зору, але й з боку фахівців фізичної культури та спорту. Залучаючи до спільної праці та взаємодії всіх висококваліфікованих кадрів, включно педагогів. Оскільки, саме в тісній взаємодії, можна досягти значних успіхів та результатів в цілому.

Гіподинамія (від *hypo* - під, *dynamis* - сила) — це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ [2]. При цьому малорухомий спосіб життя призводить до патологічного стану, для якого характерне порушення важливих функцій людського організму. Зокрема, функцій кровообігу, дихання, опорно-рухового апарату, травної системи. Слід зауважити, що в організмі людини все взаємоузгоджене, а отже ця проблематика набуває досить особливого значення. Оскільки має свої характерні риси та прояви.

Отже, до головних її ознак належать: в'ялість, сонливість, хронічно поганий настрій, дратівливість, загальне нездужання, постійна втома, зниження або підвищення апетиту, порушення сну, суттєве зниження працездатності, або бажання навчатися[4]. В значній мірі, ця проблема зачіпає молоде покоління, а саме дітей шкільного віку, переважно 5-9 класи. Саме цьому явищу сприяє низка таких факторів як: недостатні фізичні навантаження, генетична схильність, науково-технічний прогрес (поява комп'ютерів, глобальної мережі інтернет, та повного залучення дітей до «електронного життя», в тому числі дистанційне навчання), надлишкова маса тіла, психологічні розлади, соматичні захворювання, родові травми, шкідливі звички, і т. ін. Звісно, що головною причиною розвитку гіподинамії є значне підвищення комфортності життя, через досягнення технічного прогресу в усіх галузях людства. І саме тому, це впливає на критичне зниження рухової активності, насамперед дітей шкільного віку.

Так наприклад, з березня 2020 року перебуваючи в умовах карантину, школи перейшли в основному на дистанційну або змішану форму навчання, тож у дітей суттєво змінився звичайний спосіб життя – зменшилась рухова активність, оскільки спортивні секції не працюють, можливість перебувати на свіжому повітрі обмежена. Соціальна ізоляція у свою чергу, впливає на психоемоційний та загальний стан дітей. А також, було встановлено, що в умовах дистанційного навчання учні шкільного віку в залежності від розкладу, за екраном проводять набагато більше часу, ніж при очній формі навчання, що досить негативно відображається на фізіологічному стані дітей(мал.1) [1].



Мал.1. Кількість часу проведеного школярами перед екраном комп'ютера (планшету)

Встановлено, що до 82–85 % денного часу більшість респондентів знаходяться у статичному положенні, сидячи за робочим столом, що негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, обмежує вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму дитини. Може сповільнюватись моторний розвиток, розвиток фізичної та розумової працездатності, а також зниження імунітету та загострення хронічних та інших психосоматичних захворювань [1].

В основній групі ризику знаходяться діти 5-9 класів. Оскільки, малорухливий спосіб життя характерний для 75,6 % сучасних міських учнів середнього шкільного віку. За останні

5-7 років відбулось зниження рівня рухової активності дітей на 16,5 %, особливо виражено – серед дівчат. У дівчат ймовірність вести малорухливий спосіб життя вище в 2,5 рази, ніж у хлопців[7]. Що досить суттєво відображається на фізіологічному стані організму, адже наслідком тривалого зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, а також порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через що виникають: постійні головні болі, безсоння, емоційна неврівноваженість[6].

Отже, малорухомий спосіб життя(гіподинамія) – це поширена проблема сучасного, молодого покоління. Адже саме вони знаходяться в основній групі ризику, при цьому потребуючи кваліфікованої фізичної та психологічної допомоги, не тільки з боку медичних працівників, але й педагогів. Які допоможуть скорегувати освітній процес, унормуванням годин навчання та відпочинку.

І саме тому, основні заходи профілактики повинні бути спрямовані на збільшення фізичної, рухової активності. Дітей необхідно з раннього дитинства загартовувати, привчати до щоденного виконання ранкової гімнастичної зарядки, при цьому обов'язкове відвідування уроків фізичної культури в школі, гуртків, спортивних секцій, в тому числі, заохочувати дітей до спортивно-туристичних походів. І звичайно давати настанову та приклад власним життям і діями.

Адже досить відомим, і справедливим є вислів: «Не виховуйте дітей, все одно вони будуть схожі на Вас. Виховуйте себе!»

Література:

1. Аналіз фізичної активності школярів. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua>
2. Гіподинамія. URL: <https://uk.wikipedia.org>
3. Гіподинамія: як допомогти дитині рухатися більше. URL: <https://phc.org.ua>
4. Гіподинамія – сучасна «хвороба». Її симптоми, наслідки та профілактика. URL: <https://hth.gov.ua>
5. Гіподинамія як одна із актуальних причин розвитку шийного остеохондрозу. URL: <https://health.nuwm.edu.ua>
6. Гіподинамія – ворог сучасної людини. URL: <https://vmed.bsmu.edu.ua>
7. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. URL: <https://amnu.gov.ua>

ЯНА ЛУК'ЯНЧУК студентка групи ЗФК-23 заочної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

АРТЕМ ГЕВОНДЯН студент групи ЗФК-23 заочної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

ОЛЕКСІЙ ТЕРЕЩЕНКО викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.

Анотація: Проблема, яка пов'язана із припиненням життєдіяльності людини, як індивідуума, соціального та біологічного існування в цілому. А, саме виникнення такого стану, як раптова зупинка серця і клінічна смерть у спорті. Адже, офіційно визначення терміна «раптова смерть у спорті» передбачають випадки смерті, що настали безпосередньо під час фізичних навантажень, а також упродовж перших 24 год з моменту появи симптомів, які змусили спортсмена змінити чи припинити свою діяльність.

І на превеликий жаль, таких випадків безліч, адже спорт завжди вимагає більших результатів, не дивлячись ні на що. І саме під час фізичних навантажень великої інтенсивності і протягом наступних 30 хв., ризик раптової смерті (РС) збільшується в 16,9 раза порівняно зі станом спокою.

А отже ризики, завжди дають про себе знати. Звичайно із основних причин таких життєво небезпечних станів являється саме кардіологічні патології, тобто вродженні, або набуті вади серця, та спортивні травми, механічного характеру. Слід зазначити, що інші причини теж існують, але не в такому значному відсотку, як серцево-судинні захворювання.

Отже, було зроблено висновок, що дану проблему можна вирішити завдяки таким діям, як: своєчасному профілактичному огляду, встановленню медичних критерій допуску до змагань, чіткому алгоритму клінічного обстеження та ретельному зборі анамнезу всіх вікових груп спортсменів, забезпечення закладів освіти, місць проведення тренувань та змагань необхідним обладнанням (насамперед дефібриляторами) а також проведення курсів та тренінгів, для здобуття навичок серцево-легеневої реанімації для педагогів та тренерів. Саме такий підхід допоможе попередити виникнення РСС та інших термінальних станів, що є вкрай небезпечні для життя спортсменів.

Ключові слова: Раптова серцева смерть (РСС), основні причини раптової зупинки серця та клінічної смерті, навантаження, серцево-судинні захворювання, вади серця, термінальні стани, клінічна смерть, вікова розбіжність, фібриляції шлуночків, профілактичне обстеження, анамнез, допомога.

У даній статті розглядається проблема, яка має досить давнє спостереження, адже вона виникла, як 2500 років тому. Але не зважаючи на давні «коріння» і на разі вона є також досить актуальною і примушує багатьох змінити свій курсив та зробити життєве переосмислення.

РАПТОВА ЗУПИНКА СЕРЦЯ І КЛІНІЧНА СМЕРТЬ У СПОРТІ (РС) під час занять фізичними вправами як медична проблема існує щонайменше 2500 років. Незважаючи на великий досвід, встановлення низки причин і механізмів настання РС у спортсменів, ця проблема залишається актуальною. Щороку у світі реєструють 2 тис. випадків раптової смерті під час занять фізичною культурою і спортом. Частота РС під час занять спортом, за даними різних авторів, коливається від 2,3 до 6,5 випадку на 100 тис. активних фізкультурників та спортсменів, що у 2,4 раза вище, ніж у загальній популяції. Не минула ця проблема й Україну. За даними Міністерства освіти і науки, за останні сім років в Україні на уроках фізичної культури померло сімнадцять школярів. Низка смертельних випадків під час занять фізичною культурою і спортом викликає стурбованість не тільки серед спеціалістів у сфері медицини та фізичного виховання, а й у суспільстві загалом. Офіційне визначення терміна «раптова смерть у спорті» передбачає випадки смерті, що настали безпосередньо під час фізичних навантажень, а також упродовж перших 24 год з моменту появи симптомів, які змусили спортсмена змінити чи припинити свою діяльність [2].

Основними чинниками, що зумовлюють раптову зупинку серця та настання клінічної смерті у спортсменів, являються передусім тривалі та інтенсивні навантаження. Як

становлять найбільший ризик, щодо виникнення набутих вад серця та серцево-судинної системи, а також термінальних станів, що вкрай небезпечні для здоров'я та життя в цілому. Так, під час фізичних навантажень великої інтенсивності і протягом наступних 30 хв ризик РС збільшується в 16,9 раза порівняно зі станом спокою. При цьому серед чоловіків РС зустрічається частіше (2,2-2,6 на 100 тис. випадків на рік), ніж у жінок (0,9-1,1 на 100 тис. випадків на рік). Перше місце за частотою виникнення раптової смерті серед видів спорту посідає футбол (у США – 30,0% усіх випадків РС, в Іспанії – 33,3%, а в Італії – близько 40,0%), наступними в «рейтингу» є баскетбол, велогонки, контактні види спорту [2]. Тобто практично ті види, де є досить тривалі та інтенсивні навантаження, при цьому короткий проміжок відпочинку, відновлення, та адаптації.

Раптова серцева смерть (РСС) - це раптова, несподівана смерть, яка настає протягом 1 год після появи симптомів в осіб із відомим серцевим захворюванням або без нього. Це провідна причина смерті в усьому світі, на яку припадає до 50% усіх випадків смерті, пов'язаних із серцево-судинних захворювань [3,4]. Так, наприклад причини раптової смерті, що пов'язані саме із серцево-судинними захворюваннями, а саме нерозпізнаної вродженої етіології являються: гіпертрофічна кардіоміопатія, дилатаційна кардіоміопатія; розриви аневризми серця і великих судин (аорти – при синдромах Марфана, Лоез-Діаса, Тернера, судин мозку та ін.); вроджені вади серця (аортальний стеноз, пролапс мітрального клапана, двостулковий аортальний клапан та ін.); вроджені аномалії розвитку серця, великих судин та коронарних артерій; порушення проведення нервового імпульсу в серці: WPW-синдром, каналопатії (синдром Бругада, вроджені форми синдрому подовженого QT (синдром Романо-Уорда; синдром Джервелла-Ланге-Нільсена в поєднанні з нейросенсорною туговухістю; синдром подовженого QT із синдактилією), синдром укороченого інтервалу QT, катехоламінергічна поліморфна шлуночкова тахікардія; аритмогенна дисплазія правого шлуночка, тощо [1]. Слід також зазначити, що окрім нерозпізнаних вроджених вад серця, є багато і інших причин, що також викликають безліч термінальних станів, та ускладнень. Наприклад: Гостре перенапруження здорового серця, сюди можна віднести такі паталогічні стани, як: гостра серцева недостатність; крововиливи в серцевий м'яз та інфаркт міокарда при інтактних коронарних судинах; тромбоз і тромбоемболія вінцевих судин серця, а також вазорегуляторні порушення коронарного кровотоку, що призводять до спазму вінцевих артерій; розриви міокарда; гострі деструктивно-дегенеративні зміни міокарда, некоронарогенні (метаболічні) некрози міокарда, некроз міокарда внаслідок накопичення в ньому речовин на зразок норадреналіну (при надмірному збудженні симпатичної нервової системи) [1].

Також бувають випадки, набутих вад серця, які часом є недооціненні, або не мають постійного контролю та діагностики, які часто стають «вирішальним важелем». Серед них: ішемічна хвороба серця, латентні форми гіпертонічної хвороби, ранній атеросклероз коронарних судин і судин головного мозку та їх ускладнення (тяжкі порушення ритму серця, інфаркт міокарда, крововилив у головний мозок та ін.); міокардитичний, міодистрофічний або післяінфарктний кардіосклероз, міокардити, ревматичні ураження перикарда, пролапс мітрального клапана, тощо [2]. Звичайно, в будь-якому контактному виді спорту (карате, бокс, тхеквондо, дзюдо, муай-тай, та інші) є ризику рефлекторної зупинки серця, за рахунок інтенсивного удару, поштовху: в груді (область серця, «commotio cordis»), в живіт (сонячне сплетіння), або область шиї (каротидного синусу). Що може призвести до раптової зупинки серця та клінічної смерті.

Клінічна смерть - оборотний стан, що починається з моменту припинення вітальних функцій (кровообігу, дихання) до настання незворотних змін в корі головного мозку. Іншими словами, це період збереження своєї життєздатності нейронами кори головного мозку в умовах аноксії (оскільки вміст O₂ в тканинах головного мозку знижується до нуля протягом 1 хв. з

моменту зупинки кровообігу) [4]. Являється одним із термінальних станів, тривалість клінічної смерті в звичайних умовах 3-5хв. Після чого остаточно діагностується настання біологічної смерті.

Також, слід зазначити, що існує вікова розбіжність щодо структури РСС у спорті. За даними В.І. Магон і співавторів (2007), найбільш частими кардіологічними причинами смерті молодих спортсменів у віці до 35 років є гіпертрофічна кардіоміопатія – 36,0% випадків, патологічна звивистість коронарних артерій – 17,0%, міокардит – 6,0% та аритмогенна дисплазія правого шлуночка – 4,0% (табл.1) [2].

№	Серцево-судинні причини РС у молодих спортсменів	Частота (%)
1	Гіпертрофічна кардіоміопатія	36
2	Аномалії коронарних артерій	17
3	Недиференційована гіпертрофія лівого шлуночка	8
4	Міокардити	6
5	Пролапс мітрального клапана	4
6	Аритмогенна дисплазія правого шлуночка	4
7	Патологія іонних каналів	3
8	Аортальний стеноз	3
9	Ішемічна хвороба серця	3
10	«Тунельна» ліва передня низхідна коронарна артерія	3
11	Інші	3
12	Норма	3
13	Вроджені захворювання серця	2
14	Розриви аорти	2
15	Дилатаційна кардіоміопатія	2
16	Саркоїдоз	1

Однією з досить частих причин (20,0% випадків) РСС під час фізичних навантажень вважають раптове виникнення фібриляції шлуночків після тупої травми прекардіальної ділянки, так зване «commotio cordis». Ця причина смерті переважно пов'язана зі спортивними травмами, і можливості її профілактики значно обмежені. Однак інші причини можливо діагностувати заздалегідь, що дає змогу своєчасно попереджати розвиток ознак фізичного перенапруження та істотно знижувати ризик РС під час фізичних навантажень. Тобто в загальному раптова смерть (РСС) у спортсменів у 74-78% випадків пов'язана саме із серцевими патологіями, що виникають у спорті під час тривалих та досить інтенсивних навантажень. 3-поміж несерцевих причин РС можна виділити бронхіальну астму – 2,0%, тепловий удар – 1,5%, травми – 1,0%, передозування препаратів – 1,0%, та інші причини – 1,5% [2]. Таким чином, надзвичайно актуальною проблемою сьогодення є розробка алгоритму клінічного обстеження, встановлення медичних критеріїв допуску до оздоровчих та, особливо, спортивних тренувань, діагностики ранніх ознак перенапруження серцево-судинної системи й

особливостей побудови тренувально-змагальних навантажень [1]. Оскільки саме ці критерії дають можливість попередити РСС та інші термінальні стани, що можуть виникнути під час тренувань, а чи змагань.

Основою попередження випадків РСС і різних термінальних станів у спорті та під час оздоровчих фізичних тренувань є профілактичне обстеження, ретельний збір анамнезу, а також своєчасне виявлення ранніх ознак фізичного перенапруження, небезпечних граничних станів, спадкової та прихованої патології [1]. Звичайно, слід зазначити, що в групі ризику перебувають саме спортсмени початківці, а також ті спортсмени, які мали тривалу перерву, тобто можливу перенесену травму, проходячи фізичну реабілітацію. Тому вони являються основною групою для скринінгу та спостереження в цілому. Але в спорті не може бути все однозначно, і завжди є свої специфічні нюанси, в залежності також від самого виду спорту, віку спортсменів, психічного стану, та інших чинників, що можуть впливати на стан здоров'я спортсменів. Саме тому, також досить пильна увага повинна приділятися поточному контролю та загальному обстеженню стану здоров'я осіб усіх вікових груп, які постійно займаються спортом.

Отже, на нашу думку проблема раптової серцевої смерті (РСС) та різних термінальних станів у спорті повинні мати зовсім інший підхід та розв'язання, що суттєво повинні залежити від розвитку профілактичного напрямку у спортивній, клінічній, та соціальній медицині. Саме тому, вирішального значення набуває необхідність підготовки та забезпечення закладів освіти, місць проведення тренувань та змагань необхідним медичним обладнанням (насамперед дефібриляторами) для надання екстреної (невідкладної) медичної допомоги, а також проведення курсів та тренінгів, для здобуття навичок серцево-легеневої реанімації для педагогів та тренерів. Оскільки, в боротьбі за життя, цінна кожна хвилина, а ми не маємо права її втрачати на необізнаність, чи не кваліфікованість. Тому, саме ми, повинні докласти максимум зусиль, щоб попередити настання біологічної смерті. Адже краще попередити, аніж прийняти безвихідність, бо де існує життя – там вже панує перемога, бо життя – це і є найбільший трофей, що може отримати людина...

Література:

1. Профілактика ускладнень при морфофункціональних адаптаційних змінах серця у спортсменів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/200105441.pdf>
2. Раптова смерть у спорті. URL: <https://health-ua.com/article/4875>
3. Раптова серцева смерть: від етіології до профілактики. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-239893>
4. Етапи угасання життєвих функцій організму. URL: <https://aemc.org.ua/info/article/172>

ЯНА ЛУК'ЯНЧУК студентка групи ЗФК-23 заочної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ЛІКУВАЛЬНА АКВААЕРОБІКА – СУЧАСНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ З ДЦП

Анотація: У статті розглядається ситуація, коли за останні роки в Україні, як і в усьому світі, спостерігається зростання числа народжених дітей з ДЦП, що характеризується органічним ураженням ЦНС та опорно-рухового апарату. Особливою проблемою є те, що для дітей із порушенням функцій опорно-рухового апарату характерні психофізіологічні розлади, які досить сильно впливають на емоційно-вольову сферу дітей, а також що дане захворювання не піддається повному виліковуванню, оскільки ушкодження роботи мозку є незворотнім процесом. Але незважаючи на всі складнощі даного захворювання, ми маємо змогу використовувати новітні методи фізичної реабілітації, тим самим зменшити прояв окремих симптомів ДЦП, а отже вплинути на поліпшення м'язового тону, підвищення витривалості та координації рухів, корегуючи психоемоційний стан дітей в цілому.

Ключові слова: діти з органічним ураженням ЦНС, дитячий церебральний параліч, лікувальна аквааеробіка, комплексний підхід, сучасних методів фізичної реабілітації, унікальні властивості води, регенераційні та відновлюючі процеси, поліпшенню м'язового тону, підвищенню витривалості та координації рухів, центральна нервова система (ЦНС), покращити якість життя, корегуючий вплив, запобігання розвитку контрактур, поліпшенню функціональної активності й психологічного стану, радість повноцінного дитинства.

Дитячий церебральний параліч є складним захворюванням центральної нервової системи, яка має складний перебіг, оскільки провокує затримку чи патологію розумового розвитку, мовну недостатність, порушення слуху, зору та інші функціональні розлади.

Але, саме завдяки застосуванню сучасної методики лікувальної аквааеробіки, ми можемо покращити якість життя дітей, що являється досить важливим аспектом в фізичній реабілітації та відновленні. Незважаючи на досягнення сучасної медицини, кількість осіб з ДЦП у світі збільшується (нині вона в середньому становить 2–3 випадки на 1 тис. осіб; в Україні – 2,56 випадків на 1000 новонароджених). Іноді це пояснюють збільшенням кількості випадків виживання недоношених дітей [1]. Загалом приблизно 180 тис. дітей в Україні мають статус дітей-інвалідів по ДЦП, що становить приблизно 2% від усього дитячого населення [2;4]. Саме тому в Україні створено Центр професійної реабілітації інвалідів; школи-інтернати для дітей, хворих на ДЦП, які реорганізують у центри адаптації [1]. Що звісно дає велику можливість покращити загальний фізіологічний та психологічний стан дітей, що страждають даним захворюванням.

Дитячий церебральний параліч (англ. cerebral palsy, аббревіатура ДЦП) – це узагальнений термін для групи стійких непрогресуючих рухових синдромів (гіперкінези, атаксія, парези, паралічі), часто поєднаних з психічними та мовленнєвими порушеннями, рідше – епілептичними нападами, ліквородинамічними зрушеннями, патологією слуху, зору, органів і систем чи без них, які є наслідком органічного ураження центральної нервової системи (ЦНС) в пренатальному, інтранатальному та ранньому неонатальному періоді. Причинами виникнення церебрального паралічу є порушення розвитку мозку або пошкодження одного чи декількох його відділів, що контролюють м'язовий тонус і моторну активність (рухи).

Також ДЦП трактують як поєднання порушень, які впливають на можливість людини адекватно рухатися, зберігати рівновагу і поставу. Термін «церебральний» означає, що це стан, який виникає на рівні головного мозку, а «параліч» - блокування контролю м'язів [3;5]. Складність цього захворювання в тім, що воно має багато етіологічних чинників, що його провокують, які на разі можуть з'явитися зненацька, в період вагітності, а чи під час самих пологів.

Серед найпоширеніших причин пренатального розвитку ДЦП – це внутрішньоутробні інфекції, інсульти, токсикоз вагітності та відшарування плаценти. Перинатальні причини включають гіпоксично – ішемічну, білірубінову енцефалопатію та травми. Причинами розвитку ДЦП у постнатальному періоді є інфекції, травми та прогресивна гідроцефалія [2].

Але навіть, незважаючи на цілу низку різноманітних причин ДЦП, у більшості випадків, все рівно, неможливо виявити точну причину. Адже саме захворювання має досить складний перебіг та свої специфічні риси. Оскільки, вражає не тільки опорно-рухову систему людини, але й центральну нервову, яка є ключовою та вельми важливою, адже вона відповідає за все, що діється в організмі людини в цілому.

Саме тому, реабілітація дітей з органічним ураженням ЦНС при ДЦП має бути спрямована на поліпшення соціальної адаптації дитини в оточенні, на покращення самообслуговування, спілкування, дозвілля, забезпечення можливості відвідування освітніх та громадських закладів [2]. Для цього слід використовувати комплексний підхід, із використанням сучасних методик реабілітації та відновлення. Саме до цієї категорії належить – лікувальна аквааеробіка, як один із найсучасніших методів фізичної реабілітації.

Аквааеробіка (походження від. лат. aqua – вода та англ. aerobics - ритмічна гімнастика) – це комплекс вправ у воді під музику, що дає можливість людям з різним рівнем фізичної підготовки укріпити своє здоров'я. Зазвичай виділяють чотири основні напрями, які використовуються на заняттях з аквааеробіки: лікувальний, власне-спортивний, прикладний та оздоровчий. Лікувальний напрям повністю допомагає укріпити здоров'я, підтримати працездатність і суттєво впливає на функціональну систему організму. Спортивний базується на добиранні допоміжних засобів і методів у певних видах спортивних занять для досягнення високого рівня самих результатів. Прикладний – призначений забезпечити характер і рівень психофізичної підготовленості, який необхідний у конкретному виді трудової діяльності [3]. Оздоровчий допомагає забезпечити укріплення здоров'я, підтримати працездатність і суттєво впливає на функціональну систему організму.

Основна орієнтація цих занять — оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, та загальна адаптація організму до навантажень [1].

Слід зазначити, що завдяки цілющим властивостям води, а саме вода має такі унікальні властивості як: виштовхування, опір і гідростатичний тиск.



В значній мірі відбуваються регенераційні та відновлюючі процеси в організмі людини. Що сприяють поліпшенню м'язового тонусу, підвищенню витривалості та координації рухів, покращенню кровообігу та функціонуванню серцево-судинної системи, при цьому збільшуючи рухливість опорно-рухового апарату та впливаючи на формування правильної постави, в цілому маючи ефективність та доступність, як для дітей, так і для дорослих із ДЦП. Також, варто зазначити, що вода має корегуючий ефект, оскільки діє

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

заспокійливо, тим самим нормалізує діяльність центральної нервової системи, покращує сон, та знімає нервові напруження в цілому.

Отже, можна зробити висновок, що лікувальна аквааеробіка – це один із дієвих та сучасних методів фізичної реабілітації, який повинен розвиватися та набирати широкомасштабного використання, в комплексній терапії лікування дітей із ДЦП. Так, звичайно, слід зазначити, той факт, що основною медико - біологічною проблемою, в цій сфері являється те, що дане захворювання на разі неможливо вилікувати остаточно, оскільки ушкодження роботи мозку є незворотнім процесом, однак ми в змозі боротися саме із симптомами цього захворювання, та покращити якість життя дітей, що є досить важливим аспектом.

Саме тому, ми покладаємо великі надії та сподівання на те, що цей вид реабілітації та відновлення буде в широкому попиті, і в найближчому часі в нашій країні будуть задіяні достатньо кваліфіковані спеціалісти, що в свою чергу допоможе зменшити окремі симптоми ДЦП, маючи корегуючий вплив, спрямований на покращення сили м'язів для запобігання розвитку контрактур, поліпшенню не тільки функціональної активності, але й психологічного стану дітей, даруючи їм радість повноцінного дитинства.

Адже, як говориться: «Найкращий спосіб зробити дитину гарною – це зробити її щасливою».

Література:

1. Аквааеробіка. URL: https://library.knuba.edu.ua/books/36_3_16.pdf
2. Дитячий церебральний параліч. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Фізична лікувальна культура аквааеробіки та аквафітнесу. URL: <https://naukam.triada.in.ua>
4. Фізична терапія в нейрореабілітації. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua>
5. Енциклопедія сучасної України. Стаття: «Дитячий церебральний параліч (ДЦП)». URL: <https://esu.com.ua/article-24404>

ОЛЕКСАНДР ОВСЕЙКО студент групи ГТ-24 факультет географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

НАТАЛЯ МАКАРЕНКО старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.

Анотація. Впровадження нових оздоровчо-рекреаційних технологій для людей з обмеженими фізичними можливостями які враховують їх фізичну форму і індивідуальні потреби, передбачають використання спеціально адаптованих велосипедів (круїзерів). Такі велосипеди забезпечують комфорт і безпеку під час пересування і зупинці, зменшуючи ризики травм і аварій, а також підвищують впевненість велосипедиста у своїх силах.

Ключові слова: flat foot technology, велосипед, оздоровчо-рекреаційні технології, особи з обмеженими фізичними можливостями.

Велопогулянка – це ефективний і доступний засіб покращення фізичного та емоційного стану, особливо для людей похилого віку. Цей вид активності сприяє зміцненню фізичної витривалості, покращенню серцево-судинної та дихальної системи, сприяє гарному сну та загальному оздоровленню [2; 4; 5].

Основні аспекти при впровадженні велопогулянок:

- 1) Консультації фахівців і оцінка фізичних можливостей: важливо залучати лікарів для визначення індивідуальних обмежень і можливостей учасників.
- 2) Правильний вибір велосипеда забезпечує комфортні погулянки на свіжому повітрі та сприяє фізичному оздоровленню.

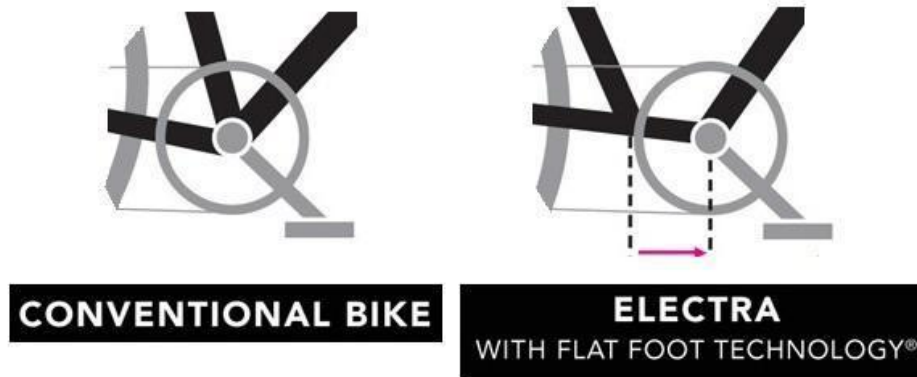
Круїзери – це комфортні та надійні велосипеди які мають численні переваги:

- 1) Комфорт: Велосипедисти можуть безпечно зупинитися і легко стартувати, знижуючи навантаження на коліна та спину.
- 2) Ефективність: Спеціальна геометрія рами робить катання на круїзері менш легким і нестомлюючим.
- 3) Простота посадки і висадки велосипедиста: занижена конструкція рами спрощує процес їзди для осіб з обмеженими руховими можливостями.
- 4) Безпека: Flat foot technology підвищує стабільність, контроль і впевненість, зменшуючи ризик падінь з велосипеда [1; 3].

Як це працює?

Flat foot technology реалізується через кілька ключових конструктивних елементів:

На малюнку **A1** зображена запатентована рама фірми Electra з виносом каретки вперед яка називається Flat foot technology.



A1

Спеціальна геометрія рами забезпечує оптимальний кут нахилу сидіння що зменшує навантаження на ноги і спину.



Оптимізоване розташування педалей забезпечує комфорт під час педалювання.

Регульоване сидіння дозволяє зберігати ноги в контакт з землею, а зручне кермо зменшує напругу в руках і плечах.

Планування веломаршрутів. Бажано обирати легкі маршрути з рівним покриттям, без значних підйомів. Велопогулянки в парках або біля водойм сприяють релаксації. Переваги велосипедних занять. Насамперед це

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

фізична активність, тому покращується витривалість і функцію роботи серцево-судинної системи. Важливим фактором є помірне навантаження: тому велопогулянки на малій швидкості майже не травматичні для суглобів порівняно з бігом. Велопогулянки сприяють зміцненню дихальних м'язів і покращенню ємності легенів, що дозволяє організму ефективніше засвоювати кисень. Це не лише підвищує витривалість, але й позитивно впливає на загальний обмін речовин, покращуючи енергетичний баланс і метаболізм. Саме тому, вважаємо, що впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, таких як велопогулянки, є чудовим способом підтримки здоров'я людей похилого віку та осіб з обмеженими фізичними можливостями. Це заняття не лише покращує фізичну форму, але й позитивно впливає на емоційний стан, сприяючи соціалізації та зміцненню зв'язків у спільноті. Як бачите, для загального оздоровлення треба лише почати їздити на велосипеді. Сучасна популярність велосипедів - результат цілеспрямованої політики урядів країн Євросоюзу, позаяк це сприяє розвантаженню центрів міст від авто, поліпшенню екологічної ситуації й зміцнює здоров'я людей.

Література:

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Electra_Bicycle_Company
2. https://electra.trekbikes.com/international/en_IN_TL/flat-foot-technology/
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Hut7Cmn19II>
4. <https://patch.com/california/santee/flatfoot-technology--more-smiles-per-mile>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=8A3nh9uDxfM>

АНАСТАСІЯ ОМЕСЕНКО студентка групи ІС-24 денної форми навчання факультет географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

НАТАЛЯ МАКАРЕНКО старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ГЕОГРАФІЇ, ТУРИЗМУ ТА ІСТОРІЇ

Анотація. У статті досліджено зацікавленість студентів факультету «Географії, туризму та історії» до занять фізичною активністю під час повномасштабного вторгнення. Також розглянуто питання психології в такий непростий для країни час.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, психологічний вплив, фізична активність.

В нашій статі ми ставимо за мету визначити кількість зацікавленої молоді Криворізького державного педагогічного університету, факультету ГТІ в заняттях фізичними вправами та розвитку фізичного здоров'я студентства в такий нелегкий час для нашої держави.

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

Для нашого дослідження було обрано перший курс факультету ГТІ, де провели опитування у вигляді анкетування.

Фізкультура- складова частина культури пов'язана з системою фізичного виховання організації спорту. Фізична активність- будь-який довільний рух тілом, що виробляється скелетними м'язами та вимагає енергетичних витрат. З початком повномасштабного вторгнення фізична активність в нашій країні пригальмувалася. Але в такий складний час потрібно займатися фізичною активністю 3 рази на тиждень протягом 60 хвилин. Тому що наш психічний та фізичний стан пов'язаний між собою.

В умовах війни наші студенти займаються самостійно фізичною активністю. Для того щоб покращити свій психічний і фізичний стан необхідно побудувати правильний план занять, без перенавантажень та шкоди для здоров'я. За допомогою анкетування ми визначили результати на першому курсі факультету ГТІ, яким чином впливає війна на заняття фізичною культурою в позанавчальний час: 44,4%- постійно займаються спортом; 25,9 – відвідують спортивні секції; 11,1- відвідують спортивні школи; 66,7%- займаються самостійно; 17% - взагалі не займаються спортом.

На думку Виленського М.Я [1, с. 2-5] та ін., головними у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб, мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності. Мотивація у всіх може бути різною, але головне підібрати правильний вид спорту для себе.

Фізична вправа виконується відповідно до закономірностей фізичного виховання, трудова дія відповідно до закономірностей виробництва. Зовнішня подібність фізичної вправи до трудової чи побутової дії не може служити підставою для підміни однією іншою. Тривалість, інтенсивність й інші характеристики фізичної вправи, а також сам спосіб виконання підкорюються тільки тим закономірностям, що, з одного боку, дозволяють показати найвищу результативність (наприклад, біг у фізичному вихованні будується, так щоб вплинути на організм й одночасно досягти необхідної швидкості) [3; 4, с. 40].

Запропонований вид фізичної активності для наших студентів.

Гімнастика- один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби [2, с.57].

Табата - це високоінтенсивні інтервальні тренування, що полягають у виконанні максимальної кількості вправ за мінімальний проміжок часу. Вона допомагає ретельно прокачати м'язи. Всього за кілька хвилин вдається отримати ефект як від півгодинного тренування з силовим навантаженням. У процесі занять розганяється метаболізм. Також

можна займатися не самостійно, а ходити на спортивну секцію до нашого університету. Суть тренування полягає у виконанні вправ з високою інтенсивністю протягом коротких інтервалів часу, чергуючи їх з короткими періодами відпочинку.

Основні принципи табати: Інтервальність: 20 секунд активної вправи, після чого 10 секунд відпочинку. Кількість раундів: Один цикл складається з 8 раундів, що тривають загалом 4 хвилини. Висока інтенсивність: Вправи виконуються максимально інтенсивно, щоб підвищити серцевий ритм. Універсальність: Табата може включати вправи для всіх частин тіла – від кардіо до силових. Види табати: Класична табата: Цикл з 8 раундів однієї вправи (наприклад, присідань або віджимань).

Змішана табата: У кожному з 8 раундів виконуються різні вправи (наприклад, спочатку віджимання, потім присідання і так далі). Силова табата: Вправи спрямовані на розвиток сили (з використанням ваг або без них). Кардіо табата: Вправи з акцентом на підвищення витривалості та роботи серця (наприклад, біг на місці або стрибки). Табата з обтяженнями: Включає вправи з гантелями, штангами або іншими ваговими елементами для збільшення навантаження.

Біг - форма фізичної активності, яка полягає у швидкому переміщенні на власних ногах, його можна виконувати як вид спорту, змагань або просто для підтримки фізичної форми. Має ряд загальних структурних рис з ходьбою- циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, і особливо дихальну серцево- судинну системи [2, с. 150]. Ми вважаємо, що саме біг найдоступніший вид спорту, який може стати важливою частиною здорового способу життя, підвищить самооцінку тому що, досягнення нових цілей, таких як подолання більшої дистанції або покращення часу, підвищує впевненість у собі. Види бігу: Спринт- короткі дистанції на максимальній швидкості. Марафон - довгі дистанції, зазвичай 42 км. Крос- біг по пересіченій місцевості. Інтервальний біг - чергування швидкого бігу і повільнішого темпу для покращення витривалості.

Поради з чого почати біг: Щоб розпочати заняття бігом, важливо підготуватися поступово і з розумінням своїх фізичних можливостей. Ось кілька основних кроків для початківців: Вибір правильної екіпіровки: Зручне взуття: Виберіть бігові кросівки, які забезпечують підтримку та амортизацію.

Одяг по сезону: Легкий, дихаючий одяг для літа, а для холодної погоди - багат шаровий. Почніть з ходьби: Якщо ви новачок або давно не займалися спортом, почніть з ходьби або чергування бігу з ходьбою. Це допоможе підготувати серцево-судинну систему до більш інтенсивних навантажень.

Складіть план тренувань: Встановіть реалістичні цілі: наприклад, пробігти 2-3 рази на тиждень по 15-20 хвилин. Поступово збільшуйте дистанцію та тривалість тренувань. Наприклад, додавайте по 5-10% кожного тижня. Розминка і заминка: Перед бігом виконуйте легку розминку (присідання, нахили, розтягування).

Після бігу обов'язково робіть заминку та розтягування для зняття напруги з м'язів. Слухайте своє тіло: Не перенавантажуйте себе на початкових етапах. Прислухайтеся до відчуттів у тілі та відпочивайте, якщо відчуваєте біль або сильну втому. Встановіть режим і мотивацію: Оберіть комфортний час для бігу та намагайтеся дотримуватися режиму. Мотивуйте себе музикою, різними маршрутами або компанією друзів. Дотримуйтеся

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

правильного дихання: Намагайтеся дихати рівномірно, використовуючи як ніс, так і рот. Це допоможе підтримувати ритм і зменшить втому. Починаючи з малого і поступово збільшуючи інтенсивність тренувань, ви зможете уникнути травм і насолоджуватися процесом.

З усього вище сказаного можемо зробити висновки, що навіть під час повномасштабного вторгнення фізична активність є головною складовою нашого життя. Найголовніше це систематичність та правильний вид діяльності. Український народ навіть у такий складний час показує свою незламність продовжуючи розвиватись у різних сферах спорту.

Література:

1. Виленський М.Я. Студент як суб'єкт фізичної культури Теор. І практ. фіз. культ. К., 1999. №2 (10). С. 2 5
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. Посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008 428с.
3. Мальона С.Б. Організаційно- правові основи фізичної культури: курс лекцій Світлана Мальона. Івано- Франківськ, 2009. 268с
4. Черненко, С.О. методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах Черненко С.О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

МІР'ЯМ СЕМЕНЮК студентка групи ФК-21 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

БОГДАН МАКАРЧУК викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ЯК МОТИВУВАТИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти мотивації дітей та підлітків до занять спортом. Мотивація визначена як важливий фактор розвитку фізичних якостей, особистості, витривалості та здатності вирішувати життєві проблеми. Обговорюються різні етапи спортивної діяльності та пов'язані з ними мотивації, які стимулюють дітей та молодь до занять спортом.

Ключові слова: Мотивація, спорт, діти, підлітки, фізичний розвиток, характер, витривалість, спортивна діяльність.

Мотивація для дітей та підлітків до занять спортом дуже важлива. Спорт розвине не тільки фізичні якості, а також допомагає розвивати характер, виносливість та змогу вирішувати неочікувані питання дорослого життя.

Проблема формування мотивації навчання завжди була актуальною в психолого-педагогічній літературі. Як відомо, зміст навчання, його значущість для школяра є

підґрунтям мотиваційної сфери. Від змісту навчання залежить спрямованість учня, тобто мотиви навчання. Перед сучасним викладачем передусім стоїть завдання задіяти в навчанні таких ресурсів, які пробуджуватимуть і підтримуватимуть в учнів інтерес до пізнання нового. У цих умовах важливого значення набуває мотивація як важливий компонент освіти. Від мотивації учня залежить його успішність, глибина й міцність знань, бажання і здатність навчатися протягом усього життя. А це важливо, адже, згідно із сучасними дослідженнями, результати діяльності людини тільки на 20 % залежать від інтелекту, а на 70-80 % – від мотивації [1].

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою й спортом – це не одномоментний, а багаступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом [4].

Мотивація веде до поставленої мети, формує особистість. Мотивація пояснюється низкою чинників, окремі з них:

1. Спортивна мотивація. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Уся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

2. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. У процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

3. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.

4. Збереження здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ відомий дуже давно та не викликає сумнівів. На сьогодні його можна розглядати у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

5. Удосконалення естетики власного тіла. Суть естетичної мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, гармонійне людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йоги тощо. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Спланована зайнятість підлітка. Наступна складова частина самостійних занять фізичними вправами – група мотивацій. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в різних напрямках, у тому числі й у зміцненні сім'ї. Вони відіграють величезну роль у справі виховання дітей: фактично через них проходить передача життєвого досвіду з покоління в покоління.

7. Прагнення до удосконалення соціального статусу. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десятка років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту [3; 5].

На початковому етапі тренування у новачків причинами приходу в спорт

можуть бути:

прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, поліпшення статури, розвиток фізичних і вольових якостей);

прагнення до самовираження і самоствердження (бажання бути не гірше за інших, бути схожим на видатного спортсмена);

прагнення до суспільного визнання, бажання захищати честь колективу, міста, країни, бути привабливим для протилежної статі);

соціальні установки (мода на спорт, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, бажання бути готовим до праці і служби в армії);

задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди або спортивної школи, спілкуватися з товаришами, отримувати нові враження від поїздок по містах і країнах, бажання отримати матеріальні блага) [2].

6 вересня 2023 року експертка Наталія Тілікіна, презентувала результати першого в Україні комплексного дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я», проведено Державним інститутом сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та благодійного фонду Катерини Білоруської [4].

Дивлячись на результати дослідження можна побачити такі результати:

Мотиви залучення дітей і молоді до рухової активності та спорту. Переважна більшість вчителів і тренерів фізичної культури вважають, що найбільше стимулює дітей та молодь до занять спортом їхнє бажання бути здоровими (78,6% і 73,7% відповідно), тоді як серед батьків і дітей до такої думки схильні відповідно 58,6% і 62,3% опитаних.

Серед вчителів фізичної культури і тренерів трійку чинників, які стимулюють дітей та молодь займатися спортом, посідають бажання досягти успіху (69,1% і 76,5% відповідно), бути сильнішим/ою (65,3% і

70,1% відповідно) і привабливим/ою (58,6% і 59,8% відповідно). Серед дітей і батьків вищезазначені потреби також посідають першу трійку: бажання бути сильнішим (44,3% і 37,3% відповідно); досягти успіху (40,3% і 36,6%); бути привабливим (36,3% і 25,6%).

Дуже різняться думки усіх категорій опитаних щодо бажання дітей стати видатним спортсменом/кою. 64,8% тренерів і 40,5% вчителів фізкультури вважають, що діти та молодь плекають мрію про професійне спортивне майбутнє, тоді як лише кожен десятий серед дітей та батьків зазначив про таке бажання (відповідно 10,9% і 9,3%).

Також кожен другий з викладацького складу зазначив про необхідність розвитку нових навичок у дітей та молоді, які саме і можуть забезпечити заняття спортом (55,9% тренерів 52,7% вчителів), серед дітей — лише кожен третій (34,6%), а серед батьків — кожен четвертий (28,9%).

Серед дівчат значно більше тих, хто зазначив про стимул до занять спортом бажання бути привабливою (41,6% дівчат проти 29,3% хлопців), тоді як хлопці — бути здоровими (65,0% проти 60,2%) і сильнішими (48,0% проти 41,4%) (див. табл. 1).

	Діти, N=83772			Батьки, N=8337	Вчителі фізкультури, N=734	Тренери, N=358
	Серед усіх	Дівчата, N=4905	Хлопці, N=3846			

Бажання бути здоровим/ою	62,3	60,2	65,0	58,6	78,6	73,7
Бажання бути сильнішим/ою	44,3	41,4	48,0	37,3	65,3	70,1
Бажання досягти успіху	40,3	40,8	39,6	36,6	69,1	76,5
Бажання бути привабливим/ою, мати красиве тіло	36,3	41,6	29,3	25,6	58,6	59,8
Можливість розвитку нових навичок	34,6	36,4	32,3	28,9	52,7	55,9
Підтримка сім'ї та близьких	19,5	21,4	17,0	25,1	43,3	50,3
Гарний тренер, інструктор, вчитель	18,9	19,3	18,3	28,2	44,8	55,9
Безпека	16,7	16,1	17,4	14,0	26,4	25,1
Доступність спортивних майданчиків, стадіонів, секцій	15,7	14,3	17,5	24,6	51,1	53,4
Порада і підтримка батьків	15,0	16,1	13,5	21,0	42,2	59,5
Потреба в спілкуванні	11,4	12,8	9,5	19,9	40,1	44,1
Знання та навички з рухової активності, одержані в закладі освіти	11,2	11,8	10,5	10,5	33,2	30,2
Мрія стати видатним спортсменом/кою	10,9	9,0	13,3	9,3	40,5	64,8
Приклад і участь однолітків	9,9	9,7	10,1	14,5	42,8	52,2
Приклад відомого спортсмена	7,9	5,6	10,8	6,2	35,1	49,7
Приклад відомого блогера, ютубера	6,7	6,7	6,8	5,6	19,8	21,8
Важко відповісти	12,9	13,3	12,4	6,1	1,6	1,4

Інше	0,6	0,3	0,7	0,2	0,1	0,0
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблиця 1. Мотиваційні чинники, які можуть сприяти залученню дітей до рухової активності та спорту, %.

На ранніх етапах навчання новачки займаються спортом з різних причин, включаючи самовдосконалення, самовираження, соціальне визнання, соціальне ставлення та задоволення духовних і матеріальних потреб. Основними мотивами для дітей та молоді є бажання бути здоровими, успішними, сильними та привабливими. Важливо зазначити, що тренери, вчителі, батьки та самі діти можуть мати різні погляди на мотивацію. Набуття нових навичок та підтримка інтересу до спорту є ключовими елементами залучення молоді до активного способу життя.

Мотивація є важливим компонентом ефективності спорту для дітей та молоді. Мотивація ґрунтується на індивідуальних потребах і змінюється протягом усього періоду занять спортом. На різних етапах спортивної діяльності мотивація може варіюватися від інтересу і бажання дізнатися щось нове, до прагнення досягти високих результатів у спорті або підвищити соціальний статус. Тренерам важливо враховувати вікові та психологічні особливості своїх вихованців і підтримувати їхню мотивацію.

Література:

1. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека уклад. Грущенко С. І. вступ. ст. та бібліограф. ред. Неудачиної Т. І. відп. ред. Коробкіна О. Г. Харків ХНПУ. 2019. С. 40.
2. Пруднікова М.С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту, 2019. С. 206.
3. Світлана К. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві збірник наукових праць 1 (33), 2016 С. 81-86.
4. Тілікіна Н.В. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ. 2023. С. 60.
5. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів Навчальний посібник, 2020. С. 55.

АРТЕМ ПІЩЬ

курсант 3 курсу ННІ №4 Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

ГОР ОСТРОВСЬКИЙ старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки фізичної культури ННІ №2 Харківського національного університету внутрішніх справ

Анотація: У статті досліджуються сучасні підходи до профілактики стресу та емоційного вигорання серед учнів і педагогів. Розглянуто методи розвитку емоційного інтелекту, практики майндфулнес, роль фізичної активності та використання цифрових інструментів. Наголошено на важливості підтримки на рівні освітнього середовища та формуванні соціальної взаємодії як засобів запобігання вигоранню.

Ключові слова: стрес, емоційне вигорання, майндфулнес, емоційний інтелект, фізична активність, цифрові інструменти, профілактика, освітній процес.

Стрес і емоційне вигорання є одними з найпоширеніших проблем у сучасному освітньому середовищі. Вони впливають на фізичне та психічне здоров'я учнів і педагогів, знижуючи їхню продуктивність, мотивацію та якість навчального процесу. Для ефективної профілактики цих явищ застосовуються сучасні підходи, які враховують як індивідуальні, так і системні аспекти.

Одним із ключових підходів є впровадження методик емоційного інтелекту. Учні і педагогів навчають розпізнавати власні емоції, контролювати стресові реакції та конструктивно взаємодіяти з іншими. Це досягається через інтерактивні тренінги, психологічні ігри та практики саморефлексії. Наприклад, методика «Щоденник емоцій» допомагає фіксувати і аналізувати свій емоційний стан протягом дня.

Не менш важливим є використання практик майндфулнес (усвідомленості). Вправи на концентрацію уваги, дихальні техніки та медитації сприяють зниженню рівня стресу, підвищують здатність до саморегуляції та покращують загальне самопочуття. Майндфулнес інтегрується у шкільний розклад через короткі практики перед початком уроків або як частина тренінгів для педагогів.

Велику роль відіграє фізична активність. Регулярні заняття спортом, йога чи навіть короткі руханки під час навчального процесу позитивно впливають на психоемоційний стан. Відомо, що фізична активність сприяє виробленню ендорфінів — гормонів щастя, які знижують відчуття напруги та втоми [1].

Технологічні інновації також займають своє місце у профілактиці стресу. Використання мобільних додатків для моніторингу емоційного стану, організації часу та медитацій дозволяє зробити профілактику доступною та персоналізованою. Наприклад, застосунки Calm чи Headspace допомагають як учням, так і вчителям у релаксації та відновленні енергії.

Існують основні стратегії саморегуляції емоційного стану, які передбачають як дії з боку педагога, так і адміністрації:

1) планування режиму праці та відпочинку (оптимальний рівень емоційного залучення дорівнює 40-60%);

2) створення сприятливого соціальнопсихологічного клімату в освітньому колективі (міжособистісні конфлікти можуть виступати чинником розвитку або стимулювання синдрому емоційного вигорання);

3) використання адміністрацією методик професійного добору, які здатні виявити схильних кандидатів до вигорання;

4) пошук педагогом методик на виявлення індивідуальних стратегій поведінки в конфлікті;

5) використання адміністрацією мотиваційної системи для працівників, як на матеріальній, так і на нематеріальній основі;

6) проведення тренінгів і курсів підвищення кваліфікації, тематика яких пов'язана з проблемами стресу та професійного вигорання, з розвитком комунікативної, конфліктологічної та емоційної компетентностей [2].

Підтримка з боку шкільної адміністрації є важливим системним аспектом профілактики. Створення сприятливого середовища, яке знижує надмірне навантаження, впровадження гнучких графіків і регулярні психологічні консультації допомагають запобігти вигоранню. Для педагогів важливим є організація програм професійної підтримки, обміну досвідом і супервізій.

Варто зазначити, що соціальна підтримка грає важливу роль у профілактиці стресу. Неформальне спілкування між учнями та педагогами, спільні заходи та колективні проекти сприяють формуванню атмосфери довіри та взаєморозуміння. Це зменшує ізоляваність, яка є одним із факторів вигорання.

Загалом, профілактика стресу та емоційного вигорання вимагає комплексного підходу, який поєднує роботу з емоціями, фізичною активністю, технологіями та підтримкою на рівні освітнього середовища. Використання сучасних методик сприятиме не лише покращенню психоемоційного стану учасників освітнього процесу, але й загальній ефективності навчання.

Література:

1. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання. SlideShare. URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-48391940/48391940> (дата звернення: 19.11.2024).
2. Босько А. Профілактика синдрому вигорання | PDF. Scribd. URL: <https://ru.scribd.com/document/783099976/Профілактика-синдрому-вигорання> (дата звернення: 19.11.2024).
- 3.

АНАСТАСІЯ ПОЛЬСЬКА студентка групи ФК-23 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

АНАСТАСІЯ ЧЕРНЯТЄВА студентка групи ФК-23 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

АНАСТАСІЯ ГОЛОВЕЙКО студентка групи ФК-23 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ОСНОВІ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

Анотація: У статті досліджується мотивація до занять фізичною культурою та спортом на основі особистого досвіду авторів. Розглянуто вплив воєнного стану на мотивацію, який може як знижувати інтерес до фізичної активності через стрес і невизначеність, так і стимулювати її з огляду на необхідність підтримання фізичної та психічної стійкості. Особливу увагу приділено особистим історіям спортсменів, їх викликам та досягненням, які підкреслюють важливість спорту у формуванні стійкості, дисципліни та витривалості. Стаття також аналізує питання поєднання спорту та навчання, роль фізичного виховання у всебічному розвитку особистості, зокрема в умовах кризи.

Ключові слова: Мотивація, фізична культура, спорт, воєнний стан, особистий досвід, стійкість, розвиток, навчання, психічна стійкість, дисципліна.

Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною життя кожної людини. Поняття спортом сприяють не лише покращенню фізичної форми, а й формуванню здорових звичок, що підвищують якість життя. Регулярна фізична активність має безліч позитивних впливів на організм: знижує ризик хронічних захворювань, покращує психологічний стан, знижує стрес і тривожність, а також формує навички самодисципліни і витривалості, що є ефективним для особистісного розвитку. Як зазначив Валерій Лобановський, видатний український футбольний тренер: "Завжди потрібно прагнути бути кращим, ніж ти був учора. Спорт – це не лише змагання з іншими, а насамперед перемога над собою" [1, 2, 3, 4].

У сучасному контексті, особливо в умовах воєнного стану в Україні, фізична активність набуває особливої актуальності. У цей непростий час фізична культура та спорт стають інструментом для підтримки як фізичної, так і психічної стійкості людини. Спорт допомагає адаптуватися до змін, зберігати позитивний настрій і знаходити опору в умовах кризи.

Кожен з нас має свою історію та досвід життєво спортивного шляху, які формують унікальний мотив до спорту. Особисті історії про досвід у спорті та шляхи подолання проблем, допоможе зрозуміти як на наше життя вплинули значні події світу та країни, наші переживання та які досягнення отримали в складні часи. На думку Нельсона Манделі, відомого борця за права людини: "Спорт має силу змінювати світ. Він надихає, об'єднує людей, як ніщо інше, і дає надію там, де її майже немає". Це висловлення підкреслює значення спорту в підтримці духу та єдності навіть у найскладніших обставинах." Завдяки досвіду, ми розуміємо наші помилки, які допомогли стати сильнішими та адаптованими до неочікуваних викликів, які кидає нам життя.

У статті ми розглянемо конкретні аспекти мотивації до зайняття спортом у контексті війни, оптимальний розподіл часу між навчанням та фізичною активністю, вплив спорту на всебічний розвиток людини та ознайомимось з історіями про життєво спортивні шляхи кожної

з нас, які допоможуть глибше зрозуміти, як фізична культура може бути підтримкою у важкі часи і сприяти загальному розвитку особистості.

Розглянемо вплив воєнного стану на мотивацію до заняття фізичною культурою та спортом. Воєнний стан вплинув на українців змінивши їх життя повністю, на всі види діяльності, і спорт не є виключенням. У часи війни психологічний, емоційний та фізичний стан людини змінюється, що впливає на її бажання вести здоровий спосіб життя.

Стресові умови війни знижують мотивацію до фізичної активності. Люди стикаються з тривожними думками і страхами за себе та своїх близьких, забуваючи про спорт. І на першому місці стає - безпека. Яка йде мова про “якийсь” спорт, коли в країні війна. Тоді ми боялися і не були адаптованими до таких різких та неочікуваних змін.

Також під час війни може бути пошкоджена або недоступна спортивна інфраструктура, що ще більше ускладнює можливість займатися спортом. Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, що є забезпеченням збереження життєвої стабільності і врівноваженості.

З іншого боку, військові часто змушені підтримувати високу фізичну активність, що може стимулювати мотивацію до тренувань для підвищення витривалості та готовності до фізичних випробувань. Таким чином, воєнний стан впливає на мотивацію до фізичної культури як негативно (через стрес і дисфункцію інфраструктури), так і позитивно (через потребу підтримувати фізичну форму).

Ми хочемо розглянути Особисті історії через вплив в спорті. З ранніх років багато хто починає займатися спортом, але не всі зберігають мотив та бажання досягти високих результатів. Спорт з дитячого віку стає не просто захопленням, а справжнім шляхом у майбутнє, що відкриває безмежні можливості для самовдосконалення та розвитку. Спорт — це не тільки про фізичну активність, це також про дисципліну, самоконтроль і силу духу. Ми познайомимось із історіями професійних спортсменок, їхніми проблемами та перемогами із власного життя авторів цієї статті. Одним із таких прикладів є історія Анастасії Головейко про її власний шлях у спорті.

Так А. Головейко: “Зі шкільних років я активно брала участь у різних спортивних заходах і вже тоді відчула, що спорт може стати важливою частиною мого життя. З часом прагнення проявити себе в конкретному виді спорту стало ще сильнішим.

У 2018 році, у віці 12 років, я вирішила спробувати себе в боротьбі з самбо, а згодом почала займатися й дзюдо. Моєю головною метою було б не тільки вдосконалюватися, але й брати участь у змаганнях, отримувати нагороди і ставати кращою в обраному виді спорту. Велику роль у моїй мотивації відіграв тренер. Він не тільки навчав мене техніці боротьби, але й постійно підтримував і мотивував. Завжди їздили на змагання, що дали мені поштовх до постійного самовдосконалення і пошуку цілей. Завдяки спільній і плідній роботі з тренером, його підтримці, я почала активно брати участь у міських та обласних змаганнях, та з кожним роком їздила на більш серйозні змагання, як-от Чемпіонати та Кубки України, а також Всеукраїнські турніри.

Моїм першим чудовим результатом стало - третє місце на чемпіонаті України з самбо в Херсоні. І як результат, це не тільки підсилило (я стала більш впевненою) впевненість у своїх силах, і завдяки цьому, я отримала звання кандидата в майстри спорту України з самбо. Це був

блискучий момент, коли моя мотивація до спорту досягла нового рівня, і мене підтримували всі — від рідних до тренера та друзів.

Однак шлях спортсмена не завжди безперешкодний. Після початку війни (24-е лютого 2022 рік) спортивні секції зачинилися, люди змушені були евакуюватися, а тренування стали не такими важливими. Тренувань не було три місяці, але після тривалого часу, заняття відновилися з новими умовами створені задля безпеки спортсменів. Сильна підтримка тренера та команди, а також власна мотивація дозволили відновити форму та продовжити участь у змаганнях, що доводять важливість спільноти та навчання у важкі часи.

Ця історія показує, що шлях у спорті — це не тільки фізичний розвиток, але й постійне вдосконалення особистості. У порівнянні з багатьма іншими сферами життя, спорт виховує стійкість і здатність долати труднощі. В умовах війни та нестабільності спорт може бути фактором, що дозволяє зберегти стійкість і продовжувати досягати успіхів. Адаптація до нових реалій — це не тільки спортивне завдання, але й життєвий урок. Спорт, як і життя, вимагає витривалості, гнучкості та вміння містити ресурси для подолання викликів. Досвід підтверджує, що для досягнення успіху потрібні не лише фізичні тренування, але й розвивати внутрішню силу, яка рухатиметься вперед навіть у найскладніші моменти життя.”

Приклад історії Польської Анастасії, про її мотивацію та шлях у професійному спорті.

Анастасія Польська: “З раннього дитинства спорт був невід’ємною частиною мого життя, завдяки моїй спортивній родині. Батько активно займався фізичною підготовкою і з дитинства прививав мені любов до руху. У 8 років я розпочала свій шлях у вільній боротьбі, що швидко переросло в справжню пристрасть. Перші тренування були нелегкими, але бажання досягти успіху та покращити свої навички змушували мене повертатися знову і знову до тренувань.

Перша та значна перемога - Чемпіонат України, здобувши перше місце у місті Хмельницькому. Перша медаль, перша перемога стала для мене символом не лише успіху, а й визнання моїх зусиль. Відчуття радості і гордості, коли вставали на п’єдестал, було незабутнім. Протягом наступних років я посідала перші місця на двох чемпіонатах Європи серед дітей до 15 років та до 17 років, а також здобула медалі на Чемпіонатах світу. Всі мої перші здобутки не лише додали мені впевненості, а й стали потужним стимулом для подальшого розвитку.

Важливу роль у моїй кар’єрі відіграли мої тренери та, звичайно, батько. Вони не лише навчали техніці, а й підтримували мене в складні часи, коли я стикалася з травмами та поразками. Кожна невдача вчила та давала урок, що направляла мене на шлях до самовдосконалення, ведучи до нових висот. Завдяки їхній вірі в мене я змогла пройти через важкі етапи свого шляху, такі як - хвороби, мікротравми, постійні поразки у новій віковій категорії, і надалі продовжувати йти до своєї мети.

З початком війни в Україні мої тренування зазнали серйозних змін. Вони були припинені, і я опинилася в умовах невизначеності. Ми тренувалися вдома та на вулиці, з тренерами онлайн, намагаючись зберегти форму. Це був час, коли доводилося проявляти витривалість не тільки фізично, а й морально. Після відновлення тренувань, хоча й було важко повернутися до попередніх результатів, я таки змогла взяти участь у міжнародних змаганнях і представляти Україну на світовій арені.

Кожна перемога, кожна медаль — це не лише особистий успіх, а й можливість показати всьому світу, що ми, українці, незламні. Сьогодні я маю звання Майстра спорту України і прагну продовжувати свій шлях у вільній боротьбі, підкорюючи нові вершини. Спорт навчив мене не тільки досягати перемог, але й бути стійкою перед викликами. Я впевнена, що, долаючи труднощі, можу досягти ще більших висот і прославити своє місто та країну.

Моя мета — не лише змагатися, але й надихати інших, показувати, що навіть у найважчі часи можна знайти сили для боротьби. Я вірю, що спорт може об'єднувати людей, дарувати надію та силу в усіх обставинах.

Третя історія від Чернятьєвої А. про її місце у спорті. Анастасія Чернятьєва: "Волейбол — це те, чим я займаюся вже понад п'ять років, і за цей час я набула величезного досвіду, повного як успіхів, так і невдач. Це мій особистий шлях, який продовжується і сьогодні.

У п'ятому класі я почала ходити на шкільній заняття з волейболу. Спочатку це було просто для здоров'я, але незабаром переросло в щось більше. З восьмого класу (2019 рік) волейбол став невід'ємною частиною мого життя.

Мотивація проста – стати кращою. Волейбол – це командний вид спорту. У команді є основні гравці та запасні, і кожен важливий. У кожного своя роль: зв'язуючий, догравальний, ліберо, діагональний та центрально-блокуючий, і все це вимагає злагоджених, спільних дій, взаєморозуміння.

Командний дух має величезне значення. Він безпосередньо впливає на психологічно-емоційний стан гравців і на гру загалом. На прикладі нашої поїздки у Полтаву з командою ВК "Кривбас". Це було важко, особливо емоційно, справжні емоційні гойдалки! Але саме там я зрозуміла, що команда – це головна мотивація. Важливі всі, в будь-який момент ти маєш бути готовим допомогти під час гри, навіть якщо ти не вийшов на поле. Підтримка запасних гравців дуже важлива! Я добре пам'ятаю одну з наших ігор, де ця підтримка вплинула на суперників. Ми виграли, здобувши третє місце. І цей досвід який формується на тренуваннях. Тренування – основа успіху в будь-якому спорті. Іноді буває важко зберігати емоційну стійкість через часті невдачі, і хочеться здатися. Проте, долаючи ці перешкоди, ми стаємо сильнішими. Як казав німецький філософ Фрідріх Ніцше: "Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими".

Війна стала випробуванням для всієї країни. Вона вплинула на життя кожного українця, у тому числі на спорт. Перші місяці війни ми не займалися, не тренувалися. Але вже навесні змогли адаптуватися. Ми тренувалися, бо хотіли розвиватися, ставати кращими. Наша мотивація – грати у волейбол, а не сидіти вдома, боячись. Ми стали незламними, готовими до розвитку, перемог та досягнення нових вершин! Війна не зламала нас, а навпаки, загартувала. Ми стали більш цілеспрямованими, більш мотивованими, завдяки нашому тренеру, та нашій командній роботі. Ми знаємо, що разом ми зможемо досягти будь-яких висот. Ми не просто команда, ми - сім'я. І в цій сім'ї кожен підтримує один одного, допомагає досягати успіху. Ми і далі будемо боротися, здобувати перемоги!

Знаходити баланс між навчанням і спортом – це непросте завдання, особливо з урахуванням інтенсивних тренувань і високих вимог у навчанні. Це вимагає планування, дисципліни та гнучкості. Важливо організувати свій графік так, щоб мати час для навчання

після тренувань. Самоорганізація та чітка перевага завдань — ключові фактори для досягнення успіху в обох сферах.

Енергія і фізичні навантаження можуть впливати на концентрацію під час навчання. Після виснажливих тренувань іноді складно зосередитися на навчанні, але правильне харчування та відновлення, як-от сон і релаксація, є кількістю для підтримки продуктивності.

Друзі та однокласники не завжди розуміють, чому деякі люди змушені пропускати зустрічі чи заходи через тренування. Це може викликати почуття відчуженості, проте важливо ділитися з ними своїми цілями та пояснювати, як спорт і навчання впливають на ваше життя. Така відкритість може допомогти знайти розуміння й, можливо, підтримку серед близьких. Завжди знайдуться люди, які поважають вашу цілеспрямованість або мають схожі інтереси, і вони допоможуть вам не відчувати себе самотньо на шляху до своїх мрій.

Поєднання навчання і спорту — це постійна робота над собою, але вона приносить багато радості і досягнень. Кожен успіх у навчанні чи спорті підкріплює рішучість і бажання продовжувати йти вперед, долаючи труднощі.

Роль фізичного виховання у загальному розвитку. Фізична культура та спорт формують важливі навички, що виходять за межі фізичної форми. Спорт розвиває лідерські якості, вміння працювати в команді, дисципліну, стійкість і самооцінку. Участь у командних видах спорту вчить приймати рішення в критичних ситуаціях, підтримувати моральний дух команди та співпрацювати з іншими.

Регулярні тренування вимагають дотримання чіткого графіка, що формує дисципліну. Це вміння планувати свій час і брати відповідальність за свої вчинки. Спорт навчає також долати невдачі та зберегти мотивацію навіть у складних умовах.

Досягнення в спорті позитивно впливають на самооцінку. Коли людина працює над собою і бачить результат, вона відчуває себе впевненіше. Цей досвід формує адаптивність і готовність до різних життєвих викликів.

Отже, фізична культура та спорт є невід'ємною складовою розвитку особистості, особливо в умовах сучасних викликів, таких як воєнний стан. Як показав аналіз, воєнний стан має складний вплив на мотивацію до зайняття спортом. Може як знизити інтерес до фізичної активності через стрес і невизначеність, так і стимулювати через потребу підтримувати фізичну форму та психічну стійкість. Історії особистого досвіду демонструють, що спорт може стати важливою опорою в складні години, сприяючи не тільки фізичному розвитку, а й формуванню таких якостей, як витривалість, стійкість та здатність долати труднощі. У цей непростий час фізична культура стає не лише способом покращення здоров'я, а й інструментом для підтримки морального духу, соціального благополуччя.

Література:

1. Безверхня Г. В. "Мотивація до занять фізичною культурою" // Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2013. Вип. 3. С. 31-35.
2. Іванюк П.О., Бондар А.С. "Гейміфікація як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту"
3. Круцевич В. Теорія і методика фізичного виховання / В. Круцевич. — Київ: Олімпійська література, 2008. — 320 с.

4. Мирошніченко В. А. "Формування мотивації до занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку"

МАКСИМ ПРОКОПЕНКО студент групи ФК-23 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Анотація: У статті розглядаються актуальні питання впровадження збережувальних технологій в освітній процес вищих навчальних закладів. Досліджено теоретичні засади та практичні аспекти застосування здоров'язбережувальних, енергозбережувальних та ресурсозбережувальних технологій у контексті сучасної вищої освіти. Проаналізовано вплив цих технологій на якість освіти, здоров'я студентів та викладачів, а також на економічну ефективність функціонування вищих навчальних закладів. Запропоновано комплексний підхід до впровадження збережувальних технологій, що враховує фізичні, психологічні, соціальні та екологічні аспекти освітнього середовища. Окреслено перспективи подальшого розвитку та вдосконалення збережувальних технологій у вищій освіті.

Ключові слова: збережувальні технології, вища освіта, здоров'язбереження, енергозбереження, ресурсозбереження, освітнє середовище, якість освіти.

Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах постійних змін та викликів, пов'язаних з глобалізацією, технологічним прогресом та зростаючими вимогами до якості підготовки фахівців. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема впровадження збережувальних технологій в освітній процес вищих навчальних закладів. Ці технології спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, раціональне використання енергетичних та матеріальних ресурсів, а також на підвищення ефективності навчання та викладання.

Збережувальні технології в освіті – це комплексне поняття, яке охоплює різні аспекти функціонування вищого навчального закладу. Вони включають здоров'язбережувальні технології, спрямовані на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів і викладачів; енергозбережувальні технології, що забезпечують оптимальне використання енергетичних ресурсів; та ресурсозбережувальні технології, які сприяють ефективному управлінню матеріальними та нематеріальними ресурсами навчального закладу.

Актуальність дослідження збережувальних технологій у вищій освіті зумовлена низкою факторів. По-перше, зростає усвідомлення важливості здоров'я як ключового фактора успішного навчання та професійного розвитку. По-друге, екологічні проблеми та обмеженість

ресурсів вимагають від вищих навчальних закладів більш відповідального підходу до використання енергії та матеріалів. По-третє, впровадження зберезувальних технологій може значно підвищити економічну ефективність функціонування вищих навчальних закладів, що є особливо важливим в умовах обмеженого фінансування освіти [1; 3; 4].

Мета цієї статті полягає у всебічному аналізі зберезувальних технологій в контексті вищої освіти, визначенні їх ролі у підвищенні якості освітнього процесу та окресленні перспектив їх подальшого розвитку та вдосконалення.

Зберезувальні технології в освіті базуються на міждисциплінарному підході, який об'єднує знання з педагогіки, психології, медицини, екології, економіки та інженерії. Теоретичною основою цих технологій є концепція сталого розвитку, яка передбачає гармонійне поєднання економічного зростання, соціального прогресу та збереження навколишнього середовища.

У контексті вищої освіти зберезувальні технології можна розглядати як систему заходів, спрямованих на створення оптимальних умов для навчання, викладання та особистісного розвитку всіх учасників освітнього процесу. Ця система включає три основні компоненти: здоров'язберезувальні технології, енергозберезувальні технології та ресурсозберезувальні технології.

Здоров'язберезувальні технології спрямовані на збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів і викладачів. Вони включають організацію здорового харчування, фізичної активності, профілактику стресу та професійного вигорання, створення ергономічного навчального середовища. Ці технології базуються на розумінні здоров'я як комплексного феномену, що включає не лише відсутність хвороб, але й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.



Енергозберезувальні технології забезпечують ефективне використання енергетичних ресурсів у вищому навчальному закладі. Це може включати впровадження енергоефективного обладнання, оптимізацію систем опалення та освітлення, використання альтернативних джерел енергії.

Теоретичною основою цих технологій є принципи енергоефективності та сталого розвитку, які передбачають мінімізацію негативного впливу на навколишнє середовище при збереженні високої якості освітніх послуг [2; 5; 7].

Ресурсозберезувальні технології спрямовані на оптимізацію використання матеріальних та нематеріальних ресурсів у освітньому процесі. Це може включати впровадження електронного документообігу, використання інноваційних методів навчання, які зменшують потребу в фізичних ресурсах, ефективне управління часом та людськими ресурсами. Теоретичним підґрунтям цих технологій є концепції ощадливого виробництва та циркулярної економіки, адаптовані до специфіки освітньої галузі.

Теоретичні засади зберезувальних технологій в освіті ґрунтуються на ряді ключових принципів. Принцип системності передбачає, що зберезувальні технології повинні

розглядатися як цілісна система, яка охоплює всі аспекти функціонування вищого навчального закладу. Це означає, що впровадження таких технологій не може обмежуватися окремими заходами чи ініціативами, а повинно бути інтегровано в усі процеси та структури навчального закладу.

Принцип превентивності орієнтує на попередження проблем, пов'язаних зі здоров'ям, енерговитратами та неефективним використанням ресурсів, а не на їх вирішення постфактум. Цей принцип базується на розумінні того, що профілактичні заходи є більш ефективними та економічно вигідними, ніж ліквідація наслідків.

Принцип індивідуалізації передбачає врахування індивідуальних особливостей та потреб кожного учасника освітнього процесу при впровадженні збережувальних технологій. Це особливо важливо в контексті здоров'язбережувальних технологій, де необхідно враховувати індивідуальні фізіологічні та психологічні особливості студентів та викладачів.

Принцип інтеграції вимагає, щоб збережувальні технології були інтегровані в усі аспекти освітнього процесу, включаючи навчальні програми, методи викладання, організацію навчального середовища. Це означає, що збережувальні технології не повинні розглядатися як щось окреме від основної діяльності навчального закладу, а мають стати її невід'ємною частиною.

Принцип моніторингу та оцінки передбачає постійний контроль ефективності впроваджених технологій та їх вплив на якість освіти, здоров'я учасників освітнього процесу та економічну ефективність функціонування вищого навчального закладу. Це дозволяє своєчасно виявляти проблеми та вносити необхідні корективи в систему збережувальних технологій.

Теоретичне обґрунтування збережувальних технологій в освіті також спирається на концепцію "освіти протягом життя", яка передбачає постійне оновлення знань та навичок. У цьому контексті збережувальні технології розглядаються не лише як засіб підвищення ефективності навчання, але і як важливий компонент формування життєвих компетенцій студентів, які будуть корисними для їх подальшого професійного та особистісного розвитку [2; 7; 8].

Важливим аспектом теоретичного обґрунтування збережувальних технологій є їх зв'язок з концепцією якості освіти. Збережувальні технології розглядаються як один з ключових факторів, що впливають на якість освітніх послуг. Це пов'язано з тим, що створення комфортного та здорового освітнього середовища, ефективне використання ресурсів та енергії безпосередньо впливають на ефективність навчального процесу та задоволеність студентів і викладачів.

Здоров'язбережувальні технології є ключовим компонентом збережувальних технологій у вищій освіті. Вони спрямовані на створення умов, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів і викладачів, формуванню культури здорового способу життя та підвищенню ефективності навчального процесу.

Основними напрямками реалізації здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах є організація здорового харчування, забезпечення фізичної активності, психологічна підтримка, створення ергономічного навчального середовища, медичний супровід, інформаційно-просвітницька робота та екологізація навчального середовища.

Організація здорового харчування є важливим аспектом здоров'язбережувальних технологій. Це включає забезпечення доступу до якісного та збалансованого харчування в їдальнях та кафетеріях навчального закладу. Важливо не лише надавати здорову їжу, але й проводити освітні заходи щодо принципів здорового харчування, формувати культуру правильного харчування серед студентів та викладачів. Впровадження системи контролю якості продуктів харчування також є невід'ємною частиною цього напрямку.

Забезпечення фізичної активності є другим ключовим аспектом здоров'язбережувальних технологій. Важливо створювати умови для регулярної фізичної активності студентів та викладачів. Це може включати організацію спортивних секцій, проведення фізкультурних пауз під час занять, облаштування спортивних майданчиків та фітнес-центрів на території навчального закладу. Крім того, важливо інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя, наприклад, заохочуючи використання сходів замість ліфтів або створюючи велосипедні доріжки на території кампусу.

Психологічна підтримка є не менш важливим компонентом здоров'язбережувальних технологій. Впровадження системи психологічного супроводу студентів та викладачів включає індивідуальні консультації, групові тренінги, програми управління стресом та профілактики емоційного вигорання. Особливу увагу слід приділяти адаптації першокурсників до нових умов навчання, а також підтримці студентів під час сесій та інших стресових періодів.

Створення ергономічного навчального середовища є ще одним важливим аспектом здоров'язбережувальних технологій. Це передбачає створення комфортних умов для навчання та роботи, які враховують фізіологічні особливості людини. Важливими елементами є правильне освітлення аудиторій, зручні меблі, оптимальний температурний режим, забезпечення якісної вентиляції приміщень. Крім того, важливо враховувати специфіку різних видів навчальної діяльності при проектуванні навчальних приміщень.

Медичний супровід є невід'ємною частиною здоров'язбережувальних технологій у вищій освіті. Це включає організацію регулярних медичних оглядів, проведення профілактичних заходів, створення системи оперативного реагування на погіршення стану здоров'я учасників освітнього процесу. Важливо забезпечити наявність медичного пункту на території навчального закладу, де студенти та викладачі можуть отримати першу медичну допомогу. Крім того, медичний супровід повинен включати програми вакцинації, особливо в періоди сезонних захворювань.

Інформаційно-просвітницька робота є ключовим аспектом формування культури здоров'я в університетському середовищі. Це передбачає проведення лекцій, семінарів, тренінгів з питань здорового способу життя, профілактики захворювань, правильної організації режиму праці та відпочинку. Важливо використовувати різні канали комунікації, включаючи соціальні мережі та університетські медіа, для поширення інформації про здоров'я. Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок критичного мислення щодо інформації про здоров'я, щоб студенти могли відрізнити науково обґрунтовані рекомендації від псевдонаукових теорій.

Підвищення якості освіти є комплексним ефектом впровадження здоров'язбережувальних технологій. Здорові студенти та викладачі більш ефективно засвоюють та передають знання, що позитивно впливає на загальну якість освіти. Крім того,

створення комфортного та здорового освітнього середовища сприяє підвищенню мотивації до навчання та викладання.

Економічний ефект від впровадження здоров'язбережувальних технологій також не можна недооцінювати. Зниження захворюваності та підвищення працездатності призводить до зменшення витрат на медичне обслуговування та підвищення економічної ефективності функціонування навчального закладу. Крім того, здорові випускники мають більше шансів на успішне працевлаштування та кар'єрний ріст, що позитивно впливає на репутацію навчального закладу.

Проте впровадження здоров'язбережувальних технологій у вищій освіті стикається з рядом викликів. Одним з основних є недостатнє фінансування. Багато заходів, особливо пов'язаних з покращенням інфраструктури та обладнання, вимагають значних фінансових інвестицій. В умовах обмеженого бюджетного фінансування вищої освіти це може стати серйозною перешкодою для впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Низька мотивація деяких студентів та викладачів до здорового способу життя є ще одним викликом. Не всі усвідомлюють важливість здорового способу життя та готові змінювати свої звички. Це вимагає розробки ефективних стратегій мотивації та заохочення до участі в здоров'язбережувальних програмах.

Відсутність системного підходу часто призводить до того, що здоров'язбережувальні заходи впроваджуються фрагментарно, без урахування всіх аспектів життя навчального закладу. Це знижує ефективність таких заходів і не дозволяє досягти синергетичного ефекту від їх впровадження.

Недостатня підготовка кадрів є ще одним важливим викликом. Не всі викладачі мають необхідні знання та навички для впровадження здоров'язбережувальних технологій у своїй педагогічній практиці. Це вимагає організації спеціальних програм підвищення кваліфікації та тренінгів для викладацького складу.

Для подолання цих викликів необхідний комплексний підхід, який включає розробку та впровадження на державному рівні програм підтримки здоров'язбережувальних технологій у вищій освіті. Такі програми повинні передбачати не лише фінансову підтримку, але й методичне забезпечення, розробку стандартів та критеріїв оцінки ефективності здоров'язбережувальних технологій.

Інтеграція принципів здоров'язбереження у навчальні програми та стандарти вищої освіти є важливим кроком до системного впровадження цих технологій. Це означає, що питання здоров'я та здорового способу життя повинні бути включені не лише в спеціалізовані курси, але й інтегровані в загальноосвітні дисципліни.

Підвищення кваліфікації викладачів з питань здоров'язбережувальних технологій є необхідною умовою їх ефективного впровадження. Це може включати організацію спеціальних курсів, тренінгів, семінарів, а також включення відповідних модулів у програми підвищення кваліфікації викладачів.

Створення системи мотивації для студентів та викладачів, які активно впроваджують принципи здорового способу життя, може значно підвищити ефективність здоров'язбережувальних технологій. Це може включати різні форми заохочення, від публічного визнання до матеріальних стимулів.

Розвиток партнерства між вищими навчальними закладами, медичними установами, спортивними організаціями є важливим для комплексного впровадження здоров'язбережувальних технологій. Таке партнерство дозволяє об'єднати ресурси та експертизу різних організацій для досягнення спільної мети - покращення здоров'я учасників освітнього процесу.

Енергозбережувальні технології є важливим компонентом збережувальних технологій у вищій освіті. Вони спрямовані на оптимізацію використання енергетичних ресурсів, зменшення енергоспоживання та підвищення енергоефективності навчальних закладів. Впровадження таких технологій не лише зменшує витрати на енергоресурси, але й сприяє формуванню екологічної свідомості студентів та викладачів.

Основними напрямками реалізації енергозбережувальних технологій у вищих навчальних закладах є модернізація систем опалення та вентиляції, впровадження енергоефективного освітлення, утеплення будівель, використання альтернативних джерел енергії та впровадження систем енергетичного менеджменту.

Модернізація систем опалення та вентиляції є одним з ключових аспектів енергозбереження в навчальних закладах. Це може включати заміну старих котлів на більш ефективні, встановлення терморегуляторів на радіатори, впровадження систем рекуперації тепла у вентиляційних системах. Важливим аспектом є також зонування опалення, що дозволяє регулювати температуру в різних приміщеннях залежно від їх призначення та графіку використання.

Впровадження енергоефективного освітлення є ще одним важливим напрямком енергозбереження. Це передбачає заміну старих ламп розжарювання на енергоефективні світлодіодні лампи, встановлення датчиків руху та освітленості для автоматичного регулювання освітлення. Крім того, важливо максимально використовувати природне освітлення, що не лише зменшує споживання електроенергії, але й створює більш комфортні умови для навчання та роботи.

Утеплення будівель є ключовим аспектом енергозбереження, особливо в країнах з холодним кліматом. Це включає утеплення стін, заміну старих вікон на енергоефективні, утеплення дахів та підвалів. Такі заходи дозволяють значно зменшити втрати тепла і, відповідно, витрати на опалення.

Використання альтернативних джерел енергії є перспективним напрямком енергозбереження у вищих навчальних закладах. Це може включати встановлення сонячних панелей на дахах будівель, використання геотермальних теплових насосів для опалення та охолодження, встановлення вітрогенераторів на території кампусу. Такі проекти не лише зменшують залежність від традиційних джерел енергії, але й служать навчальними полігонами для студентів технічних спеціальностей.

Впровадження систем енергетичного менеджменту є важливим аспектом ефективного управління енергоспоживанням. Це включає встановлення систем моніторингу енергоспоживання, проведення регулярних енергоаудитів, розробку та впровадження програм з енергозбереження. Важливим аспектом є також навчання персоналу принципам енергоефективності та формування культури енергозбереження серед студентів та викладачів.

Впровадження енергозберезувальних технологій у вищій освіті має ряд позитивних ефектів. Перш за все, це значне зменшення витрат на енергоресурси. В умовах обмеженого фінансування вищої освіти це дозволяє перенаправити заощаджені кошти на інші важливі аспекти діяльності навчального закладу, такі як покращення матеріально-технічної бази чи підвищення заробітної плати викладачів.

Другим важливим ефектом є зменшення негативного впливу на навколишнє середовище. Зменшення споживання енергії призводить до зменшення викидів парникових газів, що особливо важливо в контексті глобальних кліматичних змін. Це також сприяє формуванню екологічної свідомості студентів та викладачів, демонструючи на практиці принципи сталого розвитку.

Підвищення комфорту навчання та роботи є ще одним позитивним ефектом впровадження енергозберезувальних технологій. Наприклад, покращення теплоізоляції будівель та модернізація систем опалення дозволяють підтримувати оптимальну температуру в приміщеннях, що створює більш комфортні умови для навчання та роботи.

Підвищення престижу навчального закладу є ще одним позитивним ефектом. Впровадження сучасних енергозберезувальних технологій демонструє прогресивність та інноваційність навчального закладу, що може бути важливим фактором при виборі університету абітурієнтами.

Література:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / автор, керівник проекту і гол. редактор В.Т.Бусел. Київ, Ірпінь: ВТФ Перун. 2001, 2005. 1728 с.
2. Вітвицька С.С. Інновації у педагогічній підготовці магістрів як засіб підвищення їх конкурентоспроможності.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
4. Дубасенюк О.А. Інновації в сучасній освіті. Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: збірник науково-методичних праць. 2014. С.12–28.
5. Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2013. Вип.42. С.108–114.
6. Коновальчук, І.І. Сутність інновації як системоутворювальної категорії педагогічної інноватики. Вища освіта в медсестринстві: проблеми і перспективи: матер. наук. прак. конф. Житомир: Полісся, 2011. С.132–135.
7. Литвинова С.Г. Концептуальні підходи до використання засобів доповненої реальності в освітньому процесі. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2020. Вип.55. С.46–62.
8. Шумпетер Й. Теорія економічного розвитку: Дослідження прибутків, капіталу, кредиту, відсотка та ділового циклу / пер. з англ. В.Старко. Київ: Вид-во «Києво-Могилянської академії», 2011. 242 с.

ВОЛОДИМИР ПШЕНИЧНИЙ студент групи ФК-21 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:
БОГДАН МАКАРЧУК викладач кафедри
фізичної культури та методики її викладання
Криворізького державного педагогічного
університету

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану є надзвичайно важливою в умовах сучасних викликів, з якими стикається українське суспільство. В Україні, як і в багатьох інших країнах, війна вплинула не лише на соціально-економічну ситуацію, але й на здоров'я та фізичний розвиток молоді. Часто молоді люди зустрічаються з обмеженнями у фізичній активності через небезпечні ризики, психологічні фактори та зміни в освітньому процесі.

Аналізуючи ці виклики, важливо враховувати, як військові дії впливають на рівень фізичної активності, доступність спортивної інфраструктури і програм фізичного виховання. В умовах війни зростає ризик фізичного і психічного виснаження молоді, що може призводити до серйозних наслідків для їхнього здоров'я. При цьому необхідними є нові підходи до організації фізичного виховання, які враховують специфіку та потреби молоді в умовах криз.

У даній роботі розглядаються проблеми фізичного розвитку молоді, методи адаптації фізичного виховання до умов воєнного стану, а також роль державних і приватних ініціатив у сприянні здоров'ю молоді. З урахуванням сучасних досліджень і світового досвіду, пропоную рекомендації для покращення фізичного виховання та підтримки молоді в цей складний період.

Ключові слова: Фізичний розвиток, молодь, війна, фізичне виховання, здоров'я, соціальні виклики.

В умовах війни багато молодих людей обмежені в можливостях займатися спортом, що призводить до фізичної інертності та погіршення загального стану здоров'я. Напруга, стрес і тривога, пов'язані з війною, негативно впливають на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Багато спортивних закладів закриті або пошкоджені, що ускладнює можливості для тренувань і активного відпочинку. В умовах кризових ситуацій виникають проблеми з доступом до якісних продуктів харчування, що негативно впливає на фізичний розвиток молоді. Військова ситуація призводить до змін звичного режиму дня, погіршуючи сон, харчування та час на фізичну активність. Під час війни виникає необхідність у лікуванні травм та стресу, що також відволікає молодь від активного способу життя. Збільшення часу, проведеного за комп'ютерами та гаджетами, зменшує фізичні навантаження.

У період воєнного стану молодь може втратити змогу отримати якісну освіту, у тому числі і фізичну, що призводить до загального погіршення рівня фізичної підготовки.

Фізичний розвиток — це становлення і зміни біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави.

Фізичний розвиток це складний процес, який проходить у різні етапи життя і значною мірою залежить від генетичних, соціальних, екологічних і культурних факторів які включають зростання, розвиток м'язів, кісток і органів, а також формування координації та витривалості.

Важною частиною фізичного розвитку для сучасної молоді являється: здоров'я, психоемоційний стан, соціальна адаптація, самодисципліна, мотивація, здорові звички, розвиток фізичних здібностей, профілактика ожиріння. Нормальний фізичний розвиток сприяє зміцненню імунної системи, покращенню функціонування органів і систем, що в свою чергу знижує ризик захворювань.

Фізична активність робить молодь менш вразливою до хвороб. Регулярна фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, знижує рівень тривожності та депресії, покращує настрій та загальне психоемоційне благополуччя. Фізичний розвиток сприяє формуванню соціальних навичок через участь у командних видах спорту та групових заняттях, що допомагає молоді налагоджувати соціальні контакти і розвивати командний дух. Заняття спортом і фізичними вправами формують у молоді почуття відповідальності, цілеспрямованості та самодисципліни, що є важливими якостями для досягнення успіху в житті.

Раннє залучення до фізичних активностей сприяє формуванню здорових звичок, які зберігаються на все життя і допомагають підтримувати здоровий спосіб життя в майбутньому. Під час фізичного розвитку молодь має можливість покращити свою витривалість, силу,



гнучкість і координацію, що має значення не лише в спорті, а й у повсякденному житті. Активний спосіб життя допомагає контролювати вагу і запобігти розвитку ожиріння, яке стає все більш поширеною проблемою серед молоді [2, с. 226].

Вплив воєнного стану на фізичний розвиток молоді. Військовий стан суттєво впливає на фізичний розвиток молоді, викликавши ряд негативних наслідків, які можуть ускладнити здоров'я і загальний стан молодого покоління. У умовах військових дій молодь часто стикається з нестабільністю і стресом, що може призводити до погіршення загального фізичного стану. Нестача безпеки, тривога та невизначеність можуть знизити мотивацію до занять спортом і фізичною активністю. В умовах війни знижується доступ до шкіл, спортивних інфраструктур або просторів для занять

фізичною культурою. Закриття спортивних клубів і майданчиків обмежує можливості для тренувань і фізичних занять.

Стрес і психологічні травми, пов'язані з війною, призводять до зниження інтересу до фізичних активностей. Це, в свою чергу, впливає на загальний фізичний розвиток, оскільки молодь може менше займатися спортом або вести сидячий спосіб життя. В умовах воєнного стану спостерігається дефіцит продуктів, суттєві зміни в харчових звичках. Неправильне харчування призводить до відставання в розвитку, ожиріння або нестачі необхідних вітамінів і мінералів. У стресових умовах зростає ризик отримання травм при фізичних навантаженнях через збільшення тиску на молодь, що призводить до перевантаження організму.

Військові дії порушують звичний режим дня, що впливає на сон і фізичну активність. Недостатній чи нерегулярний сон також негативно впливає на фізичні показники і загальний стан здоров'я. Обмеження у переміщенні і комунікації з однолітками знижують можливості для участі в командних іграх чи фізичних активностях, що важливо для розвитку фізичних якостей і соціальних навичок.

Основні проблеми фізичного здоров'я та розвитку молоді у воєнний період. Військові дії викликають інтенсивний психоемоційний стрес, тривогу та депресію, що впливають на загальний фізичний стан молоді. Незадовільний психологічний стан часто призводить до проблем зі сном, що, в свою чергу, погіршує фізичне здоров'я. У багатьох регіонах зменшено або зовсім припинено можливості для занять спортом через закриття або знищення спортивної інфраструктури.

Зростання часу, проведеного за екраном телевізору, комп'ютером, через відсутність активного дозвілля призводить до фізичної пасивності. Нестача доступу до здорової їжі, дефіцит продуктів або низька якість харчування впливають на фізичний розвиток, особливо у молодшому віці. Порушення в харчуванні можуть призвести до проблем з вагою, недостатнього розвитку та інших захворювань.

У результаті військових дій молодь може отримати фізичні травми, які заважають нормальному фізичному розвитку та активному способу життя. Відсутність належної медичної допомоги може сповільнити регенерацію і затримати відновлення після травм. В умовах війни молодь втрачає звичні соціальні зв'язки, що впливає на її психологічний стан і розвиток соціальних навичок. Брак командних занять знижує здатність до співпраці та розвитку лідерських якостей. Закриття шкіл та віддалене навчання можуть призвести до відставання у навчанні, що негативно вплине на загальний розвиток молоді. Постійна присутність військових конфліктів може призводити до формування песимістичного світогляду у молоді, що вплине на їхнє сприйняття життя в цілому і розвиток цілей на майбутнє [3, с. 36].

Вирішення цих проблем. Для вирішення проблем фізичного здоров'я та розвитку молоді у воєнний період впроваджуються комплексні та ефективні підходи. Налагоджуються роботи психологічних служб у школах і громадах для забезпечення доступу до психологічної підтримки. Організуються групові сесії, де молодь обговорює свої переживання і досвід, допомагаючи зменшити почуття ізоляції.

Створюються доступні спортивні програми з акцентом на безпечні види активності, такі як йога, плавання чи активні ігри, що можна проводити у закритих приміщеннях. Розробляються онлайн-сесії з фізичної активності, які молодь виконує вдома, з можливістю взаємодії з тренерами. Впроваджуються програми харчування в школах, які забезпечують дитину здоровими та збалансованими стравами. Партнерство з місцевими організаціями для забезпечення молоді доступом до якісної їжі та продуктів харчування. Забезпечується доступ до медичної допомоги, включаючи профілактичні медичні огляди для виявлення та лікування травм.

Проводяться кампанії для інформування молоді про здоров'я та профілактику травм при заняттях спортом.

Організуються інтерактивні заходи, які сприяють соціалізації молоді, наприклад, волонтерські програми, активні парки або мистецькі проекти.

Підтримка ініціатив, що дозволяють молоді створювати зв'язки і взаємодіяти з однолітками. Підлаштовують навчальний процес до умов воєнного стану, зокрема шляхом гібридного навчання поєднання онлайн та офлайн форм.

Запроваджуються професійні курси, які корисні молоді в умовах змінного середовища. Проводяться тренінги або воркшопи, які сприяють розвитку м'яких навичок, самостійності та адаптації до життя в умовах невизначеності. Надання молоді можливостей для участі у проектах, що зміцнюють їхню впевненість та наголошують на позитивних змінах у суспільстві.

Практичні поради щодо поліпшення фізичного розвитку молоді в умовах воєнного стану. Створити розклад фізичних вправ, які можна виконувати вдома без спеціального обладнання, використовуючи відеоуроки на «YouTube» або мобільні додатки для підтримки активності.

Запропонувати зустрічі з друзями через відеозв'язок для спільного виконання фізичних вправ, танців або йоги, сприяти участі молоді в доступних спортивних гуртках або секціях. Організувати безпечні змагання серед друзів або в громаді, де молодь може змагатися, не виходячи з дому.

Навчати молодь основам здорового харчування, надавати поради щодо приготування простих і здорових страв вдома. За можливості, організовувати спільні походи на городи чи висадку овочів на балконах або в дворах.

Включити у щоденний режим практики релаксації, такі як медитація або дихальні вправи, що можуть знизити стрес і тривогу. Заохочувати молодь підтримувати соціальні зв'язки з друзями та родиною, навіть на відстані, через соціальні мережі або відеодзвінки.

Організовувати активні ігри в парках спортивних залах, на вулиці, онлайн що включають фізичні дії та сприяють навчанню, зокрема вивченню нових предметів через цікаві проекти чи експерименти. Заохочувати участь у волонтерських ініціативах, які включають фізичну активність. Допомогати молоді встановити досяжні цілі в сфері фізичної активності, наприклад, прогрес у виконанні вправ або участь у заходах.

Заохочувати досягнення, навіть невеликі, щоб підвищити самооцінку та мотивацію до подальших занять. Використовувати мобільні додатки для слідкування за фізичною активністю, налаштувати сповіщення для регулярних зайнять. Запропонувати участь у безкоштовних онлайн-курсах з фізичної активності чи спорту [1, с. 48].

Залучення молодих людей до фізичної активності та поліпшення їхнього фізичного розвитку в умовах воєнного стану є важливим завданням. Варто використовувати креативні підходи, адаптації та технології для забезпечення доступності і безпечності занять, що допоможе молоді залишатися активними, здоровими та збалансованими.

Література:

1. Коваленко, Т. (2022). Адаптація фізичного виховання під час війни: перспективи та виклики. *Фізичне виховання та спорт у нових реаліях*, 8. С. 45-60.
2. Петров, І. Фізичне виховання та спортивний розвиток молоді в умовах соціальних змін. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*. Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2021. Вип. 45. С. 226-229.
3. Сидоренко, О. Вплив воєнних конфліктів на фізичний розвиток молоді. *Журнал спортивної медицини*. 2020 14, 2. С. 150-158.

КОСТЯНТИН РОТАНЬ курсант\ навчальної групи Ф4-303 ННІ №4 Харківського національного університету внутрішніх справ
<https://orcid.org/0009-0004-6355-0664>

Науковий керівник:
БОГДАН ЛУКІН майор поліції, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки ННІ №2, кандидат юридичних наук, Харківського національного університету внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0002-4952-7407>

МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ТА ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

Анотація: Стаття досліджує роль мобільних додатків і платформ у популяризації фізичної активності серед молоді. Розглянуто переваги персоналізації, гейміфікації та соціалізації у стимулюванні регулярних занять спортом. Виділено освітній потенціал цих технологій та їхній внесок у формування здорового способу життя молодого покоління.

Ключові слова: мобільні додатки, фізична активність, молодь, здоровий спосіб життя, популяризація, гейміфікація, платформи, спорт, технології.

Сучасні мобільні технології відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя, зокрема серед молоді. Мобільні додатки та онлайн-платформи стали ефективним інструментом для популяризації фізичної активності завдяки їхній доступності, інтерактивності та здатності створювати індивідуальні плани тренувань.

Проводячи наукові дослідження стану здоров'я студентів ряд науковців зазначають, що лише 50 % студентів займаються руховою активністю в обсязі 2-3 години на тиждень. Але майже 45 % взагалі не займаються ні в секціях, ні в спортивних залах університету. Участь молоді у фізкультурній діяльності зменшується на всіх вікових рівнях. Вчені також зауважують, що лише 40 % чоловіків та 30 % жінок регулярно займаються фізичними вправами. Ці негативні тенденції із зростанням віку людини збільшуються [1].

На даний час сучасні інформаційні технології розкривають широкі можливості використання новітніх гаджетів та мобільних додатків спрямованих на мотивацію, контроль рухової активності, контроль ваги, контроль пульсу тощо [2].

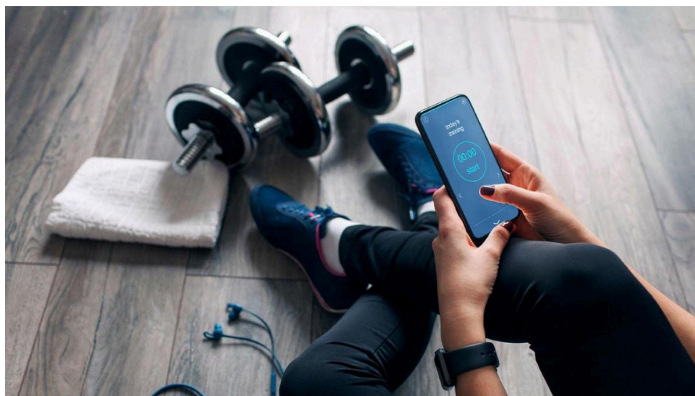
Однією з головних переваг мобільних додатків є можливість персоналізації фізичної активності. Користувачі можуть обирати програми тренувань відповідно до своїх цілей, рівня фізичної підготовки та доступного часу. Багато додатків пропонують функцію моніторингу прогресу, дозволяючи відстежувати кількість спалених калорій, пройдені кроки чи відпрацьований час у вправах.

Також важливою складовою є гейміфікація. Мобільні додатки мотивують користувачів до занять спортом через систему досягнень, нагород або рейтингів. Наприклад, у таких додатках, як *Strava* або *Nike Training Club*, користувачі можуть змагатися з друзями чи іншими учасниками спільноти, що сприяє підтримці інтересу до тренувань.

Додатково мобільні платформи відіграють роль соціального інструменту. Завдяки інтеграції з соціальними мережами молодь може ділитися своїми досягненнями, отримувати підтримку та натхнення від інших. Такі додатки, як *MyFitnessPal*, дозволяють об'єднувати людей зі схожими інтересами у групи підтримки.

Для популяризації фізичної активності серед молоді важливо також враховувати освітній аспект мобільних додатків. Багато з них надають доступ до відеоуроків, порад від професійних тренерів або рекомендацій щодо здорового харчування. Це допомагає не лише організувати тренування, але й формувати усвідомлений підхід до здорового способу життя. Серед популярних платформ для фізичної активності можна виділити:

- **Fitbit** – додаток, який синхронізується зі смарт-годинниками та дозволяє відстежувати активність протягом дня.
- **7 Minute Workout** – програма для коротких, але інтенсивних тренувань, які легко інтегрувати в щоденну рутину.
- **Couch to 5K** – чудовий вибір для початківців у бігових тренуваннях.
- **Peloton** – платформа для інтерактивних онлайн-тренувань із професійними інструкторами.



Таким чином, мобільні додатки та платформи для популяризації фізичної активності відкривають нові можливості для залучення молоді до здорового способу життя. Вони створюють умови для самостійного вибору тренувань, формують звички до регулярного спорту та забезпечують мотивацію через змагальність, соціалізацію й персоналізований підхід. У поєднанні з підтримкою освітніх

установ та суспільства ці технології стають важливим кроком на шляху до зміцнення здоров'я молоді.

Література:

1. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Сорокіна, Н.О., Лісчишин, Г.В. (2021). Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. В.3 (133).135-138.
2. Використання мобільних додатків у формуванні мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом / Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Наукова періодика України. URL: <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285805> (дата звернення: 19.11.2024).

В'ЯЧЕСЛАВ СИТНИК студент групи МІ-22 денної форми навчання фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ЇХ РОЛЬ У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ІНФЛЮЄНСЕРІВ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ

Анотація: У статті розглядається роль соціальних мереж у популяризації здорового способу життя, зокрема вплив інфлюенсерів на формування здорових звичок серед користувачів. Аналізується ефективність різних стратегій використання інфлюенсерів для мотивації підписників до впровадження здорових практик у повсякденне життя.

Ключові слова: соціальні мережі, здоровий спосіб життя, інфлюенсери, мотивація, здорові звички.

Соціальні мережі стали важливою складовою сучасного життя, впливаючи на різні аспекти, зокрема на формування звичок і поведінки користувачів. В умовах інформаційного суспільства ці платформи відіграють вирішальну роль у популяризації здорового способу життя, забезпечуючи доступ до інформації та підтримуючи спільноти однодумців. Останні дослідження, такі як робота Keles, McCrae і Grealish (2020), підкреслюють позитивний вплив соціальних мереж на формування здорових звичок, зокрема через взаємодію з контентом, що стосується здоров'я [2].

Інфлюенсери, які мають значну аудиторію в соціальних мережах, відіграють ключову роль у цьому процесі. Вони не лише пропонують інформацію, але й можуть стати прикладом для наслідування. Наприклад, фітнес-блогерка **Ксенія Сагайдак** (канал "Ksenia Sagaydak") активно ділиться порадами щодо тренувань і здорового харчування [<https://www.youtube.com/c/KseniaSagaydak>]. Завдяки своїй популярності, інфлюенсери здатні привертати увагу до проблем здоров'я, фітнесу та харчування, мотивуючи своїх підписників змінювати свої звички на краще [5].

Метою даної роботи є дослідження механізмів впливу соціальних мереж та інфлюенсерів на поведінку користувачів, а також розробка рекомендацій для їх ефективного використання у популяризації здорового способу життя [4].

Соціальні мережі забезпечують платформу для обміну інформацією, що стосується здоров'я та фізичної активності. У дослідженні Tiggemann та Slater (2014) показано, що активні користувачі соціальних мереж, які споживають контент про здоров'я, частіше вносять позитивні зміни у свої звички. Це підтверджує, що соціальні мережі можуть служити не лише каналом для поширення інформації, а й платформою для формування здорових звичок [5].

Однією з ключових функцій інфлюенсерів є мотивація користувачів через особисті історії та досвід. Інфлюенсери, такі як **Аліна Мосійчук** (канал "Alina Mosiychuk"), діляться своїми досягненнями у спорті, харчуванні та здоровому способі життя. Її Instagram-акаунт [https://www.instagram.com/alina_mosiychuk/] також активно наповнений мотиваційними постами. Це створює емоційний зв'язок із підписниками та спонукає їх до змін. Такі історії підкреслюють важливість досягнень у галузі здоров'я, що може стати потужним мотиватором для багатьох [3].

Створення підтримуючих спільнот є ще одним важливим аспектом впливу інфлюенсерів. Вони можуть організовувати челенджі, конкурси або спільні тренування, такі як проект **"Fit Challenge 30"**, що залучає користувачів до здорового способу життя, спонукаючи їх змінювати свої звички та підтримувати один одного. Це особливо важливо в умовах, коли людина може відчувати самотність у своїх зусиллях щодо зміни способу життя [4].

Важливо також відзначити, що інфлюенсери забезпечують доступність інформації про здоровий спосіб життя. Наприклад, **Ірина Костенко** (канал "Ira Health") активно пропагує здорове харчування на своїй Instagram-сторінці [<https://www.instagram.com/ira.health/>]. Завдяки цьому користувачі отримують знання про здорове харчування та фізичну активність, що може бути ефективніше, ніж традиційні джерела інформації [1].

Ефективні стратегії використання інфлюенсерів включають вибір відповідних особистостей, які мають стиль життя, що відповідає концепції здорового способу життя. Інфлюенсери, які демонструють реальні зміни у своєму житті, можуть бути більш

переконливими для своїх підписників. Спільні проекти, такі як вебінари та челенджі, можуть залучити нову аудиторію та створити додаткову цінність для підписників. Наприклад, проект "**Здорове Місто**", що об'єднує інфлюенсерів для проведення онлайн-тренувань, може залучити велику кількість людей [3].

Візуальний контент є ще одним важливим елементом у стратегії інфлюенсерів. Якісні фотографії, відео та інфографіка допомагають привернути увагу аудиторії та зробити контент більш привабливим. Інфлюенсери, які вміють створювати цікаві візуальні матеріали, такі як **Катерина Токар** (канал "Katya Fit") [<https://www.youtube.com/c/KatyaFit>], можуть ефективно мотивувати своїх підписників [2].

Забезпечення зворотного зв'язку від підписників дозволяє адаптувати контент відповідно до їхніх потреб. Це підвищує залученість та формує лояльність до інфлюенсера, а також сприяє розвитку здорового способу життя в спільноті. Важливо, щоб інфлюенсери були відкриті до комунікації та готові реагувати на запити своїх підписників [4].

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що соціальні мережі та інфлюенсери мають величезний потенціал для популяризації здорового способу життя. Використання цих платформ може мотивувати людей до змін у поведінці, сприяти формуванню здорових звичок і створювати спільноти підтримки. Ефективна реалізація цих стратегій може призвести до позитивних змін у суспільстві [5].

Література:

1. Fox, S., & Duggan, M. Health Online 2013. *Pew Research Center*.
2. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. A systematic review of the impact of social media on mental health among young people. *Psychology and Health*, 2020. 35(2), 128-138.
3. McCrae, N., & Costa, P. Personality and social media: The role of personality traits in predicting the use of social media. *Computers in Human Behavior*, 2015. 53, 64-70.
4. Rowlands, I., & Lehto, E. Social media and health: A review of the evidence. *Health Informatics Journal*, 2019. 25(4), 1541-1550.
5. Tiggemann, M., & Slater, A. NetGirls: The Internet, social networking, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 2014. 47(6), 630-633.

АЛІНА СУЗДАЛЄВА студентка групи 3ФК-22 заочної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

АЛІМ БАТЮК завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання, доцент, кандидат соціологічних наук Криворізького державного педагогічного університету

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. У наш стрімкий і динамічний час, коли потрібно буває вирішувати багато життєвих проблем кожного дня, набуває актуальності питання фізичної форми людини, і, як наслідок – популяризація здорового способу життя. Цим займаються певні державні та наукові інституції,

спеціалісти високого профілю, суспільні організації. Від їхньої спільної праці в суспільстві формуються нові думки щодо спорту, здоров'я, шкідливих звичок.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'я, сучасні технології здоров'язбереження, здоровий спосіб життя.

Час швидкоплинний, кожен день прогрес дивує нас відкриттями в різних сферах та галузях. Однією з найважливіших проблем України є здоров'язбереження молоді. На великий жаль стан здоров'я з кожним роком погіршується. Це зумовлене довгим провадженням часу за різноманітними гаджетами: телефонами, планшетами, комп'ютерами. Багато хто з нас просто не знаходить мотивації у веденні здорового способу життя, тому ми маємо вміння шукати пріоритети і принципи, які дійсно будуть спонукати особистість до ЗСЖ [1].

Основою сучасного виховного процесу – є людина як найвища цінність. Цей принцип з'явиться тоді, коли людина буде ціннісно ставитись до себе.

Ціннісне ставлення до себе – це сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія не тільки духовних, а й соціальних та фізичних сил. Таке ставлення є важливою умовою формування у дорослих та учнівської молоді принципіальної активної життєвої позиції. Незважаючи на важливість тези про здоровий спосіб життя, її актуальність та своєчасність, у суспільстві ще недостатньо сформовані поняття «пріоритетність активної життєдіяльності» й «несумісність цілої низки шкідливих звичок» [6].

Ми вбачаємо в цьому не повну інформованість, застарілість засобів її донесення до громадян, обмежене використання сучасного інтернет-простору, який, повсякчас, слугує для зовсім інших цілей.

Для вирішення цієї проблеми треба відмовитися від догм, які вже вийшли з ужитку, розробляти єдину державну політику в сфері популяризації здорового способу життя, дати можливість розвиватися новим методам та інноваціям [3].

Здоровий спосіб життя потребує ознайомлення із сучасними технологіями збереження здоров'я та способами популяризації здорового способу життя (ЗСЖ).

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього процесу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені розуміють:

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

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям різних груп населення;

виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Що ж розуміється під поняттям «здоров'язбережувальна технологія»?

Слово «технологія» в перекладі з грецької мови означає вчення про мистецтво. Здоров'язбережувальна технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують

руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

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

Здоров'язбережувачі освітні технології поділяються на три групи:

1. організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);
2. психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою);
3. навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, оздоровчі заходи) [5].

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності людини, що відповідає генетично обумовленим його особливостям, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною його соціально-біологічних функцій. Виявлення особливостей фізичного статусу кожного хто бажає займатися здоровим способом життя, необхідно створити систему підтримки фізичного розвитку всіх верст населення, створивши накопичення та систематизацію універсальних і спеціальних програм, які б охоплювали індивідуальні особливості кожного бажуючого [4].

Кожен повинен працювати за моделлю здоров'язбережувального середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов для занять (розклад, відновлення, перерви, режимні моменти);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.
- застосування різнорівневого навчання та тренувань;
- широке використання сучасних технологій;
- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для кожного;

Важливою умовою проведення є застосування на заняттях здоров'язбережувальних технологій, що вимагає:

- урахування вікових і фізіологічних особливостей;
- наявність емоційних розрядок на заняттях та під час проведення заходів;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на заняттях та заходах.

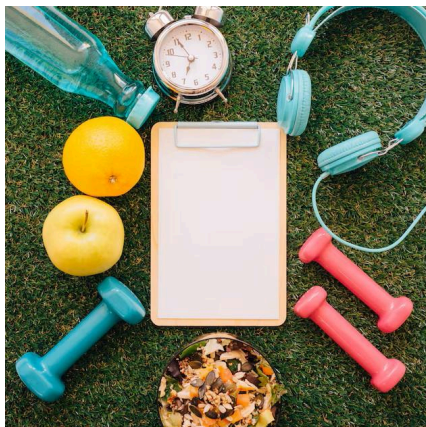
Оздоровлюватися можуть всі без винятку. Головна відмінна особливість здоров'язбережувальних технологій – пріоритет здоров'я, тобто грамотна турбота про здоров'я усіх суб'єктів освітнього процесу, як обов'язкова умова його роботи в кожній освітній установі. Це визначає послідовне формування здоров'я-збережувального освітнього простору, в якому усі злагоджено вирішують загальні завдання, пов'язані з турботою про здоров'я. Завдяки цьому забезпечується формування, і зміцнення здоров'я, виховання повноцінної культури здоров'я [3].

Пропаганда ЗСЖ має бути на вищому рівні. Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного проведення занять.

Підтримка і зміцнення фізичного здоров'я безпосередньо пов'язано з їх руховою активністю. Кожен замаючийся буде мати почуття єдності, що призведе до гарних результатів не тільки в фізичному, а й психологічному стані [2].

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя. На думку А. В. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя [1].

Виходячи із цього, вплив здорового способу життя на гармонійний розвиток людини важко недооцінити. Дисципліна фізичного виховання є одним із аспектів здорового способу життя. Програмою цієї дисципліни передбачено освоєння умінь та навичок із різних видів спорту, формування понятійного апарату здорового способу життя та спрямування життєдіяльності суспільства на «здоровий курс». З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому можна виділити декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих.



Отже, спосіб життя є головною складовою гармонійного розвитку особистості. Наслідування культури духовного, морального, фізичного та соціального розвитку є вирішальними у формуванні індивідуальності, аспекти яких повинні мати реалізацію на відповідних дисциплінах, зокрема й фізичного виховання [6].

Сучасні засоби збереження здоров'я та популяризація ЗСЖ на сьогоднішній день мають великі шанси знизити ризик захворювань. Багато залежить від вчителів, котрі повинні популяризувати здоровий спосіб життя в закладах освіти та робити це на вищому рівні. З дитинства формується особистість, її звички та характер. Якщо з раннього віку відбити у дитини жагу до здорового способу життя, коли вона виросте буде дуже складно привчити її до цього.

Популяризація ЗСЖ буде діяти тільки тоді, коли почнеться пропаганда в усіх сферах життя: на телебаченні заборонити рекламу тютюну та алкоголю, замість цього рекламувати спортивні зали, здорове харчування, тощо; відкрити національні гуртки для молоді; робити цікаві заходи для дітей, які не будуть виконуватись «для галочки»; винайти систему нагород за досягнення успіхів у спорті та для тих хто допомагає. Встановлено, що здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують покращення здоров'я, профілактику хвороб, підвищують продуктивність праці. Формувати здоровий спосіб життя бажано з дитинства. Якщо на початку дотримуватися певних правил, то протягом часу регулярні дії

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

перетворюються на звичку. Результатом старань буде покращення фізичного стану, життєвого тону та самопочуття.

Література:

1. Березжна Т. Педагогічні технології здоров'язбереження молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. №4-5 2014. С 57-61.
2. Бути здоровим – модно. Здоровий спосіб життя молоді в різних країнах. URL: <https://www.sites.google.com/site/molodsvitu/ciuvaper>
3. Ващенко О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи. URL : <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5154/>
4. Карманний Ю. Популяризація здорового способу життя. URL: https://rmk-mv.blogspot.com/2018/01/blog-post_96.html
5. Наказ Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України: №1243 від 31.10.11 «Про основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» URL: <https://dniokh.gov.ua/?p=8835>
6. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи за заг. ред. М.Лук'янченка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич : КОЛО, 2005. 124 с.

ТАРАС СУШКО студент групи ФК-23 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

ПОЛІНА ХЕЙЛИК студентка групи ФК-23 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СЕРГІЙ БЕРЕЖОК викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглядаються основні проблеми, що впливають на фізичний розвиток молоді в умовах воєнного стану. Нестабільність у країні, зміни в соціальному та освітньому середовищі, а також обмеження щодо доступу до спортивних інфраструктур негативно впливають на загальний фізичний стан підростаючого покоління. Визначено ключові чинники, що стримують молодь від фізичної активності, і запропоновано шляхи подолання цих проблем. Проведено дослідження серед студентської молоді для визначення рівня фізичної активності під час воєнного стану та факторів, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами.

Ключові слова: фізичний розвиток, молодь, воєнний стан, фізична активність.

Фізичний розвиток є важливим елементом загального здоров'я молоді, який впливає на їхню працездатність та здатність адаптуватися до умов сучасного світу. В умовах воєнного стану, коли країна стикається з численними соціальними і політичними викликами, питання фізичної підготовки молоді стає ще більш актуальним. Втрата доступу до спортивних споруд, зміни в навчальних процесах та психологічний тиск значно ускладнюють підтримку регулярної фізичної активності [1, с. 45].

Метою дослідження було проаналізувати основні проблеми фізичного розвитку молоді в умовах воєнного стану на основі проведеного опитування та запропонувати шляхи вирішення цих проблем.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень фізичної активності серед студентської молоді під час воєнного стану.
2. Виявити основні чинники, що стримують молодь від активних занять спортом.
3. Запропонувати рекомендації щодо підвищення фізичної активності молоді.

Дослідження проводилось на базі анкетування студентів віком від 18 до 25 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувався метод анкетування.

Анкета містила питання щодо рівня фізичної активності, впливу психологічного стану на спортивні заняття, доступу до спортивної інфраструктури та рівня мотивації до фізичних вправ [2, с. 95].

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Обмежений доступ до спортивної інфраструктури. Згідно з результатами анкетування, 68% опитаних студентів зазначили, що під час воєнного стану вони не мають можливості регулярно відвідувати тренажерні зали або спортивні секції. Це зумовлено як руйнуванням інфраструктури, так і тимчасовим використанням спортивних об'єктів для інших потреб (гуманітарна допомога, облаштування тимчасових пунктів) [3, с. 22]. Відсутність відповідних умов для тренувань знижує загальний рівень фізичної активності молоді.

2. Психологічні фактори. Важливу роль у зниженні фізичної активності відіграє психологічний стан молоді. 62% респондентів відмітили, що через постійний стрес та занепокоєння їм важко зберігати мотивацію для занять спортом. Ситуація в країні створює атмосферу невизначеності, що негативно позначається на загальному психоемоційному фоні молодих людей [4, с. 92].

3. Перебої у навчальному процесі. Перехід на дистанційне навчання в умовах воєнного стану також став перешкодою для підтримання належного рівня фізичної активності. 73% студентів зазначили, що онлайн-формат навчання зменшив їхню мотивацію до занять фізкультурою, оскільки відсутній прямий контроль з боку викладачів і знижується соціальна взаємодія [4, с. 92].

4. Міграційні процеси. Близько 45% студентів були вимушені змінити місце проживання через воєнні дії. Це, в свою чергу, призвело до того, що молоді люди втратили доступ до знайомих спортивних секцій та умов для занять фізкультурою. Вимушена адаптація до нових умов побуту також ускладнює організацію часу для тренувань [5, с. 55].

На основі отриманих даних (табл.1.), можна зробити висновок, що фізичний розвиток сучасної молоді в умовах воєнного стану зазнає значних труднощів через сукупність зовнішніх і внутрішніх факторів. Основними причинами зниження рівня фізичної активності є обмежений доступ до спортивних ресурсів, погіршення психологічного стану та організаційні складнощі в навчальному процесі та повсякденному житті.

Таблиця 1.

Результати опитування студентів щодо фізичної активності під час воєнного стану

Питання	% відповідей	
	Так	Ні
Чи задовільняє Вас Ваш рівень фізичної активності?	68%	32%
Чи маєте ви доступ до спортивної інфраструктури під час воєнного стану?	32%	68%
Чи впливає психологічний стан на вашу мотивацію до занять спортом?	62%	38%
Чи вплинули зміни у навчальному процесі на вашу фізичну активність?	73%	27%
Чи змінили ви місце проживання через воєнні дії?	45%	55%
Чи впливає переїзд на вашу здатність займатися фізичними вправами?	40%	60%

Шляхи вирішення проблем.

1. Впровадження онлайн-занять фізкультурою. Одним з можливих рішень проблеми відсутності спортивної інфраструктури є організація регулярних онлайн-тренувань. За результатами опитування, 57% студентів готові брати участь у таких заняттях, якщо вони будуть систематично проводитися університетом або тренерами [3, с. 22].

2. Підвищення мотивації через соціальні та мотиваційні програми. Залучення молоді до різних фізкультурних челленджів та конкурсів на рівні навчальних закладів та громади допоможе підтримати рівень фізичної активності [4, с. 40]. 48% респондентів виявили зацікавленість у таких програмах.

3. Створення рекреаційних зон та залучення до волонтерської діяльності. Відсутність доступу до спеціалізованих спортивних споруд можна компенсувати через організацію активностей на свіжому повітрі, включаючи заняття в парках та участь у волонтерських заходах, які передбачають фізичну активність [4, с. 92].



Висновки. Фізичний розвиток молоді під час воєнного стану стикається з численними викликами, зокрема обмеженнями щодо доступу до спортивних інфраструктур та погіршенням психологічного стану молодих людей. Однак, через впровадження нових підходів, таких як онлайн-заняття, мотиваційні програми та активності на свіжому повітрі, можна досягти підвищення рівня фізичної активності молоді. Це сприятиме як фізичному, так і

психоемоційному здоров'ю підростаючого покоління.

Література:

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

1. Братусь І.В., Жаркова О.В. Вплив фізичної активності на психофізичний стан молоді у період навчання// Молодіжна наука – майбутнє України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих учених. – Полтава: ПНТУ, 2018. – С. 45–48.

2. Вербовський Л.О. Вплив війни на психофізичний стан молоді та можливі способи його корекції засобами фізичної культури // Збірник наукових праць НМАУ ім. П.І. Чайковського. – 2023. – №1. – С. 55–61.

3. Жук О.А. Соціально-психологічні проблеми фізичної культури та спорту в сучасному суспільстві // Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Соціальні комунікації. – 2020. – Т. 3, №1. – С. 92–101.

4. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання. – Київ: НУФВСУ, 2012. – 22 с.

5. Угоднікова О. І. Основи рекреаційних послуг: конспект лекцій для студентів I курсу всіх форм навчання зі спеціальності 241 – Готельно-ресторанна справа. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. – 95 с.

ДІАНА ТАЛЛЄР студентка групи ТУР-22 денної форми навчання факультет географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

НАТАЛІЯ МАКАРЕНКО старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Сучасний світ розвивається вкрай швидко і прогресивно. Але разом із технологіями приходять проблеми, коли молоде покоління веде нездоровий спосіб життя, страждає на спадкові хвороби. А з початком війни ситуація загострилася ще сильніше, коли через бойові дії діти втратили доступ до спортивних майданчиків, навчальних закладів. У роботі описані варіанти боротьби з цією проблемою та поради для занять в домашніх умовах.

Ключові слова: воєнний стан, здоровий спосіб життя, спорт, студенти.

Сьогодні, як ніколи раніше, фізичний розвиток і здоровий спосіб життя молоді, зокрема студентів, вкрай важливі та мають бути орієнтовані на забезпечення їх здорового майбутнього. Для України зараз актуальна проблема, коли юне покоління, яке здавалося б має бути самим здоровим, по факту вже має найрізноманітніші хвороби.

Поняття здорового способу життя включає: раціональне та здорове харчування, регулярну фізичну активність, якісний та достатній сон, психічну рівновагу та контроль рівня свого стресу, безпечні умови життя та праці, соціальне здоров'я — позитивні взаємовідносини з родиною, близькими та друзями, духовний розвиток та можливість для самоактуалізації та самореалізації, регулярні загартовування та діяльність направлення на збільшення власної енергійності, продуктивності, ефективності, спортивних результатів, омолодження свого біологічного віку, та збільшення власного рівня щастя та щастя близьких людей [1].

Мета роботи, це дослідити особливості здорового способу життя студентів в умовах воєнного стану і стану війни. Задля реалізації даних завдань краще діяти за такими напрямками:

Коректна організація правильного рухового режиму з урахуванням вікових особливостей та особистого стану здоров'я.

Стимулювання для самостійних занять спортом, гарна мотивація учнів і студентів. Створення гарних, а головне - безпечних спортивних майданчиків із достатньою кількістю обладнання.

Не менш важливим під час війни є і наявність безпечного бомбосховища, куди можна швидко перейти під час тривоги. Співпраця шкіл зі спортивними секціями, гуртками та організаціями, проведення спільних івентів, активностей. [2]. Нашим завданням є дослідження на скільки загострилася проблема доступу до спортивних майданчиків, залів із початком повномасштабного вторгнення.

Визначити як рівень фізичної активності впливає на психічне здоров'я студентів.

Корисні поради для занять у домашніх умовах.

Становлення України як суверенної незалежної держави супроводжується стрімким погіршенням екологічної, соціально-економічної ситуацій та іншими проблемами, що дуже впливають на здоров'я молодого покоління і не тільки. А з початком повномасштабного вторгнення для людей на перше місце стали гострі питання виживання і збереження життя, а проблеми підтримки здорового способу життя відійшли на другий план. Але зараз постає розуміння, що не дивлячись на всі проблеми ми маємо виховувати здорове та свідоме покоління, оскільки саме від них залежить майбутнє нашої держави. За даними МОН з лютого 2022 року окупанти пошкодили майже 2000 навчальних закладів, 200 з яких повністю зруйновані. Зокрема пошкоджено 43 заклади вищої освіти, 5 з яких повністю зруйновані. Найбільше ВНЗ постраждало в Харківській області (20), Донецькій (6), Запорізькій (4), Миколаївській та Чернігівській (по 3) [3].

Але якщо вчити дистанційно виходить, хоч і не без казусів, зі спортивним інвентарем не попрацюєш через екран, тож це питання досі складно вирішити. Деякі викладачі пропонують студентам займатися в секціях, що працюють на базі університетів, але в інших досі пропонують лише заняття в домашніх умовах, що суттєво скорочує можливості.

Багато хто знає, що заняття спортом покращують настрій і знижують рівень тривоги. І в останні роки дослідження науковців з різних країн лише підтверджують цей факт. За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України: З точки зору біохімічних механізмів поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресові чинники. Рівень кортизолу, адреналіну та катехоламіну значно зменшується після фізичної активності. Кортизол є маркером стресу: шого висока концентрація у крові свідчить про депресію і невротичний стан. А разом з цим збільшується кількість серотоніну, ендорфінів і норадреналіну. Крім того, активні заняття сприяють покращенню якості сну, що також відіграє важливу роль у зниженні стресу та підтриманні психічного здоров'я. Стараючись визначити підходящий режим фізичних навантажень, кожен може знайти оптимальний баланс між роботою, відпочинком і тренуваннями, що стане відмінним кроком до гармонії в житті.

Ось кілька способів, як підняти настрій за допомогою занять спортом:

Заняття в компанії - не зациклюйтеся на заняттях на самоті, покличте в компанію друзів.

Приємна активність - обирайте той спорт, що до душі, будь то танці, йога, чи бокс.

Медитація і дихальні практики - додавайте їх до тренування, вони допомагають віднайти баланс і досягти спокою в житті.

Крім вищесказаного більшість молодих людей відчують себе впевненіше, коли мають привабливе тіло і гарний зовнішній вигляд. А цього теж неможливо досягнути без регулярних занять спортом. Заняття спортом можуть виступати в ролі захисту від тривожності, депресії та надмірної концентрації так званих “негативних” гормонів.

Але не обов’язково щодня робити дуже інтенсивні та виснажливі тренування щодня. Дослідження доводять, що для досягнення результату достатньо займатися 3-4 рази на тиждень по 30-60 хвилин. Але звичайно це все залежить від самодисципліни та індивідуальних особливостей організму- скажімо, людям із травмами варто узгоджувати навантаження із лікарем. Раніше існував досить популярний міф, що спортом треба займатися лише зранку, проте зараз його розвінчали, довівши що займатися можна в будь-який час доби. Золоте правило занять полягає в тому, що вправи мають бути на всі м’язи.

Також не варто займатися на голодний, або надто повний шлунок - оптимальним варіантом буде з’їсти трошки легкої їжі за годину-дві до тренування (сир і фрукти, фрукти і білок в ідеалі тваринного походження, горіхи). Додатковою мотивацією також стане конкретна мета (скажімо вага чи параметр мрії) і бонуси за часткове її виконання на шляху до ідеального результату.

Отже, як можна зрозуміти зі статті, сьогодні ситуація зі здоровим способом життя серед студентів досить складна. Задля її розв’язання потрібно діяти комплексно, створюючи різнопланові заходи. А особливу увагу сьогодні слід звернути на домашні тренування. Також увагу слід приділяти здоровому харчуванню, але знати межі, аби це не перейшло у розлад харчової поведінки.

Література:

1. Кошляк М.А. Проблеми фізичного виховання в історії педагогічної думки (друга половина XIX століття). *Наукові записи. Серія: Педагогічні науки*, (207), 2022. С. 171-175
URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-171-175>
2. Луценко Л. С., Бодренкова І. О., Луценко Ю. М. Сучасне уявлення про фізичну культуру особистості // *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning : intern. sci. and practical conf.*, 26–27 febr. 2021, Cuiavian University in Wloclawek. Wloclawek, Republic of Poland, 2021. С. 199–203.
3. Суспільне. Новини
URL: <https://suspilne.media/613499-cerez-vijnu-poskodzeni-ponad-34-tisaci-zakladiv-osviti>

ДІАНА УРОВСЬКА студентка групи ФК-22 денної форми навчання природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:

СВІТЛАНА ПЕРЕВЕРЗЄВА старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ПРОБЛЕМАТИКА ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. стаття присвячена актуальним питанням професійної підготовки вчителя фізичної культури в контексті реформи української освіти. Зокрема, в статті розглядаються такі аспекти:

формування ключових компетентностей вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи, розвиток професійної мобільності та проблеми та перспективи післядипломної освіти. На основі аналізу наукових досліджень визначено основні виклики, які стоять перед сучасними вчителями фізичної культури, та пропозиції шляхів їх вирішення.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, професійна підготовка, Нова українська школа, ключові компетентності, професійна мобільність, післядипломна освіта.

Реформа української освіти, зокрема перехід на Нову українську школу, висуває нові вимоги до професійної підготовки вчителів, у тому числі й вчителів фізичної культури. Сучасний педагог має бути не лише знавцем свого предмета, а й педагогом-новатором, здатним формувати в учнів ключові компетентності, необхідні для успішної адаптації в динамічному світі. Останні дослідження (наприклад, Сергієнко О.В., 2020) свідчать про необхідність оновлення змісту та методів підготовки вчителів фізичної культури. Вони підкреслюють важливість розвитку в педагогів таких компетентностей, як здоров'язбережувальна, комунікативна, соціальна, інформаційно-цифрова. Однак, існуюча система підготовки не завжди забезпечує формування цих компетентностей у повному обсязі [1; 3].

В результаті аналізу було встановлено, що сучасні вчителі фізичної культури потребують більш глибокої підготовки в таких напрямках:

- 1) Формування ключових компетентностей учнів: здоров'язбережувальної, комунікативної, соціальної та інформаційно-цифрової;
- 2) Використання інноваційних методів навчання: ігрових, проектних, проблемних;
- 3) Організація інклюзивного фізичного виховання: створення умов для занять фізичною культурою для всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей;
- 4) Застосування цифрових технологій: використання інтернет-ресурсів, мобільних додатків, сенсорних технологій для підвищення ефективності навчання [1; 2].

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури має бути всебічною та орієнтованою на розвиток як предметних знань, так і широкого спектра умінь, необхідних для ефективної роботи в сучасній школі. Майбутні вчителі повинні опанувати такі важливі компетентності:

- 1) Педагогічні: Здатність будувати ефективну комунікацію з учнями, створювати комфортні умови для навчання, обирати найкращі методи та форми навчання, а також оцінювати результати роботи учнів.
- 2) Соціальні: Глибоке розуміння вікових особливостей дітей, вміння працювати в колективі, вирішувати різноманітні ситуації, що виникають у процесі навчання, та будувати конструктивні стосунки з батьками.
- 3) Інформаційні: Володіння сучасними технологіями, вміння шукати, аналізувати та використовувати різноманітну інформацію для покращення навчального процесу.
- 4) Здоров'язбережувальні: Глибокі знання про здоровий спосіб життя та вміння складати індивідуальні програми фізичних вправ для кожного учня.

Щодо інклюзивного фізичного виховання дітей важливо підготувати вчителів до роботи з учнями з особливими освітніми потребами, навчити їх створювати інклюзивне середовище на уроках фізичної культури, розробляти індивідуальні програми для учнів з особливими потребами та співпрацювати з іншими фахівцями інклюзивної освіти (психологами, дефектологами) [1; 3].

Сучасні підходи до навчання фізичної культури передбачають використання інноваційних методів та технологій, які роблять навчальний процес цікавішим та ефективнішим. Одним із таких методів є ігровий метод, який дозволяє залучити учнів до занять, розвинути їхні рухові навички та тактичне мислення через спортивні ігри та змагання. Проектний метод передбачає активну участь учнів у розробці та реалізації власних

фізкультурних проєктів, що сприяє розвитку їхніх дослідницьких навичок, критичного мислення та творчих здібностей. Проблемне навчання стимулює учнів до самостійного пошуку рішень, аналізу та синтезу інформації, розвиваючи їхні аналітичні здібності. Інтерактивні методи, такі як використання інтерактивних дошок, онлайн-платформ та мобільних додатків, роблять навчання більш динамічним та інтерактивним, підвищуючи залученість учнів до навчального процесу [4].

Розвиток системи післядипломної освіти є одним з ключових факторів подолання проблем у професійній підготовці вчителів фізичної культури. Створення системи, яка стимулюватиме вчителів до постійного самовдосконалення та оновлення знань, є надзвичайно важливим. Для цього необхідно забезпечити різноманітність форм підвищення кваліфікації, таких як курси, тренінги, семінари, вебінари, майстер-класи та стажування. Важливо також надавати вчителям можливість обирати напрямки підвищення кваліфікації відповідно до їхніх індивідуальних потреб та інтересів. Тісна співпраця з науковими установами дозволить залучати до розробки програм підвищення кваліфікації провідних фахівців у галузі фізичного виховання та проводити актуальні наукові дослідження. Використання сучасних технологій, таких як онлайн-платформи, вебінари та мобільні додатки, забезпечить зручний та доступний формат навчання для вчителів, дозволяючи їм підвищувати свою кваліфікацію, не відриваючись від основної роботи [5].

Підтримка професійних спільнот вчителів фізичної культури передбачає створення мереж для обміну досвідом, ідеями та кращими практиками через організацію форумів, конференцій та груп у соціальних мережах. Важливим аспектом є також заохочення вчителів до спільних проєктів, таких як розробка нових навчальних програм, створення методичних посібників та проведення досліджень. Менторство, як партнерство між досвідченими та молодими вчителями, сприяє передачі знань та навичок. Крім того, створення і розвиток професійних асоціацій вчителів фізичної культури дозволяє захищати їхні інтереси та підвищувати престиж професії [6].

Література:

1. Горінов О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя в процесі фахової підготовки : магістерська робота студента групи ЗОПНм-22 / науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент В. В. Іванова. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 83 с.
2. Колективна монографія / за ред. Л. М. Назаренко – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2014, с.8.14.
3. Попович І.Є. Формування дослідницьких умінь майбутнього вчителя в університетах Великої Британії, 2018, с. 137-139.
4. Розвиток педагогічної майстерності майбутнього педагога в умовах освітніх трансформацій, 2022 р. с.220-222.
5. Сергієнко, О. В. (2020). Формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи. Педагогічний альманах, 12, 45-52.
6. Тимошенко Олексій Валерійович ; наук. консультант Андрущенко Віктор Петрович ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2009. – 587 с.

КАТЕРИНА ФІНОВСЬКА курсант 3 курсу
ННІ №1 Харківського національного
університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

МИХАЙЛО ІНШЕКОВ майор поліції,
старший викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки ННІ №2, Харківського
національного університету внутрішніх
справ

МОЛОДІЖНІ РУХИ В УКРАЇНІ: ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА МОЛОДІЖНИХ РУХІВ

Анотація. Молодіжні рухи в Україні мають значний вплив на формування культури, цінностей та способу життя молодого покоління. Одним із ключових аспектів цих рухів є фізична активність, яка об'єднує молодь, сприяє формуванню здорового способу життя та популяризації спорту. Молодіжні рухи з акцентом на фізичну активність є важливою частиною соціального розвитку України, сприяючи здоровому і активному стилю життя серед молоді.

Ключові слова: фізична активність, молодіжний рух, спеціальна фізична підготовка, «Пласт», військово-патріотичний табір, «Стріт Воркаут».

Фізична активність є ключовим елементом всебічного розвитку особистості, особливо в підлітковому та молодіжному періодах. Молодіжні організації, які формуються на основі спільних захоплень, часто включають у свої заходи фізичні вправи та активності. У рамках дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" важливо усвідомлювати, що фізична активність має велике значення не лише для фізичного вдосконалення, але також для розвитку соціальних навичок, лідерських якостей та інших важливих рис у молоді.

Регулярна фізична активність є важливою складовою здорового способу життя. Для молоді заняття спортом на постійній основі сприяють укріпленню опорно-рухового апарату, поліпшенню роботи серцево-судинної системи, розвитку м'язової маси та витривалості. У молодіжних організаціях, таких як спортивні клуби, скаутські групи або волонтерські об'єднання, активність допомагає учасникам формувати здорові звички та усвідомлення важливості фізичної культури.

Дослідження показують, що молодь, яка активно залучена до фізичних вправ, має менший ризик розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні проблеми. У рамках спеціальної фізичної підготовки фізичні вправи розвивають базові фізичні якості, необхідні для виконання професійних завдань у різних сферах діяльності, таких як військова служба, рятувальні операції або екстремальні види спорту.

Рухова активність у молодіжних рухах сприяє розвитку психологічної стійкості та самодисципліни. Наприклад, участь у спортивних змаганнях або тривалому поході вимагає від учасників витривалості, вміння долати втому та труднощі, не здаватися перед лицем невдачі. Це сприяє формуванню таких якостей, як рішучість, стресостійкість і працездатність навіть в умовах підвищеного навантаження.

Крім того, молоді люди вчаться планувати свій час, розвивають навички самоконтролю та приймають відповідальні рішення. Ці навички важливі не лише в спортивних заняттях, але й у повсякденному житті, професійній діяльності та навіть соціалізації.

Молодіжні рухи часто сприяють соціалізації молоді, залучаючи її до командної роботи. Групові фізичні вправи, такі як спортивні команди, походи та волонтерство, допомагають

учасникам розвивати навички спілкування, співпраці та взаємної підтримки. Це особливо важливо у спеціальній фізичній підготовці, оскільки вміння працювати в команді є дуже важливим у багатьох професійних сферах, таких як військова чи екстрена служба.

Командні види спорту та активності вчать молодь брати відповідальність за свої дії перед командою, підтримувати один одного та досягати спільних цілей. Також важливо побудувати довіру між учасниками групи, що сприяє підвищенню ефективності взаємодії в будь-якій сфері діяльності.

Рухова активність у молодіжних рухах також сприяє розвитку лідерських якостей. Багато молодіжних організацій пропонують учасникам можливість проявити себе як лідери, беручи участь у спортивних заходах і організовуючи фізичні заходи. Лідерство в таких ситуаціях вимагає від учасників здатності приймати відповідальні рішення, мотивувати інших і ефективно розподіляти обов'язки всередині команди.

Ці навички важливі для майбутнього професійного розвитку молоді, оскільки лідерські здібності потрібні в багатьох сферах діяльності, таких як менеджмент, освіта і навіть підприємницька діяльність.

Деякі молодіжні рухи використовують фізичну активність, щоб привернути увагу до соціальних проблем. Наприклад, біг або їзда на велосипеді для підтримки благодійної організації може бути способом залучення молоді до громадської діяльності. Участь у таких заходах сприяє розвитку у молоді почуття громадянської відповідальності, екологічної свідомості та соціальної активності.

Така фізична активність сприяє розвитку у молоді почуття солідарності, згуртованості та відповідальності перед суспільством. Це також підвищує суспільну обізнаність і стимулює участь молодих людей у суспільному житті [1, с. 410-412].

В Україні існує велика кількість різноманітних молодіжних організацій та рухів, які об'єднують молодь для досягнення спільних цілей через різноманітні види діяльності, в тому числі фізичну культуру. Найпопулярнішими є «Пласт» – Національна скаутська організація України, молодіжна організація «Сокіл», військово-патріотичний табір, екологічний молодіжний рух «Спробуй, Україно», молодіжний спортивний рух «Стріт Воркаут».

«Пласт» — одна з найстаріших і найвідоміших молодіжних організацій України, заснована на початку 20 століття. Головною метою «Пласту» є виховання у молоді засад патріотизму, самовдосконалення та служіння суспільству. Фізична активність відіграє важливу роль у діяльності організації, оскільки програми організації зосереджені на походах, кемпінгу, спортивних змаганнях та туристичній діяльності. Участь у «Пласті» допомагає молоді розвивати такі фізичні якості, як витривалість, сила, координація рухів, навички виживання в природних умовах. Програма «Пласту» включає різні елементи спеціальної фізичної підготовки та допомагає молоді підготуватися до військової служби та інших професій, де важлива фізична витривалість.

«Сокіл» — етнічний патріотичний рух, який відновив свою діяльність у незалежній Україні. Організація «Сокіл» зосереджена на вихованні молоді, особливо через бойові мистецтва, тактичну підготовку та спортивну фізичну активність. Сприяє фізичному розвитку молоді, зміцненню морально-вольових якостей, а також патріотичному вихованню. Особливу роль в організації відіграє тактична та військово-спортивна підготовка, яка включає елементи спеціальної фізичної підготовки. Такі курси розвивають навички самозахисту, швидкість реакції, стресостійкість і вміння приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Фізичні іспити та змагання заохочують учасників покращувати та підтримувати хорошу фізичну форму.

Військово-патріотичний табір – поширена форма діяльності молоді, спрямована на фізичний розвиток молоді та її підготовку до військової служби. Такі табори проводяться за участю волонтерських організацій, державних установ та військових організацій. Це інтенсивні програми, такі як фізична підготовка, тактична підготовка, стрільба з різних видів

зброї, орієнтування на місцевості, навчання основам військової справи. У рамках спеціалізованої фізичної підготовки учасники цих таборів проходять фізичні тести, щоб покращити свою витривалість, силу, координацію та швидкість. Це також сприяє розвитку у молодих людей дисциплінованості, командного духу та готовності справлятися зі складними завданнями в стресових ситуаціях. Такі програми особливо корисні тим, хто хоче поєднувати своє життя з військовою службою або іншими професіями, що вимагають високої фізичної підготовки.

«Стріт Воркаут» — це рух, який став популярним серед української молоді на початку 2010-х років. Акцент робиться на заняттях на свіжому повітрі з використанням мінімального обладнання, такого як турніки, бруси та інші міські конструкції.

Мета цього руху - зробити спорт доступним для кожного, незалежно від його економічного становища чи наявності особливих умов. Фізичні вправи «Стріт Воркаут» розроблені для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Це чудовий приклад того, як молоді люди можуть використовувати прості та доступні інструменти, щоб залишатися здоровими, будуючи спільноту та пропагуючи здоровий спосіб життя. У рамках спеціальної фізичної підготовки ці вправи можна використовувати для покращення загальної фізичної підготовки, особливо для тих, хто не має доступу до спеціалізованого тренажерного залу [2, с. 11-15].

Молодіжні рухи сприяють розвитку здорового, соціально активного та відповідального покоління. Діяльність цих рухів спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток лідерських якостей та сприяння згуртованості суспільства. Багато молодіжних рухів, таких як спортивні клуби та «вуличні тренування», активно пропагують здоровий спосіб життя та фізичну активність. Це сприятиме покращенню фізичного стану молоді, що в свою чергу позитивно вплине на здоров'я населення в цілому. Регулярна фізична активність знижує ризик хронічних захворювань і покращує якість життя. Молодіжний рух активно залучає молодь до вирішення соціальних проблем. Наприклад, екологічна діяльність, волонтерська робота та благодійні акції можуть сприяти підвищенню обізнаності та відповідальності суспільства. Беручи участь у цих заходах, молодь бере активну участь у суспільному житті, зміцнює соціальні цінності та сприяє розвитку соціальної згуртованості. Молодіжні рухи надають можливості для розвитку лідерських якостей і командної роботи. Це особливо важливо для майбутніх лідерів у різноманітних сферах, включаючи бізнес, армію, волонтерство тощо. Учасники вправи вчаться співпрацювати, приймати відповідальні рішення та керувати іншими, що є важливою складовою соціальної взаємодії. Такі рухи, як «Пласт» та військово-націоналістичні табори, спрямовані на виховання у молоді патріотизму та любові до Батьківщини. Вони сприяють зміцненню національної ідентичності та формуванню відповідальних людей, які готові захищати та розвивати націю [3, с. 30-32].

Однією з найбільших проблем є залучення більшої кількості молодих людей до регулярної фізичної активності. Відсутність інтересу до спорту через надмірне використання цифрових технологій і пасивний спосіб життя є серйозною проблемою для багатьох молодіжних рухів. Багатьом молодіжним рухам не вистачає фінансових ресурсів, що ускладнює організацію спортивних заходів, закупівлю необхідного обладнання та проведення тренувань. Це обмежує можливості розвитку фізичної активності молоді. У деяких регіонах України доступ молоді до спортивних споруд, спортзалів та тренувальних майданчиків обмежено. Це призводить до нерівних можливостей фізичного розвитку між містом і селом.

Очікується, що розвиток фізичної активності серед молоді значно підвищить рівень фізичної активності серед молоді з розробкою національних програм та ініціатив, які підтримують фізичну активність молоді. Інвестиції в спортивну інфраструктуру, розвиток масштабних спортивних заходів та освітніх програм допоможуть молоді вести активний спосіб життя. Запровадження регулярних фізичних вправ і активності в школах і університетах

може допомогти прищепити молодим людям звички здорового способу життя. Це також сприяє дисципліні та командній роботі, які є важливими аспектами професійної фізичної підготовки. Створення нових молодіжних рухів, таких як «Стріт Воркаут», і підтримка існуючих організацій, таких як «Пласт» та військово-патріотичні табори, сприяють фізичній активності та громадським ініціативам, які зміцнюють здоров'я та соціальну згуртованість [4, с. 31-38].

Фізична активність є невід'ємною частиною молодіжних рухів, оскільки сприяє не тільки фізичному здоров'ю, але й розвитку особистості, соціальних навичок і лідерських якостей. Це допоможе молоді адаптуватися до вимог сучасного суспільства, підготувати її до професійної діяльності та виховати відповідальних громадян. У сфері «спеціальної фізичної підготовки» фізична активність має особливе значення, оскільки вона є центральним елементом підготовки молоді до певної професійної діяльності [5, с. 77-78]. З метою подальшого розвитку молодіжного руху та підтримки здорового способу життя молоді необхідно більше уваги приділяти поширенню фізичної активності в школах, університетах та громадських установах та створенню умов для її організації.

Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів, 2009. 561 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua>
2. Гаврилюк В.Ю. Організаційно-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання учнівської молоді засобами позашкільної освіти. Виховання дітей та учнівської молоді в контексті сучасних соціокультурних викликів: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ-Біла Церква, 2 червня 2022 р.). Біла Церква, 2022. С. 11–15.
3. Сойчук Р.Л. Молодіжний рух в Україні: теорія і практика: Навчальний посібник. – Рівне: РДГУ, 2005. 158 с.
4. Драпушко Р., Горінов П., Попатенко М., Філик Н. Молодіжна політика України через призму демографічних: стан та тенденції. Державна сімейна та молодіжна політика: законодавство, методи та практики. Київ : ДІСМП, 2022. № 1. С. 31–38.
5. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник / Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

ІВАН ЦУРКАН курсант 2 курсу ННІ №4
Харківського національного університету
внутрішніх справ

Науковий керівник:

БОГДАН ЛУКІН майор поліції, доцент
кафедри спеціальної фізичної підготовки
ННІ №2, кандидат юридичних наук,
Харківського національного університету
внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0002-4952-7407>

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Анотація: Стаття присвячена психологічним аспектам фізичної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану. Розглянуті шляхи підтримання фізичного рівня в умовах відсутності належних умов проведення тренувань.

Ключові слова: поліція, службова підготовка, фізична підготовленість, бойові дії.

Виконання поліцейськими своїх професійних обов'язків, особливо в умовах воєнного стану, безпосередньо пов'язане з вмінням здійснювати психологічний самоконтроль, що в системі професійної підготовки безпосередньо пов'язане з фізичним станом останніх. Відсутність фізичної активності у правоохоронців, у зв'язку з прийняттям участі в бойових діях, не дозволяє забезпечити систематичність занять спортом та в свою чергу може спричинити погіршення фізичного та психологічного здоров'я.

Питанням подолання бойового стресу та його психологічних наслідків шляхом фізичної активності присвячені праці Боровика Б., Курченко Є., Лукіна Б., Мороз Р., Цуканова Т. та інших.

Незважаючи на те, що наша психіка здатна адаптуватися до будь-яких складнощів та має потенціал самовідновлення, кожен день бойових дій самотужки пережити надзвичайно складно. Науковцями в залежності від терміну ведення, або перебування в умовах бойових дій, було виокремлено три періоди поведінки людини.

Перший період (хвилини, години) – активність, підвищення працездатності. Сили мобілізуються в основному за рахунок «поверхневих» резервів організму. «Страх охоплює людину, доки вона знаходиться ще по цей бік межі невідомого. Той хто її перейшов, відкинувши страх власної смерті, позбавляється від страху, і тоді починають працювати інші сили, які часом буває важко пояснити. Мине ще якийсь час, і з початкового хаосу обстрілів, тотального почуття страху, бій перетворюється на методичну роботу, яку виконують зі злістю та виваженістю».

Другий період (до 10 діб) – організм перелаштовується адекватно реагувати в екстремальній ситуації. У цей час може знизитися і стабілізуватися працездатність. Якщо в людини занадто високий рівень мотивації, працездатність може залишатися дуже високою.

Третій період (від 20 до 60 діб) – нестійка адаптація. З'являється втома та відсутність бажання продовжувати ведення бойових дій, або виконання службових обов'язків [1].

Запобігти появі негативних наслідків та забезпечити психологічну стійкість може допомогти виконання фізичного навантаження шляхом виконання спеціальних вправ в межах спеціальної фізичної підготовки.

Крім цього, спеціальна фізична підготовленість поліцейських до дій в екстремальних ситуаціях є результатом їх професійної фізичної підготовки, особистого розвитку та набутого соціального досвіду, що поєднує сукупність необхідних знань, умінь і навичок, психологічних особливостей, світоглядних та моральних якостей, соціально-ціннісних мотивів та професійних компетенцій [2].

Фізична підготовка є критично важливим аспектом успішної діяльності правоохоронців в умовах воєнного конфлікту. Воєнні операції та ситуації кризового характеру потребують від фахівців високого рівня фізичної підготовки, оскільки вони стикаються зі складними та вимогливими завданнями, які часто вимагають фізичного напруження, стресу та високого

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

рівня ризику. Збереження життя та безпеки, ефективна реакція на небезпеку, фізична витривалість, міцність та вольова стійкість - усі ці аспекти підкреслюють важливість фізичної підготовки для фахівців сектору безпеки в умовах воєнного конфлікту [3].

Враховуючи важливість заняття фізичними вправами, особливо під час воєнного стану, необхідно визнати, що фізична підготовка надає поліцейським всі необхідні інструменти для розвитку психологічної стійкості, спрямованої на ефективне виконання службових обов'язків. Особливе місце фізична підготовка посідає в підвищенні готовності до дій в екстремальних ситуаціях, покращує здоров'я та забезпечує функціональність, що є ключовими факторами для поліцейських, що несуть службу в умовах постійного ризику та готовності до виконання поставлених перед ними бойових завдань.

Література:

1. Боровик М. О., Лукін Б. П., Охременко О. Є. Психологічна допомога з метою подолання наслідків воєнного стану. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Харків, 2022. С. 165-168. (Дата звернення 19.11.2024).
2. Лукін Б. П., Калюжний М. Г. Удосконалення фізичної підготовленості патрульних національної поліції України. Підготовка правоохоронців в системі МВС України. Харків, 2017. С. 44-47. (Дата звернення 19.11.2024).
3. Ротань К.О., Лукін Б.П. Фізична підготовка як ключовий елемент успішної діяльності фахівців сектору безпеки в умовах воєнного конфлікту. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Вінниця, 2024. С. 92-93 (Дата звернення 19.11.2024).

ЄЛИЗАВЕТА ЧИЖИК студентка групи АП-24 денної форми навчання факультет іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету

Науковий керівник:
СЕРГІЙ БЕРЕЖОК викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглядаються сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті та їх роль у популяризації здорового способу життя серед молоді. У світлі зростаючих проблем фізичного та психологічного здоров'я, особливо в умовах соціальних викликів, акцентується увага на інтеграції мобільних додатків, онлайн-платформ і гейміфікації у навчальний процес. Дослідження підтверджують, що використання таких технологій сприяє підвищенню фізичної активності учнів і формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я. У висновках підкреслюється важливість підготовки педагогів для ефективного впровадження інновацій у фізичну культуру, що, в свою чергу, покращує якість життя молоді.

Ключові слова: Здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, молодь, здоровий спосіб життя, інноваційні методи навчання, психологічне здоров'я.

У сучасному світі проблема здорового способу життя молоді стає все більш актуальною. З урахуванням впливу стресів, екологічних проблем і зниження фізичної активності, важливо знайти ефективні методи для популяризації здорового способу життя серед молоді. В цьому контексті здоров'язбережувальні технології в освіті можуть зіграти ключову роль у формуванні у молоді усвідомленого ставлення до свого здоров'я.

Сучасні здоров'язбережувальні технології пропонують широкий спектр рішень, які сприяють не лише підвищенню фізичної активності молоді, але й допомагають формувати усвідомлене ставлення до здорового способу життя. Завдяки інтеграції таких технологій в освітній процес, учні отримують змогу обирати індивідуальні маршрути для досягнення фізичних цілей ефективніше керувати своїм часом та відстежувати свій прогрес. Серед корисних програм виділяються Fitbit і MyFitnessPal, які допомагають контролювати свої фізичні показники і мотивують до регулярних занять спортом. Окрім базових мобільних додатків, існують також інші цікаві та корисні програми, такі як Nike Training Club, яка надає доступ до безлічі тренувальних програм, розроблених професійними тренерами, що підходять як для початківців, так і для достатньо досвідчених спортсменів [1; 2].

Використання таких технологій не тільки спрощує процес навчання та тренувань, але й допомагає підтримувати постійний інтерес до фізичних вправ, що, в свою чергу, сприяє загальному покращенню фізичного і психічного здоров'я молоді. За допомогою інноваційних рішень студенти не тільки покращують свої фізичні показники, але й навчаються самостійно ставити цілі та досягати їх, що є важливим аспектом у розвитку їхньої особистості.

Іншим суттєвим аспектом є впровадження онлайн-платформ, які забезпечують доступ до тренувань, відеоуроків і вебінарів. Це особливо актуально в умовах пандемії, коли традиційні методи навчання зазнали обмежень. Онлайн-уроки не лише допомагають зберігати фізичну активність, але й відкривають можливості для співпраці з професійними тренерами та фахівцями з фізичної культури, які можуть надати цінну підтримку та корисні поради. Завдяки такому формату, молодь отримує гнучкість у виборі часу та місця для занять, що робить фізичну активність більш доступною.

Гейміфікація навчального процесу є ще одним головним елементом сучасних здоров'язбережувальних технологій. Використання ігор, конкурсів та змагань робить заняття фізичною активністю більш цікавими та привабливими. Спортивні квести та онлайн-челленджі не лише сприяють формуванню командного духу, але й підвищують мотивацію до активної участі у фізичних заняттях. Участь у таких активностях може допомогти розвивати навички лідерства, покращувати комунікацію в команді та створювати здорову конкуренцію, що, в свою чергу, стимулює до досягнення кращих результатів.

Крім того, гейміфікація сприяє позитивному емоційному сприйняттю фізичної активності, перетворюючи тренування на захопливий процес, що робить їх більш приємними і менш рутинними. Це, в свою чергу, допомагає формувати тривалі звички до регулярних занять спортом. Також важливо зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних технологій має не лише фізичний, але й психологічний аспект. Молодь, яка активно займається спортом і слідує за своїм здоров'ям, зазвичай має вищий рівень самооцінки і краще справляється з стресом. Це підкреслює важливість фізичної активності не тільки для фізичного розвитку, а й для формування психологічної стійкості.

Отже, сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті є потужним інструментом для популяризації здорового способу життя серед молоді. Вони сприяють не лише фізичному розвитку, але й формуванню стійких звичок, що позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Інтеграція таких технологій у навчальний процес може стати ключовим фактором у

боротьбі зі зростаючими проблемами здоров'я у молоді [3].

Для ефективної реалізації даних технологій важливо також забезпечити підготовку педагогів, які зможуть впроваджувати інноваційні методи навчання, а також створити сприятливе середовище для фізичної активності в навчальних закладах. Це включає в себе не лише матеріально-технічну базу, але й організацію спортивних заходів, що залучають молодь до активного способу життя.

Отже, новітні здоров'язбережувальні технології розширюють можливості фізичного виховання, сприяючи утвердженню здорового способу життя, підвищенню фізичної активності та загальному покращенню якості життя зростаючого покоління. Впровадження таких технологій також сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань і формуванню відповідального ставлення до власного самопочуття, що є важливим чинником для майбутнього розвитку суспільства.

Література:

1. Коваленко М.В., Технологія впровадження інтерактивних методів навчання у урок фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури, спорту та формування здорового способу життя різних груп населення. – Слов'янськ: Вид-во Б. І Маторіна, 2020.
2. Олексюк О.Р., Смерека Г.І., Сучасні інтернет сервіси для формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Здоров'язбережувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. 2019.
3. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2019.

БОГДАНА ЧИРВА

м.Кривий Ріг

Науковий керівник:

ВАДИМ ВАСИЛЕНКО старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

БАСКЕТБОЛ ЯК ШЛЯХ ДО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Анотація: Баскетбол – це більше, ніж просто спорт. Ця гра, яка спочатку виглядає просто як кидок м'яча в корзину, може відігравати важливу роль у навчанні та розвитку молоді. Вона навчає не лише фізичної активності, але і безлічі життєво важливих навичок та цінностей. У цій статті ми розглянемо, як баскетбол може бути шляхом до навчання та розвитку молоді.

Ключові слова: гра, баскетбол, фізичні якості, здоров'я людини.

Першою і найважливішою перевагою гри в баскетбол є фізичний розвиток. Гра на баскетбольному майданчику вимагає бігу, стрибків, рухливості та координації рухів. Гравці розвивають свою фізичну силу, витривалість та швидкість, що корисно в будь-якому віці [1, с. 2]. Баскетбол допомагає дітям позбутися надлишкової енергії та підтримує здоровий спосіб життя.

Метою статті є визначити як саме баскетбол впливає на фізичний та духовний розвиток людини, що в свою чергу формує завдання статі:

- Визначити переваги баскетболу як ігри для підвищення фізичного розвитку.
- Проаналізувати аспекти, які розвиваються під час ігри в баскетбол, а саме такі, як: фізична підготовка, співпраця та командна гра, тактика.
- Зробити висновок, чи дійсно проаналізовані аспекти сильно впливають на загальний розвиток людини, яка грає в баскетбол.

Фізична підготовка гравців баскетбольних команд грає важливу роль у їхньому успіху та здоров'ї. Ось деякі аспекти важливості фізичної підготовки для баскетболу [3, с. 2]:

- Швидкість та рухливість: У баскетболі часто вимагаються короткі, але інтенсивні рухи. Гравці повинні бути швидкими, щоб обходити супротивників та захищати свої позиції на майданчику. Тренування спрямовані на розвиток швидкості та рухливості гравців.

- Витривалість: Баскетбол – це гра, яка вимагає тривалої фізичної активності. Гравці повинні бути в змозі грати на протязі тривалого матчу без втрати швидкості та ефективності. Тренування витривалості допомагає гравцям витримувати фізичне навантаження протягом всього матчу.

- Силові навички: Гра в баскетбол вимагає силових навичок, особливо при змаганнях за м'яч та захисті воріт. Гравці повинні бути здатними стрибати високо, зберігати рівновагу та взаємодіяти з іншими гравцями. Силова підготовка включає в себе вправи для зміцнення м'язів та поліпшення фізичної потужності.

- Координація та баланс: Баскетбол – це гра, в якій гравці повинні володіти високим рівнем координації та балансу. Вони повинні керувати м'ячем, рухатися швидко та точно, а також взаємодіяти з партнерами та супротивниками. Фізична підготовка сприяє розвитку цих навичок.

- Здоров'я та запобігання травмам: Фізична підготовка також допомагає покращити загальний стан здоров'я та запобігти травмам. Сильні м'язи та добра фізична форма можуть зменшити ризик пошкоджень під час гри.

Психологічна стійкість: Фізична підготовка також впливає на психологічну стійкість гравців. Гравці, які відчувають себе фізично сильними, часто більш впевнено вступають у гру та роблять кращі рішення під час матчу.

Баскетбол – це командна гра, в якій важлива роль відводиться співпраці. Гравці повинні співпрацювати, щоб досягти спільної мети – забити гол. Ця навичка командної роботи є важливою в усіх сферах життя. Молодь вчиться слухати один одного, розвивати комунікативні навички та працювати разом для досягнення загального успіху [1, с. 1].

Взагалі, співпраця та командна гра в баскетболі важливі для досягнення успіху в цій командній грі. Наприклад, передачі: гарні передачі від одного гравця до іншого є важливою частиною співпраці. Гравці повинні бути здатні передавати м'яч один одному точно та вчасно.

Також кожен гравець в команді повинен розуміти свою роль і виконувати її. Наприклад, центровий гравець може бути відповідальним за захист та збори, тоді як атакуючий гравець може зосереджуватися на забиттях. Гравці повинні постійно комунікувати на майданчику, подавати інструкції та вказівки один одному. Це допомагає покращити координацію та взаєморозуміння.

Взаємодія на обороні – один з основних компонентів. Гарна оборона вимагає взаємодії між гравцями. Гравці повинні відслідковувати суперників, перекривати їх шляхи та допомагати один одному в заборах та блок-шотах.

Використання тактики – тренери розробляють різні тактики та стратегії для команди, і гравці повинні бути готові виконувати їх. Це може включати в себе роботу з вільних кидків,

аутбаундів та ігрових ситуацій. Гравці повинні бути готові допомагати один одному в складних ситуаціях. Це може включати в себе паси або врятування м'яча від виходу за лінію аута.

Співпраця та командна гра в баскетболі допомагають створити ефективну та динамічну команду, яка може досягати великих успіхів на майданчику. Тренування цих навичок та постійне вдосконалення їх може зробити команду сильнішою і вдаліше виконувати поставлені завдання [3, с. 2].

У баскетболі капітан команди відіграє роль лідера. Він відповідає за організацію гри, мотивацію гравців та прийняття важливих рішень на майданчику. Ця навичка лідерства розвивається у молоді під час гри в баскетбол і може бути корисною в їхньому майбутньому житті.

Гра в баскетбол вимагає дисципліни та керованості. Гравці повинні дотримуватися правил гри та виконувати вказівки тренера. Ця дисципліна може бути корисною в навчанні та у житті загалом.

Баскетбол – це гра стратегії. Гравці повинні розуміти тактику гри, вибирати правильні моменти для кидків і проходів. Ця гра розвиває стратегічне мислення та допомагає гравцям приймати рішення на моменті [2, с. 2].

Отже, можна зробити висновок, що баскетбол – це більше, ніж просто гра. Гра в баскетбол може бути важливим інструментом для навчання та розвитку молоді, допомагаючи їм розвивати навички та цінності, які будуть корисні в усіх сферах їхнього життя. Баскетбол може бути важливим і корисним інструментом для навчання та розвитку молоді, існують певні висновки, які можна зробити на цю тему:

- Гра в баскетбол розвиває фізичну активність у молоді. Гравці покращують координацію, силу, швидкість та витривалість, що сприяє загальному фізичному здоров'ю.

- Спортивна дисципліна: Баскетбол вчить дисципліні, відповідальності та режиму тренувань. Гравці навчаються долати труднощі та працювати над своїми навичками та недоліками.

- Гра в баскетбол вимагає командної роботи та співпраці з іншими гравцями. Це розвиває навички комунікації, співпраці, лідерства та взаєморозуміння.

- Баскетбол вимагає швидкого прийняття рішень на майданчику, таких як вибір пасу, стрільби, оборони тощо. Це допомагає розвивати когнітивні навички та аналітичне мислення.

- Гра в баскетбол може надати молодим людям мету та мотивацію в житті. Вони можуть відчувати себе частиною команди та мають можливість визначити та досягти цілей в спортивному вимірі.

- Для обраних гравців баскетбол може стати основою для спортивної кар'єри та навчання в університетах або професійних командах.

Звісно, баскетбол не є єдиною формою розвитку для молоді, і кожна людина має власні інтереси та потреби. Однак для багатьох молодих людей гра в баскетбол може бути корисною та важливою частиною їхнього розвитку. Важливо, щоб була забезпечена баланс між спортом, освітою та іншими аспектами життя.

Література:

1. Скотар О. Всеукраїнська студентська баскетбольна асоціація України є. / Оксана Скотар. // «Студентський баскетбол». – К.: ВПІ НТУУ «КПІ», 2019. – №1. – С. 1-2. URL: <http://fbu.kiev.ua/topic/student-association/>

2. Сукачов О. Студентський баскетбол. 2020, Київ. – 1 с. URL: <http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/bitstream/.pdf>

Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 125 с.

3. Чуча Н., Чуча Ю., Ширяєва І., Баскетбол як засіб фізичного виховання студентів. Харків, 2021. – 2 с. URL: <http://economy.chdu.edu.ua/index.php/wissn015/article/view/224367/224547>