

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, ІННОВАЦІЇ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ТЕЗ

Частина 1
(травень)



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2025

УДК 796:37.091.3(043.2)
Ф48

Редакційна колегія:

ЛЕЛЕКА Віталій – доктор педагогічних наук, доцент, голова редакційної колегії;

ЦВЯХ Ольга – кандидат біологічних наук, доцент, редактор;

МЕЛЬНИЧУК Ірина – технічний редактор

Рецензенти:

ФІЛОНЕНКО Оксана Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та спеціальної освіти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

МОЗГОВИЙ Віктор Леонідович – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з навчально-наукової роботи Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського Національного університету імені адмірала Макарова

Рекомендовано до друку Вченою радою

*Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
(протокол № 6 від 15.05.2025 р.)*

Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації : зб. наук. тез /
Ф48 ННПІ ім. В.О. Сухомлинського, НУК імені адмірала Макарова ; за заг.
ред. В. М. Лелеки. – Миколаїв : НУК, 2025. – 162 с.

ISBN 978-966-321-484-9

Збірник наукових тез «Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» містить результати досліджень та практичних розробок, присвячених актуальним питанням розвитку фізичної культури, спорту, рекреації та здоров'язбережувальних технологій, містить матеріали, присвячені актуальним проблемам теорії та методики навчання, викладання фізичної культури у закладах освіти різного рівня. Представлені у збірнику наукові дослідження й практичні напрацювання спрямовані на вдосконалення навчального процесу, впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання, а також на формування мотивації до здорового способу життя серед дітей, молоді та дорослих. У роботах розкрито сучасні теоретичні підходи, проаналізовано інноваційні методики тренувального процесу, підготовки спортсменів. Видання адресоване науковцям, фахівцям у сфері фізичної культури і спорту, вчителям фізичної культури, тренерам, викладачам, аспірантам та студентам.

Тези подано в авторській редакції. Відповідальність за точність викладених матеріалів у публікаціях фактів несуть автори.

УДК 796:37.091.3(043.2)

© Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського, 2025

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2025

ISBN 978-966-321-484-9

ЗМІСТ

Алексєєнко І. В., Лелека В. М.

Теоретичні основи професійної підготовки фахівців
з фізичного виховання.....7

Андрєєв Є. А., Лелека В. М.

Сутність професійних якостей у контексті діяльності
спеціаліста з фізичної культури..... 12

Вовчанська М. О., Лісенчук Г. А.

Історичні аспекти розвитку жіночого футболу у світі.....16

Голосун Д. Д., Цвях О. О.

Самооцінка стану здоров'я студентів
при фізичній активності..... 20

Гуменков Ю. О., Лісенчук Г. А.

Особливості застосування оздоровчо-рекреаційних
технологій роботи зі студентською молоддю..... 24

Данько О. С., Молотильнікова В. С.

Теоретичні підходи до визначення структури готовності
майбутнього вчителя фізичної культури до навчання
інтелектуально обдарованих учнів.....29

Драгомиров І. Г., Цвях О. О.

Інноваційні технології як засіб формування
здоров'язберезувальної компетентності учнів у
процесі фізичного виховання..... 33

Зінкін Н. А., Лісенчук Г. А.

Теоретико-методичні основи керування підготовкою
футболістів..... 38

Іванюк О. Г., Лелека В. М.

Ефективність сучасних методів та засобів у формуванні
інтересу до фізичної культури..... 43

Кравченко О. М., Лісенчук Г. А.

Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.....47

Ланіна В. В., Молотильнікова В. С.

Вплив рухової активності на організм людини..... 52

Ложенко К. В., Цвях О. О.

Сучасні технології в освітньому процесі з фізичної культури.....56

Ложенко К. В., Цвях О. О.

Психофізичний вплив туристичної діяльності на здоров'я студентської молоді: огляд наукових досліджень..... 61

Лелека В. М.

Застосування мобільних додатків для моніторингу та оцінювання фізичної підготовленості студентів.....66

Мельничук І. О., Лелека В. М.

Удосконалення, методи роботи з молодшими школярами спеціальної медичної групи.....71

Молотильнікова В. С.

Волейбол як засіб фізичного виховання студентської молоді.....75

Найдич О. О., Молотильнікова В. С.

Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....80

Озерова М. Г., Молотильнікова В. С.

Актуальні питання поєднання державного управління з впливом громадських організацій у галузі фізичної культури і спорту.....84

Почтаренко Б. В., Цвях О. О.

Ігровізація уроків фізичної культури в школі..... 88

Прохін О. С., Молотильнікова В. С.

Вплив соціальних мереж на розвиток фізичної культури і спорту..... 92

Ракитіна Д. С., Лелека В. М.

Процес формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя у процесі фізичного виховання.....96

Ругно Д. О., Цвях О. О.

Впровадження чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури для формування компетентностей здорового способу життя.....101

Рудінська Л. О., Адаменко О. О.

Вплив викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.....104

Русов А. О., Адаменко О. О.

Розвиток координації учнів 10-х класів засобами спортивних ігор.....108

Савченко Д. А., Молотильнікова В. С.

Використання рухливих ігор для активізації учнів на уроці фізичної культури.....113

Саночкін В. В., Молотильнікова В. С.

Рухова активність як засіб підвищення розумової працездатності учнів молодших класів.....118

Лелека В. М.

Поняття неспецифічних засобів фізичної культури у процесі фізичної підготовки учнів.....123

Сердюк В. Ю., Лелека В. М.

Теоретичні основи фізичного розвитку школярів та нормування фізичних навантажень.....127

Сливка Ю. В., Лелека В. М.

Теоретичні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах.....132

Старостіна Д. А., Молотильнікова В. С.

Перспективи розвитку інноваційних технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури.....136

Темчук Я. С., Лісенчук Г. А.

Теоретичні основи використання воркауту
для покращення фізичних якостей студентів.....141

Цвях О. О.

Використання комп'ютерних програм для практичних
занять з анатомії людини.....146

Яковлев М. С., Молотильнікова В. С.

Вікові особливості життя та фізичної працездатності
людини.....155

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Алексєєнко Ілона,
магістрантка спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Анотація. Розглянуто поняття професійної підготовки у контексті фізичного виховання. Висвітлено вимоги сучасного суспільства до професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни соціально-економічного, духовного розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена глибокими змінами в системі та структурі вищої освіти, а також необхідністю інтеграції національної освіти в європейський освітній простір.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання є важливим аспектом формування сучасної освіти, яка спрямована на забезпечення здоров'я, фізичного розвитку та активного способу життя населення. У сучасних умовах постійного розвитку технологій, змін у соціокультурному середовищі та потребах суспільства зростає значення підготовки висококваліфікованих спеціалістів, які здатні відповідати викликам часу.

Тенденції модернізації освіти, зокрема впровадження цифрових технологій, міждисциплінарного підходу та інноваційних методик навчання, змінюють традиційні підходи до професійної підготовки у сфері фізичного виховання. Вивчення цих тенденцій і впровадження їх у навчальний процес є необхідним для підвищення якості підготовки фахівців, їхньої конкурентоспроможності на ринку праці та здатності ефективно працювати в умовах сучасного суспільства.

Процеси інформатизації сучасного суспільства сприяють інтелектуалізації різних видів діяльності, зумовлюють еволюцію освітніх технологій, дають змогу створювати якісно нове інформаційне середовище, що забезпечує розвиток творчого потенціалу кожної людини [2, с. 824].

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та виховання свідомого ставлення до фізичної активності як важливого елемента гармонійного розвитку особистості.

У фізичній культурі формуються і виявляються сутнісні сили суспільства, соціально-професійних груп і окремих особистостей. У силу цього необхідно виділення кількох рівнів їх аналізу: загальний – фізична культура суспільства; особливий – фізична культура соціально-професійних груп; одиничний – фізична культура особистості. Особистісний ж залежить від зацікавленості суспільства у розвитку культурного потенціалу індивідів. Тому функціонування цього рівня є постійне перетворення індивідуального багатства особистості у загальну форму культури, навпаки. Але, існуючи об'єктивно і маючи відносну автономність, фізична культура функціонує через суб'єктивний світ особистості, проявляється через своїх носіїв [3, с. 65–66].

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання – це систематичний процес навчання і виховання,

спрямований на формування у студентів необхідних знань, умінь та навичок для здійснення освітньої, спортивної, оздоровчої та організаційно-методичної діяльності в сфері фізичної культури та спорту. Цей процес має на меті підготувати кваліфікованих спеціалістів, які будуть здатні ефективно проводити фізичне виховання, сприяти розвитку фізичних якостей учнів та студентів, організовувати спортивні заходи і надавати інструктаж щодо здорового способу життя [4, с. 55].

Оцінка ефективності професійної підготовки фахівців з фізичного виховання включає в себе аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів, якість їхньої практичної підготовки, здатність самостійно організовувати спортивно-оздоровчі та освітні заходи. Важливою є також здатність студентів використовувати новітні методи та технології у професійній діяльності [5, с. 168].

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання є важливим процесом, який має на меті забезпечити високий рівень фізичної підготовленості, розвинуті педагогічні навички та здатність організовувати і проводити заняття з фізичного виховання для учнів різних вікових категорій. Вона має важливе значення для формування здорової нації та виховання майбутніх громадян, які будуть відповідально ставитися до свого фізичного здоров'я і вести активний спосіб життя.

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту є необхідним та найважливішим напрямом в системі післядипломної освіти. Вища освіта України протягом останніх років переживає період реформування, пошуку інноваційних технологій та методик до розвитку високопрофесійного та інтелектуального потенціалу суспільства. Саме тому виникає гостра потреба у новому баченні професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту і в розробці нових концепцій та підходів до

підвищення професійної компетентності фахівців в системі післядипломної освіти [1, с. 60].

Вимоги сучасного суспільства до професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання значною мірою визначаються швидкими змінами в освіті, технологіях та соціальних потребах. Сучасні фахівці з фізичного виховання повинні відповідати новим викликам та тенденціям у сфері здоров'я, спорту та фізичної активності.

Професійний імідж фахівця з фізичного виховання є важливим елементом, що визначає його ефективність у педагогічній діяльності та взаємодії з учнями, колегами, батьками та іншими зацікавленими сторонами. Імідж вчителя фізичної культури включає не тільки зовнішній вигляд, але й професійні якості, рівень компетентності, здатність мотивувати студентів до здорового способу життя та ефективно проводити заняття. Сформований імідж впливає на довіру до фахівця, створює позитивний клімат у навчальній групі, сприяє розвитку у студентів інтересу до фізичної активності і підтримки здоров'я.

Висновки. Отже, процес професійної підготовки фахівців з фізичного виховання має бути комплексним і інтегрованим, що передбачає гармонійне поєднання теоретичних знань та практичних навичок. Важливим є врахування сучасних вимог до педагогічної діяльності, зокрема до використання інноваційних технологій у навчанні та вихованні студентів. Розвиток професійних якостей майбутніх фахівців включає не лише набуття специфічних знань і вмінь у сфері фізичної культури, але й формування педагогічної майстерності, комунікативних навичок та здатності працювати в умовах постійних змін.

Список літератури

1. Завальнюк О. В. Науково-методичне забезпечення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту

в системі післядипломної освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. № 5. С. 59–63.

2. Лелека В. М. Інформаційні технології в освітньому середовищі навчальних закладів США щодо забезпечення фізичного виховання студентів. Вісник науки та освіти. 2023. № 11(17). С. 824–832.

3. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

4. Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми : ФОП Цьома, 2021. С. 55–56.

5. Подгорна В. Загальногуманістичний підхід до підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2019. № 66. С. 166–169.

СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Андрєєв Єгор,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»*

*Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Анотація. Висвітлено сутність професійних якостей у контексті діяльності спеціаліста з фізичної культури. Проаналізовано педагогічні та психологічні аспекти формування професійних якостей. Обґрунтовано вимоги до професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві спеціалісти з фізичної культури відіграють важливу роль у забезпеченні здорового способу життя, розвитку фізичних здібностей та популяризації активної життєвої позиції серед різних верств населення. Успішна реалізація цих завдань залежить від рівня професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема формування у них необхідних професійних якостей.

Професійні якості спеціаліста з фізичної культури охоплюють широкий спектр компетенцій, включаючи педагогічні, комунікативні, організаційні, мотиваційні та фізичні здібності. Формування цих якостей є ключовою метою підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Однак сучасні

реалії вимагають удосконалення підходів до формування професійних якостей, що зумовлено новими вимогами ринку праці, запитами суспільства та розвитком технологій.

Формування професійних якостей повинно відбуватися у студентські роки, бо це є фундаментом успіху в цьому виді діяльності. Але в сучасній системі освіти, в тому числі у навчанні майбутніх вчителів, ще мало уваги приділяється формуванню особистісних якостей спеціаліста.

Професійна діяльність учителя фізичної культури є багатограним процесом, спрямованим на формування у школярів навичок фізичної активності, здорового способу життя та розвиток їхніх фізичних і моральних якостей. Ця діяльність включає педагогічну, методичну, організаційну, виховну та мотиваційну складові, що забезпечують гармонійний розвиток учнів.

Фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання людини. В цьому аспекті фізичне виховання являє собою освітньо-виховний процес і характеризується принципами, властивими педагогічному процесу.

Педагогічні цінності викладача фізкультури – це система професійних якостей, що визначають успішність педагогічної діяльності. Реформування сучасної освіти висуває нові вимоги до педагогічних кадрів. Педагог завжди був і залишається основним суб'єктом, покликаним вирішувати завдання розвитку освіти, саме педагог є ресурсом підвищення якості освіти [4, с. 147].

Фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закласти в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше

погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [2, с. 572].

Прокопова Л. зауважує, що професійна підготовка вчителя фізичної культури характеризується інтегративним станом особистості, яка поєднує оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до педагогічної діяльності [3, с. 338].

Спеціаліст з фізичної культури повинен мати широкий спектр знань з педагогіки, фізіології, анатомії, психології, методики тренувального процесу та менеджменту в галузі спорту. Його діяльність важлива для підвищення якості життя населення, розвитку фізичної активності та запобігання захворюванням, пов'язаним із недостатньою рухливістю.

Професійні якості вчителя фізичної культури – це сукупність особистісних і фахових характеристик, які визначають його здатність ефективно виконувати професійні обов'язки, організовувати фізкультурно-освітній процес і сприяти гармонійному фізичному, моральному та емоційному розвитку учнів [1, с. 144].

Професійні якості вчителя фізичної культури є основою для ефективної реалізації освітньо-виховних завдань і сприяють популяризації здорового способу життя серед учнів.

Педагогічні аспекти формування професійних якостей стосуються цілеспрямованого процесу розвитку у майбутніх фахівців необхідних особистісних і професійних характеристик, що забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків. Цей процес базується на інтеграції педагогічних методів, засобів і підходів, які сприяють формуванню знань, умінь, навичок, цінностей і установок.

Психологічні аспекти формування професійних якостей охоплюють процес розвитку особистісних характеристик

і психічних властивостей, необхідних для успішного виконання професійних завдань. Вони ґрунтуються на врахуванні психологічних особливостей людини, її мотивації, емоційної сфери, когнітивних процесів та міжособистісних взаємодій.

Сучасні умови вимагають від спеціалістів із фізичної культури не лише професійної майстерності, але й здатності до адаптації, критичного мислення, лідерства та відповідальності. Відповідність цим вимогам забезпечує ефективність їхньої роботи й високий рівень фізичного виховання.

Професійний імідж вчителя фізичної культури – це комплекс характеристик, які створюють у учнів, колег, батьків і суспільства загальне уявлення про фахівця. Імідж вчителя фізичної культури формується на основі його професійної компетентності, поведінки, ставлення до своєї роботи, учнів і здорового способу життя. Такий вчитель має бути не тільки фахівцем у галузі фізичної культури, а й лідером, мотиватором, здатним надихати учнів на активність, здоровий спосіб життя та досягнення високих результатів.

Висновки. Особистість учителя фізичної культури є ключовим фактором успішності навчально-виховного процесу, адже саме його професійні, морально-етичні, комунікативні та фізичні якості формують позитивний вплив на учнів. Учитель фізичної культури повинен бути зразком здорового способу життя, демонструвати високий рівень фізичної підготовленості, відповідальність, доброзичливість і педагогічну майстерність. Він повинен володіти здатністю мотивувати учнів до занять фізичною культурою, розуміти їхні індивідуальні особливості та підтримувати їх у досягненні фізичного і психологічного розвитку.

Список літератури

1. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. № 12(18). С. 572–580.

2. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25–26 квіт. 2024 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 167–169.

3. Прокопова Л. І. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2016. № 137. С. 338–341.

4. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 161–163.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ У СВІТІ

Вовчанська Марія,

магістрантка спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лісенчук Геннадій,

доктор наук з фізичного виховання та спорту,

професор кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Висвітлено основні етапи становлення та розвитку жіночого футболу. Він став надзвичайно популярним

не тільки видом спорту, а й культурним та соціальним явищем, який об'єднує різні субкультури, звертає увагу на серйозні проблеми суспільства задля їх вирішення [4].

Виклад основного матеріалу. Розвиток жіночого футболу – це важлива тема, яка привертає увагу багатьох дослідників з різних галузей: спортивної науки, соціології, культурології, а також економіки.

Футбол є однією із найдавніших спортивних ігор людства. Архівні джерела, знайдені в Китаї, Єгипті та Стародавній Греції, дають підстави стверджувати, що футбол відомий людству задовго до нашої ери. Прародичкою футболу була китайська гра «чжу ке» [3]. Першими свідченнями про існування жіночого футболу вважаються фрески, створені в Китаї близько 2000 років тому. Також в ряді письмових документів згадується про древню китайську гру «цу цзюй», що у перекладі означає «копати м'яч». Певний період часу жінкам дозволяли грати в «цу цзюй», проте згодом чоловіки заборонили жінкам ігри такого роду.

Шотландія вважається першою країною в світі, яка почала заохочувати жінок грати у футбол. У XVIII столітті футбол був пов'язаний з місцевими звичаями шлюбу у гірських районах Шотландії [6]. Незважаючи на всі історичні факти, родоначальницею жіночого футболу, власне як і чоловічого, прийнято вважати Англію. Британські архіви засвідчують функціонування жіночих футбольних команд ще в кінці XIX століття. Перші футбольні матчі між жінками датуються травнем-червнем 1881 року, у яких брали участь команди Англії та Шотландії.

Після цього упродовж кількох років в жодних архівах та газетах немає інформації про футбольні матчі між жіночими командами. Спроби формування жіночих клубів у Шотландії не увінчалися успіхом.

Перший жіночим футбольний клуб, який отримав загальнонаціональне визнання і функціонував декілька

років, – «Бритіш Леді Футбол Клуб». Ця команда була створена Нетті Ганібол у Лондоні 1894 року, яка розмістила в газеті рекламне оголошення, розшукуючи інших жінок, які хотіли б грати у футбол [5].

23 березня 1895 року проводився перший матч жіночих команд «Бритіш Леді Футбол Клуб». Протистояння відбулося між футболістками північної та південної частини Лондона, де північ перемогла з рахунком 7:1.

Проте у Європі на початку ХХ століття національні футбольні асоціації Англії, Німеччини, Голландії оголосили жіночий футбол за межами закону, що призвело до заборони футбольних матчів за участю жінок на стадіонах, де проводилися матчі чоловічої ліги [1,6].

Ці й інші події змусили керівництво ФІФА переглянути свою позицію щодо жіночого футболу. Федерація влаштувала опитування серед національних федерацій на тему: «Чи варто дати жіночому футболу офіційне визнання?» Відповідь федерацій виявилася негативною [2]. Незважаючи на позицію ФІФА та національних футбольних федерацій, жіночий футбол продовжував функціонувати.

Жіночий футбол довів свою затребуваність, витримав усі суперечності, якими наділяли його спортивні функціонери й чиновники. В 1996 році жіночий футбол став повноправним учасником олімпійського руху.

Висновки. Перші згадки про жіночий футбол з'явилися у період стародавнього світу та епоху нового часу, проте першою в історії жіночою футбольною командою вважається «Бритіш Леді Футбол Клуб», створена у 1895 році.

Поширеність жіночого футболу засвідчує значна кількість змагань, які відбуваються сьогодні, а саме футбольний жіночий турнір у програмі Ігор Олімпіад, Чемпіонати світу, континентальні та багато інших змагань у різних вікових категоріях.

До складу ФІФА входить понад 100 національних федерацій, що свідчить про масовий розвиток жіночого футболу на всіх континентах.

Список літератури

1. Дами в бутсах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.dw.de/dw>.
2. Її величність футбол. Народження та розвиток. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bankstatey.com>.
3. Ковалишин А. Витоки жіночого футболу на теренах України / Андріана Ковалишин, Антон Литвінець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ “Ландо ЛТД”, 2013. – С. 685–689.
4. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – С. 9–12.
5. Women and Football [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.spartacus.schoolnet.co.uk/Fwomen.htm>.
6. The history of womens football [Electronic resource]. – Access mode: <http://thehistoryofwomensfootball.com/early-1900s.html>.

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПРИ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ

Голосун Дар'я,

магістрантка спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. В тезах аналізується самооцінка стану здоров'я молоді різних вікових груп від 13 до 25 років і їхня мотивація до занять фізичною культурою. Проаналізовано рівні сформованості когнітивного та ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Одним із чинників розбудови Української держави є збереження, зміцнення, відтворення здоров'я громадян України, яке є однією з найбільших цінностей людини. Одним з головних критеріїв здоров'я є фізична або рухова активність людини. Але молодь не завжди відповідально ставиться до стану свого здоров'я. І дані різних досліджень говорять, що фізкультурно-спортивна активність студентів здебільшого визначається структурою їх інтересів, мотивів, ціннісних орієнтацій та потреб [1, с. 106].

Здоров'я людини включає в себе такі складові: фізичне здоров'я, психічне, соціальне та духовне. Проаналізувавши наукові статті про стан здоров'я молоді, ми виявили що основними проблемами учнівської та студентської молоді є гіподинамія, дефіцит сну, безсистемність у харчуванні,

відсутність достатнього рівня фізичних навантажень, раннє виникнення хронічних захворювань та інші чинники [2, с. 36; 3, с. 147]. І виникло закономірне питання наскільки серйозно сучасна молодь ставиться до свого здоров'я, як вони розуміють поняття здоров'я і чи приділяють вони достатньо уваги всім складовим здоров'я. Ми поставили за мету дослідити наскільки адекватно молодь (учні та студенти) у віці від 13 до 25 років контролює стан свого здоров'я, та самовизначається щодо рівнів сформованості когнітивного та ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я.

Для дослідження ми обрали адаптовану методику В.П. Войтенко «Тест самооцінки здоров'я», а також розробили Google-форми для анкетування на основі анкет запропонованих Єжовою О.О. [4, дод.; 5, с. 32–39].

В анкетуванні прийняло участь 42 особи. Анкетування відбулося онлайн на платформі «на урок» та «Google». При аналізі анкет за Войтенко ми отримали такі результати: 13 % опитаних оцінюють стан свого здоров'я як «добрий» і ще 75 % – як «задовільний» та 13 % – «дуже поганий», що в перших двох випадках співпадає з набраною кількістю балів і тільки в останньому випадку не співпадає з набраною кількістю балів, що свідчить про перебільшення при самооцінюванні, у 25 % респондентів погіршилася працездатність і пам'ять (38 %), турбує головний біль (44 %) та погіршився зір (44 %) та слух (38 %), пригнічення відчувають 100 % опитаних, нейротизм проявляється у 50 % опитаних.

У Google-формі «Визначення рівнів сформованості показників когнітивного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я» ми оцінювали три показники:

- знання про здоров'я та його складові;
- інтерес до проблем здоров'я;
- адекватну самооцінку здоров'я.

Когнітивному компоненту відповідає критерій «Знання», який характеризує наявність чи відсутність пізнавального

інтересу у молоді до проблем здоров'я, наявність певного рівня знань про здоров'я та його складові, про вплив різноманітних факторів на здоров'я, встановлює головні джерела інформації про здоров'я, дає оцінку адекватності при самооцінці здоров'я на базі тих уявлень і знань, якими володіє людина. В частині анкети, де були запитання показника «Знання про здоров'я та його складові» ми отримали такі результати: показник «знання» сформований виявився у 21,9 % опитаних, частково сформований у 71,9 %, недостатньо сформований у 6,2 % опитаних. В частині анкети показник «Інтерес до проблем здоров'я» показник виявився сформованим у 9 % респондентів, частково сформованим у 47 % опитаних, недостатньо сформованим у 44 % опитаних. Показник «Адекватна самооцінка власного здоров'я» виявився адекватним лише у 9 % опитаних, у решти респондентів самооцінка здоров'я – неадекватна.

У Google-формі «Визначення рівнів сформованості показників ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я» включено три показники:

- місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей;
- потреба до збереження та зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших;
- мотивація на здоровий спосіб життя.

Перший показник сформований у 22 % опитаних (свідчить про провідне місце здоров'я в системі життєвих цінностей, частково сформований у 26 % опитаних, недостатньо сформований у 52 % молоді.

Показник «Потреба до збереження та зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших» сформований у 18,5 % опитаних, частково сформований у 26 %, недостатньо сформований у 55,5 % опитаних.

Показник «Мотивація на здоровий спосіб життя» сформований у 11 % опитаних, частково сформований у 30 %, недостатньо сформований у 59 % опитаних.

Висновки. За результатами опитування можна зробити висновок про задовільний стан здоров'я переважної більшості молоді, прояви нейротизму у половини респондентів та пригнічений стан у 100 % опитаних. Але в той же час ми отримали дані про неадекватну оцінку стану свого здоров'я у 91 % опитаних (це може бути як перебільшення, так і недооцінка стану). Лише 21,9 % мають чіткі знання про здоров'я та його складові, а інтерес до здоров'я проявили лише 9 % опитаних. Показники ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я говорять про те, що лише у 22 % опитаних здоров'я займає провідне місце в системі життєвих цінностей, у 18,5 % опитаних є чітка сформована потреба до збереження та зміцнення здоров'я і лише 11 % мають здоров'язбережувальну мотивацію. Отже потрібно проводити більше роз'яснювальної роботи, залучати молодь до участі в заходах спрямованих на формування ціннісного ставлення до здоров'я, залучати до активного дозвілля (секції, гуртки) та вести систематичний контроль з боку викладачів в цій області.

Список літератури

1. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням // Молода спортивна наука України. 2011. Т. 2. С. 106–109.
2. Галій А. І. Самооцінка здоров'я здобувачів ЗВО в умовах дистанційного навчання // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2021 р.) : матеріали та тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ. 2021. 150 с.
3. Сергєєва Т. П. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я студентів як мотивація до здоров'язбереження / Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали I міжнар.

інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання (м. Одеса, 11–12 жовтня 2017 р.) / за ред. : О. Я. Чебікін, П. Б. Джуринський [та ін.]. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С. 147–151. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/7875#:~:text=http%3A//dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/7875>

4. Шуригіна Ю. Ю. Науково-практичні основи здоров'я : навч. посіб. Улан-Уде : вид-во ВСГТУ. 2009. 220 с. URL: <http://medbib.in.ua/nauchno-prakticheskie-osnovyi.html>

5. Єжова О. О. Методика оцінювання здоров'я спрямованої діяльності навчального закладу / О. О. Єжова. – Суми : вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 44 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Гуменков Юрій,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лісенчук Геннадій,

*доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,*

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто сутність і класифікацію оздоровчо-рекреаційних технологій, їх фізіологічний та психологічний вплив на організм людини.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людей є соціально важливим фактором, за рівнем та станом якого визначається загальний стан соціуму. Є зрозумілим, що чим вищий рівень культури здоров'я суспільства, тим вищий рівень культури здорового способу життя кожної людини. Студентська молодь є основою для майбутнього нашої держави, тому одним з актуальних питань є пошук шляхів підвищення їхнього стану здоров'я.

Стан здоров'я студентської молоді є важливим показником соціального, економічного та освітнього розвитку суспільства. Однак, у сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня фізичного і психічного здоров'я молоді, що зумовлено низьким рівнем фізичної активності, високим навантаженням під час навчання та впливом несприятливих екологічних і соціальних факторів.

Оздоровчо-рекреаційні технології, які базуються на поєднанні фізичної активності, психоемоційного розвантаження та індивідуального підходу, є ефективним інструментом для зміцнення здоров'я студентів. Вони сприяють гармонізації фізичного, емоційного і соціального стану, формуванню навичок здорового способу життя та підвищенню рівня фізичної культури в освітньому середовищі.

Оздоровчо-рекреаційні технології є близькими до здоров'язберезувальних, до них учений зараховує умови та раціональну організацію навчання дитини в школі, відповідність навчального навантаження віку та можливостям дитини, відповідно організований руховий режим. Оздоровчо-рекреаційні технології є сукупністю методів та засобів, що забезпечують умови для формування та збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу [4, с. 506].

Фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь

до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [2, с. 572].

Оздоровчо-рекреаційні технології – це сукупність методів, засобів і форм організації діяльності, спрямованих на підтримку, зміцнення та відновлення фізичного, психічного й соціального здоров'я людини. Вони базуються на поєднанні фізичних вправ, активного відпочинку, психологічного розвантаження, раціонального харчування та інших оздоровчих заходів.

Гордієнко Н. пропонує таке трактування поняття «оздоровчо-рекреаційні технології» – комплекс методів, засобів та програм, спрямованих на покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я людей за допомогою активної рекреації та фізичної активності [1, с. 230].

Фізіологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини полягає в комплексному покращенні функціонування органів і систем організму, підвищенні загального рівня здоров'я та адаптивних можливостей. Ці технології спрямовані на підтримання балансу між фізичними навантаженнями та відновленням, що сприяє оптимізації роботи всіх фізіологічних систем [3, с. 11].

Оздоровчо-рекреаційні технології забезпечують гармонійний розвиток організму людини, підвищують його адаптаційний потенціал і життєстійкість. Їх систематичне використання сприяє профілактиці захворювань, збереженню фізичного і психічного здоров'я та покращенню якості життя.

Психологічний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на організм людини полягає у покращенні психоемоційного стану, зниженні рівня стресу, тривожності, а також у розвитку позитивного мислення та психологічної стійкості. Ці технології спрямовані на гармонізацію психофізіологічних процесів і створення умов для особистісного розвитку та підвищення якості життя.

Застосування рекреаційних технологій у роботі зі студентами має багатогранний позитивний вплив, поєднуючи фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток. Важливо адаптувати ці технології до інтересів і потреб студентської молоді, що дозволить забезпечити високу ефективність у формуванні здорового способу життя та підтриманні гармонійного розвитку.

Оздоровчо-рекреаційні технології передбачають широкий спектр впливу на організм людини, включаючи фізіологічний (покращення роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем), психологічний (зниження рівня стресу, формування позитивного ставлення до фізичної активності) та соціальний (розвиток комунікативних навичок, згуртованість у групових формах діяльності).

Застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентів повинно бути інтегрованим у навчальний процес, враховувати їхні інтереси, мотивацію та особливості здоров'я. Важливим аспектом є забезпечення варіативності, доступності та безпеки цих технологій, що сприяє їхньому активному впровадженню у сучасні програми фізичного виховання.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу було встановлено, що оздоровчо-рекреаційні технології відіграють ключову роль у забезпеченні фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя студентської молоді. Визначено, що їх застосування у процесі фізичного виховання ґрунтується на низці принципів, серед яких науковість,

індивідуалізація, системність, комплексність та мотиваційна спрямованість.

Список літератури

1. Гордієнко Н. О. Бадрак Т. В. Використання засобів оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді // Наука та освіта під впливом глобальних викликів. 2024. № 15. С. 229.
2. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. № 12(18). С. 572–580.
3. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 10–13.
4. Палічук Ю. І. Методичні основи використання оздоровчо-рекреаційних технологій для покращення якості життя. Актуальні питання права та соціально-економічних відносин. 2023. № 6. С. 505–509.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО НАВЧАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ

Данько Олег,

*студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У роботі вивчаються підходи до створення професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, спроможних ефективно працювати з інтелектуально обдарованими учнями. Акцент зроблено на значущості адаптації педагогічних методів з урахуванням специфічних потреб таких учнів.

Виклад основного матеріалу. Підготовка педагога передбачає комплексний розвиток професійної компетентності, що охоплює знання, навички, цінності та мотивацію. Це включає здобуті знання, практичний досвід, а також сформовану готовність до виконання професійних обов'язків.

Вчені виділяють три основні блоки знань і навичок, які формують основу для роботи з обдарованими учнями. За О. Вишневським і Л. Сень, важливою є наявність широкої бази знань, відкритість до нової інформації, наукова гнучкість, комунікативність і моральна зрілість.

В. Сластьонін та А. Маркова розглядають професійну компетентність як гармонійне поєднання теорії та практики,

що проявляється у високому рівні викладацької майстерності, умінні досягати освітніх цілей і здійснювати педагогічне спілкування.

Готовність педагога оцінюється за трьома критеріями:

- Мотиваційно-вольовий – охоплює особисту зацікавленість, етичні якості, любов до дітей та бажання працювати у шкільному середовищі.
- Інтелектуально-операційний – демонструє володіння необхідними знаннями, методами і практичними навичками для індивідуальної та колективної роботи з обдарованими учнями.
- Оцінювально-рефлексивний – характеризує здатність педагога аналізувати власну діяльність, бачити потребу у саморозвитку та підвищенні професійного рівня.

Серед ознак сформованої готовності можна виокремити: наявність позитивної мотивації, високий рівень фахової компетентності, здатність до рефлексії та уміння здійснювати самокорекцію.

Науковці зазначають, що високий рівень професійно-педагогічної підготовки формується за умови оволодіння трьома основними групами знань і навичок. Спираючись на такий підхід, можна виокремити знання та вміння, що є необхідними для досягнення високої якості професійно-педагогічної підготовки вчителя до роботи з обдарованими дітьми [1].

Оцінювання фактичного рівня сформованості готовності педагогів до взаємодії з обдарованими учнями має ґрунтуватися на визначених структурних складових готовності, відповідних критеріях (мотиваційно-вольовий, інтелектуально-операційний, оцінювально-рефлексивний) і змістовних характеристиках цих складових (показниках) готовності (див. рис. 1).

Критерій мотиваційно-вольового характеру включає професійну орієнтацію та особистісні риси, що свідчать про здатність педагога розвивати здібності та таланти учнів.

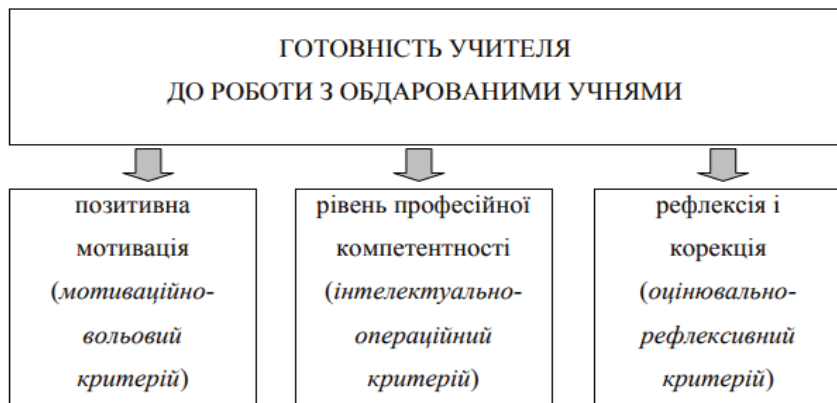


Рис. 1. Структура готовності вчителя до роботи з обдарованими учнями

Це, зокрема, усвідомлення професійних завдань, наявність стійких цінностей, інтерес до навчального процесу, любов до дітей, гуманістичні переконання та демократичні погляди.

Інтелектуально-операційний критерій пов'язаний з рівнем сформованої професійної компетентності, яка охоплює як гуманітарні, так і спеціалізовані знання, що стосуються теорії й методики виховної та освітньої діяльності. Також важливими є вміння виконувати ключові функції педагога, зокрема:

- створення сприятливих умов для розвитку особистості в учнівському колективі;
- цілеспрямована робота з обдарованими учнями на індивідуальній основі;
- ефективна взаємодія з усіма учасниками освітнього процесу для досягнення поставлених цілей.

Критерій оцінювально-рефлексивного характеру дає змогу визначити здатність педагога аналізувати результати власної професійної діяльності, усвідомлювати рівень власної підготовки і встановлювати потребу в особистісному та професійному вдосконаленні. Рівень готовності вчителя

до роботи з обдарованими школярами визначається ступенем сформованості його знань, умінь, індивідуальних якостей, а також тим, наскільки ці компоненти усвідомлені та стабільно проявляються у практичній діяльності.

У цілому, готовність педагога до взаємодії з інтелектуально обдарованими учнями виявляється у високому рівні професійної компетентності, що включає глибокі теоретичні знання, практичні навички й внутрішню мотивацію. Серед ключових елементів такої готовності слід відзначити: позитивне ставлення до професійної діяльності, належний рівень педагогічної майстерності, а також здатність до самоаналізу та корекції власної професійної практики [2].

Висновки. Для успішної роботи з обдарованими учнями вчителю фізичної культури необхідно володіти глибокими знаннями у своїй спеціальності, розуміти психологічні та педагогічні особливості обдарованості, бути емоційно врівноваженим, мати розвинене почуття гумору, здатність до самопізнання і креативного мислення. Також важливо вміти розпізнавати різні типи обдарованості – інтелектуальну, комунікативну, рухову – та сприяти їхньому подальшому розвитку.

Список літератури

1. Балацинова А. Д. Роль факультативних занять у педагогічній підтримці обдарованих учнів загальноосвітніх шкіл України (друга половина XX століття). *Педагогіка та психологія : зб. наук. пр.* / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2015. Вип. 49. С. 255–266.

2. Камишин В. В. Модернізація змісту середньої освіти в Україні у 90-х роках XX століття, спрямована на розвиток обдарованих учнів / Володимир Вікторович Камишин, Ніна Федорівна Федорова, Богдан Олександрович Піонтковський-Вихватень // Освіта та розвиток обдар. особистості. 2015. № 11. С. 5–15.

3. Лавріненко Л. І. Дитяча обдарованість та її психологічні прояви: історичний аспект. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту* / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2015. Вип. 125. Серія: Педагогічні науки. С. 331–334.

4. Саприкіна О. Ретроспективний аналіз проблеми навчання та розвитку обдарованих дітей. *Нова пед. думка*. 2015. № 4. С. 61–64.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Драгомиров Іван,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. В тезах розглядається значення впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнів з метою формування здоров'язбережувальної компетентності. Розкрито сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність», акцентовано увагу на актуальності використання сучасних педагогічних технологій та інноваційних методів збереження й зміцнення здоров'я школярів.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасного розвитку українського суспільства особливого значення набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [1, с. 232]. Враховуючи війну, постійні стреси, погіршення фізичного стану учнів, збільшення кількості захворювань, зниження рівня рухової активності, виникає необхідність трансформації традиційних підходів до фізичного виховання.

Впровадження інноваційних технологій дозволяє ефективно реалізовувати у системі загальної середньої освіти здоров'язбережувальної компетентності [1, с. 220]. Це потребує переосмислення та доповнення змісту, форм і методів організації занять з фізичної культури.

Найвища цінність суспільства – це здорове підростаюче покоління. У зв'язку з негативними тенденціями щодо фізичного розвитку молоді, впровадження нових технологій у фізичне виховання є не просто бажаним, а край необхідним [2, с. 19].

Згідно із статистичними даними МОЗ України, більше ніж 60 % учнів мають відхилення у стані здоров'я, а рівень фізичної активності школярів не відповідає віковим нормам. Для збільшення рівня фізичної активності важливо формувати позитивне ставлення до фізичної культури та інтерес до власного здоров'я. Тому для ефективного формування навичок здорового способу життя та перетворення стандартних уроків фізичної культури на більш привабливі, інклюзивні та унікальні є необхідність запровадження інноваційних методів. Формування здоров'язбережувальної компетентності – це процес, який передбачає інтеграцію знань, вмінь, мотивацій та цінностей, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я учня [1, с. 240; 4, с. 21]. Така компетентність забезпечує здатність до самостійного прийняття рішень щодо здорового способу життя, відповідального ставлення до власного

організму та формування навичок самоконтролю [3, с. 157].

Для формування здоров'язбережувальної компетентності важливою є роль вчителя фізичної культури, який створює активну творчу атмосферу та необхідний сприятливий психологічний клімат, а також пропагує здоровий спосіб життя і є позитивним прикладом для своїх учнів. Тому якісна сучасна освіта неможлива без використання різноманітних інноваційних технологій, які підвищують ефективність занять з фізичної культури.

Ми провели аналіз представлених в літературі інноваційних технологій, які допоможуть сформувати необхідну компетентність на уроках фізичної культури. Інноваційні технології умовно можна поділити на кілька категорій [2, с. 20; 3, с. 112, с. 207]:

- педагогічні технології (проектна діяльність, методика кейсів, інтерактивне навчання);
- інформаційно-комунікаційні технології (використання онлайн-платформ (кахут, лернинг, на урок), відеуроки, віртуальні тренажери);
- технології здоров'язбереження (релакс техніки, дихальні техніки, фітнес-комплекси, медитативні практики);
- інклюзивні технології (адаптація фізичних вправ для дітей з ООП);
- мотиваційно-ігрові (гейміфікація навчання, спортивні квести, використання віртуальної реальності).

В залежності від віку дітей можна застосовувати різні інноваційні технології. Так, для школярів почткової школи цікавими будуть вправи ігрофітнесу, ігровий стретчинг, «звіроаеробіка». Інноваційні підходи, які можуть бути запроваджені це – урок-змагання, урок-подорож, урок-казка, урок-гра. Такі технології дозволяють не тільки покращити показники фізичного розвитку дітей, але і навчитися спілкуватися між собою, взаємодіяти, працювати в групах, діяти невимушено і творчо [4, с. 17; 6, с. 5].

Для дітей старших вікових груп можна використати інші інновації. Прикладом є експериментальний проєкт в одній із загальноосвітніх шкіл міста – система онлайн-моніторингу фізичної активності учнів за допомогою фітнес-трекерів [5, с. 69]. Результати дослідження показали зростання мотивації до занять фізичною культурою, покращення загального фізичного стану та підвищення рівня залученості до активних форм дозвілля, зростання показника рухової активності на 8,5 % [5, с. 72].

Популяризація здорового способу життя – це також гарний приклад. Організація «здоров'язбережувальних тижнів» із залученням батьків, місцевих спортивних тренерів або «зірок» спорту, проведення вебінарів і тематичних днів буде залучати більшу кількість учнів з батьками та буде формувати необхідні компетентності [3, с. 235].

У рамках цифрової трансформації освіти фізична культура також може переходити в онлайн-формати. Онлайн-тренування, мобільні застосунки для фітнесу, цифрові щоденники активності, використання відеоінструкцій – усе це сприяє інтеграції цифрових технологій у фізичний розвиток дитини [6, с. 6].

Інноваційні технології у фізичному вихованні сприяють реалізації здоров'язбережувальної парадигми освіти [1, с. 223]. Вони дозволяють формувати компетентну, фізично активну особистість, здатну відповідально ставитися до свого здоров'я, мотивовану на збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Висновки. Впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнів сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності. Перспективами подальшого розвитку цього напрямку є розробка авторської програми з фізичної культури з використанням інноваційних педагогічних, інформаційно-комунікаційних та мотиваційно-ігрових технологій, застосування доповненої реальності

та впровадження системного підходу до моніторингу фізичної активності.

Список літератури

1. Безкопильний О.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія / О.О. Безкопильний. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. – 552 с.

2. Біда О.А. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті / О.А. Біда, О.В. Шевченко, О. Кучай // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 2018. № 3(2). С. 19–23. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NvmDup_2018_3%282%29__5

3. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / [Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г.] під ред. Н.В. Москаленко. – 2-ге вид. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.

4. Москаленко Н.В., Савченко В.А. Інноваційні технології у системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту; Дніпропетровськ : ТОВ «Інновація», 2013. № 1. С. 14–19.

5. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 13–14 років // Фізичне виховання різних груп населення, 2018. № 2. С. 69–73. Режим доступу: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-12.pdf>

6. Шевчук І.В. Підготовка майбутніх вчителів до використання інноваційних технологій у процесі фізичного

виховання дітей молодшого шкільного віку // Академічні візії, 2023. Випуск 19. – Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/381>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КЕРУВАННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ

Зінкін Нікіта,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лісенчук Геннадій,

доктор наук з фізичного виховання та спорту,

професор кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто ключові теоретико-методичні засади управління підготовкою футболістів. Проаналізовано сучасні підходи до планування тренувального процесу, засоби контролю фізичного стану спортсменів, а також роль інноваційних технологій у забезпеченні ефективної спортивної підготовки. Виокремлено основні принципи, що формують методичну основу керування підготовкою в умовах змагального навантаження.

Виклад основного матеріалу. Ефективне керування підготовкою футболістів є складним та багаторівневим процесом, який передбачає науково обґрунтоване поєднання теоретичних знань, практичних навичок і методичних підходів. У сучасних умовах висококонкурентного спортивного

середовища управління тренувальним процесом не може обмежуватися лише інтуїтивним досвідом тренера. Необхідним є системний аналіз фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів підготовки спортсменів на основі об'єктивних показників та інноваційних технологій.

Фізична підготовка – це всі організаційні, структуровані процедури тренування, які мають на меті розвиток і використання фізичних якостей спортсмена. Фізична підготовка має бути постійною частиною різних спортивних тренувань і повинна сприяти основним технічним і тактичним аспектам [3, с. 7].

Теоретико-методичні основи керування підготовкою у футболі базуються на загальноприйнятих принципах спортивного тренування: систематичності, поступовості навантажень, індивідуалізації, комплексності, варіативності та змагальності. У практичній реалізації ці принципи повинні бути адаптовані до специфіки футбольної діяльності, яка вимагає високого рівня розвитку спеціальної витривалості, швидкості, координації, тактичного мислення, а також здатності до швидкої перебудови і прийняття рішень в умовах постійно змінюваної ігрової ситуації.

Важливим етапом керування підготовкою є планування тренувального процесу, яке здійснюється з урахуванням етапності спортивного вдосконалення: початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки та періоду вищої спортивної майстерності. Планування передбачає як довгострокову, так і оперативну стратегію. Довгострокове планування визначає загальні цілі, періодизацію та стратегії розвитку гравця, тоді як оперативне – конкретизує зміст кожного мікро- й мезоциклу.

Важливою складовою методичного забезпечення є вибір тренувальних засобів і методів, які відповідають поставленим завданням на певному етапі підготовки. Наприклад, розвиток витривалості може здійснюватися як традиційними (інтервальне бігове тренування), так і специфічними (ігровими

вправами з підвищеною інтенсивністю) засобами. Розвиток технічних навичок передбачає використання ігрових завдань із поступовим ускладненням, що сприяє формуванню навичок прийняття рішень у реальних умовах гри.

Окремої уваги потребує тактична підготовка, що включає формування командної взаємодії, розуміння ігрових схем, стратегічного мислення. Методично тактична підготовка реалізується через теоретичні заняття, аналіз відеозаписів матчів, моделювання ігрових ситуацій, тренувальні ігри зі змінними умовами. Успішність тактичної підготовки значною мірою залежить від здатності тренера аналізувати сильні та слабкі сторони як власної команди, так і суперника.

У структурі керування підготовкою футболістів особливе місце займає психологічна підготовка, що забезпечує стабільність у поведінці спортсмена в умовах стресу, тиску з боку суперника, глядачів чи зовнішніх чинників. Психологічна стійкість є критичною у вирішальні моменти матчу, коли гравець має зберігати концентрацію та впевненість. Методичні прийоми формування психологічної готовності включають візуалізацію, тренінги саморегуляції, групові обговорення, індивідуальні бесіди з психологом.

Управління підготовкою футболістів у сучасних умовах не може обійтися без інноваційних технологій, таких як аналітичне програмне забезпечення (наприклад, Hudl, InStat), системи відстеження переміщення гравців, біомеханічний аналіз технічних дій. Ці інструменти надають тренеру можливість об'єктивно оцінювати якість гри, ефективність тренувань та динаміку прогресу гравців.

Професійний розвиток футболіста залежить від здатності тренера не лише здійснювати технічне і фізичне навчання, а й забезпечити системне керування всіма аспектами підготовки. Це вимагає високої кваліфікації, педагогічного такту, постійного вдосконалення, а також міждисциплінарного підходу до тренувального процесу.

Удосконалення силових здібностей пропонується здійснювати систематично впродовж багаторічних занять у ДЮСШ. Особливу увагу необхідно приділяти цьому в сенситивні періоди. У цей час організм володіє найвищою здатністю до сприйняття певних впливів для розвитку різних функцій, здібностей та якостей. За допомогою досліджень доведено, що виховання силових здібностей поза цими періодами дає менший ефект, ніж тоді, коли організм до цього найбільш схильний. Якщо такий період упущений, то повноцінна компенсація цього запізнення значно утруднюється, а за більшого запізнення і зовсім неможлива [2, с. 71].

Серйозну увагу необхідно надавати і теорії, адже високий рівень тактичної майстерності залежить і від теоретичних знань юних футболістів. Метою теоретичного навчання тактиці є засвоєння певної суми знань, які б включали сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні знання, вміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри. При вивченні різноманітних варіантів ігрових дій треба пам'ятати, що чим більше частин однієї, раніше вивченої комбінації входить до складу нової, тим швидше проходить процес засвоєння тактичних дій. Необхідним є і наявність у тактичному арсеналі юнацької команди з футболу різних варіантів розвитку ігрових дій з одного стандартного початку. Така різноманітність кінцівок комбінацій серйозно утруднює організацію захисних дій командою суперника. У процесі підготовки необхідно засвоїти структуру кожної ігрової дії або комбінації, її зміст і основні принципи виконання. Це є однією з основних вимог щодо застосування тактичних дій у конкретних ігрових ситуаціях [1, с. 119].

Висновки. Отже, теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів становлять комплекс наукових знань і практичних прийомів, спрямованих на всебічний розвиток спортсмена з урахуванням індивідуальних особливостей, вікових та кваліфікаційних рівнів. Ефективне управління

тренувальним процесом неможливе без чіткого планування, системного контролю, гнучкого коригування навантажень, використання сучасних методик та інноваційних технологій. Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовка мають інтегруватися в єдину тренувальну модель, де кожен компонент підтримує та посилює інші. Успіх керування підготовкою футболістів значною мірою залежить від науково-обґрунтованого підходу та здатності тренера адаптувати методику до реальних умов змагань і підготовки.

Список літератури

1. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ, 2001. С. 119.
2. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкин В.М., Гудим С.В. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 71.
3. Шамардін В.М., Виноградов В.Є., Дяченко А.Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації. Київ, 2024. С. 6–8.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іванюк Олексій,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лелека Віталій,

доктор педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Визначено поняття інтересу до фізичної культури, його сутність та значення. Обґрунтовано психолого-педагогічні основи формування інтересу у школярів та аспекти використання ігрових методик і нетрадиційних форм навчання.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура є важливим елементом освітнього процесу, що забезпечує гармонійний розвиток школярів, формує навички здорового способу життя та зміцнює їхнє фізичне і психічне здоров'я. Однак сучасні реалії свідчать про недостатній рівень зацікавленості школярів у заняттях фізичною культурою, що пов'язано з низьким рівнем мотивації, пасивним способом життя та відсутністю належних умов для залучення до фізичної активності.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах загальної середньої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості зараз наразі набувають питання формування, збереження та

зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Фізичне виховання школярів є невід'ємною складовою загальної освіти, спрямованою на забезпечення гармонійного розвитку дитини, збереження і зміцнення здоров'я, формування рухових навичок, фізичних якостей і позитивного ставлення до здорового способу життя.

Кашуба В. зазначає, що у умовах глибоких перетворень сучасного суспільства, школярі повинні не тільки володіти знаннями, уміннями й навичками, передбаченими базовою програмою, але й мати високий рівень здоров'я, бути гармонійно розвинутими, готовими до творчої роботи [3, с. 71].

Важливим аспектом є формування мотивації школярів до систематичної рухової активності. Для цього використовуються різноманітні педагогічні підходи: інтерактивні методи навчання, ігрові форми занять, використання сучасних технологій і засобів фітнесу.

Фізичне виховання також має соціальне значення: воно формує у дітей вміння працювати в команді, дотримуватись правил і проявляти відповідальність. Це сприяє вихованню особистих якостей, необхідних для успішної інтеграції в суспільство.

У сучасних умовах особливу увагу приділяють інтеграції новітніх технологій, таких як цифрові платформи для моніторингу фізичної активності, інноваційні методики тренувань та інклюзивні підходи, які дозволяють враховувати індивідуальні потреби учнів.

Особливості сучасної методики проведення уроків фізичної культури у школі полягають у врахуванні індивідуальних

особливостей організму школярів, що дозволяє диференціювати завдання і втілити в практику індивідуальний підхід до учнів. Зокрема, фахівці у галузі фізичного виховання і спорту наголошують, що заняття фізичною культурою в сучасній школі доцільно проводити за індивідуальними програмами, залежно від рівня фізичного розвитку [1, с. 25].

Інтерес – це специфічна форма пізнавальної активності, яка виражає спрямованість уваги та свідомості особистості на певний об'єкт, явище або діяльність. Інтерес є важливим психологічним механізмом, що сприяє розвитку особистості, оскільки активізує пізнавальну діяльність і спонукає до дій [4, с. 91].

Інтерес розглядається як мотиватор, що забезпечує емоційне задоволення від процесу взаємодії з об'єктом інтересу. Він відображає потреби людини, її цінності, життєві цілі та досвід.

Інтерес до фізичної культури – це стійка емоційно-пізнавальна спрямованість особистості на заняття фізичною культурою та спортом, яка проявляється у позитивному ставленні до фізичних вправ, рухової активності та здорового способу життя. Він є важливим компонентом мотивації, що стимулює активність, саморозвиток і формування здорових звичок.

Закопайло С. стверджує, що для того, щоб діти займалися фізичною культурою, їх необхідно мотивувати та заохочувати до занять нею. Важливим компонентом у структурі навчання рухових дій на уроках із фізичної культури є мотивація учнів до занять. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди є цілеспрямованою. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії [2, с. 142].

Формування інтересу у школярів до навчання, зокрема до фізичної культури, є важливим завданням педагогів. Психолого-педагогічні основи цього процесу базуються на розумінні

мотивів, емоційно-вольової сфери, індивідуальних особливостей учнів, а також на використанні методів і прийомів, спрямованих на активізацію їхньої пізнавальної та діяльницької активності [5, с. 50].

Застосування інтерактивних і диференційованих методів значно підвищує зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою. Упровадження цифрових інструментів сприяє персоналізації процесу навчання, але вимагає доступу до технологій. Воркаут і нові види спорту особливо приваблюють старшокласників.

Інноваційні форми навчання фізичної культури – це сучасні підходи до організації навчального процесу, які спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання, розвиток інтересу до занять, а також покращення фізичної підготовленості та здоров'я учнів. Інноваційні форми ґрунтуються на інтеграції традиційних методик із сучасними технологіями, врахуванням інтересів і потреб учнів, а також застосуванням індивідуального підходу.

Висновки. Отже, інтерес до фізичної культури розвивається під впливом вікових, психофізіологічних і соціально-культурних факторів. Він залежить від індивідуальних потреб і цінностей особистості, а також від якості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, гармонізації психоемоційного стану, розвитку самодисципліни та формуванню позитивного ставлення до власного тіла.

Список літератури

1. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Педагогічний пошук. 2019. № 1. С. 24–28.
2. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. № 8. С. 140–146.

3. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 71–74.

4. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, 11(157). С. 90–95.

5. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. праць. Київ–Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Кравченко Олег,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лісенчук Геннадій,

*доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,*

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто поняття та структуру професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.

Проаналізовано основні компетентності, що необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі національно-культурного і державного відродження України визначальним завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та суспільного життя. Прискорення темпів розвитку науки і культури, швидка зміна характеру та поява нових видів діяльності, притаманна роботі сучасного фахівця, вимагають від нього постійного професійного зростання, самовдосконалення. Сьогодні вища школа, виходячи з потреб і вимог часу, має не тільки закласти міцний фундамент знань, але й навчити студентів самостійно їх поповнювати та оновлювати.

У сучасному суспільстві значна увага приділяється фізичному вихованню та спорту як ключовим чинникам зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості. Це зумовлює зростання вимог до професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, які мають забезпечувати ефективність освітнього процесу, впроваджувати інноваційні підходи та відповідати міжнародним стандартам у своїй діяльності.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є одним із важливих напрямів діяльності вищої школи, забезпеченням такої системи професійних знань, умінь і навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати педагогічні завдання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, прогнозувати і моделювати наступні кроки освітньо-виховного впливу.

Вихляєв Ю. наголошує, що фізичне виховання студентів – складна, динамічна педагогічна система, ефективність функціонування якої залежить від багатьох взаємозв'язаних чинників, що проявляються у загальних закономірностях педагогічного процесу і його управлінні. Інноваційний підхід до системи

фізичної підготовки студентів має бути значущим, оскільки кінцевий результат визначає зміст і характер усього процесу підготовки з дисципліни «Фізичне виховання», що націлений на підтримку фізичної підготовленості і працездатності майбутніх фахівців у тих чи інших галузях господарства [2, с. 83].

Важливими аспектами є також активне залучення студентів до масових спортивних заходів, організація спортивних змагань, участь у різних видах спорту, що сприяє не тільки фізичному розвитку, але й розвитку командного духу та соціальних навичок.

На сьогоднішній день фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин:

- недостатньою кількістю позааудиторних занять з фізичного виховання;
- низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами;
- недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури;
- низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять;
- недостатнім фінансовим забезпеченням;
- низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах [5, с. 64].

Професійна підготовка в педагогіці – це системний процес навчання, розвитку і вдосконалення педагогічних знань, умінь та навичок особи, що готується до виконання педагогічної діяльності. Цей процес передбачає формування у майбутнього педагога необхідних професійних якостей, таких як знання з теорії та методики навчання, виховання, психології, педагогічної етики, а також практичних вмінь, здатність застосовувати ці знання у реальних умовах педагогічної роботи [1, с. 51].

Процес професійної підготовки педагогів має на меті не лише формування знань і вмінь, але й розвиток особистісних якостей, які допомагають успішно здійснювати педагогічну діяльність.

Романчук О. стверджує, що сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту України зумовлює гостру потребу змін у підготовці майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної діяльності з дітьми та молоддю. Повноцінний фізичний розвиток молодих поколінь, формування їх фізичної культури є однією з нагальних проблем сьогодення [3, с. 16].

Професійна підготовка у сфері фізичного виховання – це комплексний процес формування та розвитку знань, навичок, вмінь і ціннісних орієнтацій у студентів, які мають на меті підготовку до виконання професійної діяльності в галузі фізичної культури та спорту. Вона передбачає набуття не тільки теоретичних знань з фізичної культури, спорту та здоров'я, але й практичних умінь для організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, тренувальних процесів, реабілітації, а також роботи з різними категоріями людей (учнями, спортсменами, людьми з обмеженими можливостями, тощо).

Основною метою професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання є створення умов для розвитку фізичних, інтелектуальних і моральних якостей, необхідних для успішного виконання функцій вчителя фізичної культури, тренера, організатора спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів, реабілітолога тощо.

Степанченко Н. зауважує, що основними структурними компонентами освітньої системи підготовки фахівців фізичної культури і спорту є такі: мета, орієнтована на модель фахівця; вихідні методологічні засади і принципи підготовки майбутніх учителів; педагогічні умови вдосконалення та функціонування освітнього процесу; зміст, організація освітнього процесу та безпосередня освітня діяльність;

взаємодія учасників освітнього процесу; результат навчання та їх оцінювання [4, с. 175].

Висновки. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є складним і багатогранним процесом, що вимагає системного підходу, інтеграції теоретичних знань, практичних навичок та соціально-педагогічної підготовки. Вона повинна сприяти розвитку не лише фізичних, а й психоемоційних та соціальних аспектів особистості студентів.

У сучасних умовах важливим є впровадження інноваційних технологій у професійну підготовку фахівців з фізичного виховання, зокрема використання сучасних методів навчання, інформаційно-комунікаційних технологій, практичного досвіду та персоналізованих підходів до кожного студента.

Список літератури

1. Ахметов Р. Ф. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2007. № 34. С. 50–52.
2. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 1. С. 83–87.
3. Романчук О., Данилевич М. Особливості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у педагогічних коледжах України. Publishing house «UKRLOGOS Group». 2020. № 11. С. 16–24.
4. Степанченко Н. І. Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного

університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. № 154. С. 74–79.

5. Томащук О. Г. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього. 2018. № 4. С. 64–66.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Ланіна Вероніка,

*студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

викладач кафедри фізичної культури та спорту ,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто вплив рухової активності на організм людини, зосереджуючи увагу на фізіологічних, психологічних та соціальних аспектах. Аналізується роль регулярних фізичних навантажень у підтримці здоров'я, зміцненні імунної системи, покращенні обміну речовин та профілактиці хронічних захворювань. Окрему увагу приділено впливу рухової активності на психоемоційний стан, зокрема, зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, де технологічний прогрес і стрімкий ритм життя суттєво змінили наші звички та спосіб буття, проблема недостатньої фізичної активності стає все серйознішою загрозою для

здоров'я суспільства. Малорухливий стиль життя, властивий багатьом офісним працівникам, студентам і навіть дітям, сприяє зростанню кількості захворювань, пов'язаних із недостатньою руховою активністю, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет та порушення функцій опорно-рухового апарату.

Дослідження вказують на те, що близько 80 % дорослих і більшість підлітків не досягають рекомендованого рівня фізичної активності. Ця тенденція викликає значне занепокоєння серед медичних і соціальних експертів.

Також існує зв'язок між відсутністю регулярних фізичних вправ і підвищенням рівня стресу, тривоги та депресії. Особи, чий спосіб життя є малорухливим, нерідко стикаються з емоційним виснаженням, що негативно впливає на їхній загальний психоемоційний стан.

Варто зазначити й інший важливий аспект: фізична активність сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я, а й соціальному та емоційному розвитку особистості. Наприклад, участь у спортивних заходах або групових тренуваннях дозволяє розвивати комунікативні навички, підвищувати впевненість у собі та створювати відчуття приналежності до спільноти. Це має особливе значення для дітей і підлітків у період їхньої соціалізації.

Загалом регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на загальний розвиток людини, забезпечуючи гармонійний баланс між фізичним, психічним та соціальним здоров'ям.

Основні результати включають:

Фізичні вправи відіграють важливу роль у збереженні та покращенні здоров'я людини, впливаючи на різні аспекти її життя. По-перше, вони зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість, гнучкість і допомагають контролювати вагу. Завдяки цьому зменшується ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет або ожиріння, що має особливе значення в умовах сучасного ритму життя.

Крім фізичних переваг, значний вплив від фізичної активності можна побачити в психологічній сфері. Регулярні заняття спортом сприяють зменшенню стресу, тривожності та депресії. Це пояснюється вивільненням ендорфінів, які покращують настрій і створюють відчуття щастя. Досягнення у спорті також сприяють підвищенню самооцінки та розвитку впевненості в собі, що покращує загальний психологічний стан.

Соціальна складова фізичної активності є ще одним важливим аспектом. Спорт допомагає розвивати командний дух, комунікативні навички та здатність ефективно працювати в колективі. Особливо це важливо для дітей і підлітків, які перебувають на етапі формування соціальних зв'язків. Участь у спортивних заходах дозволяє їм знаходити друзів і взаємодіяти з однолітками, що позитивно впливає на процес соціалізації.

Фізична активність також сприяє покращенню когнітивних функцій: уваги, пам'яті та стратегічного мислення. Це надзвичайно актуально в умовах сучасного інформаційного суспільства зі швидкими змінами та великими навантаженнями.

Заняття спортом не лише тренують організм, але й допомагають відновлювати порушені функції, виступаючи засобом профілактики багатьох захворювань. Фізичні вправи впливають на всі групи м'язів і суглоби, розвиваючи їх силу, еластичність і витривалість. Цей процес одночасно стимулює роботу серця, легенів та інших систем організму, підвищуючи його функціональні можливості й стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища.

При правильному дозуванні фізичного навантаження можна уповільнити розвиток багатьох захворювань або пришвидшити відновлення організму. Водночас надмірне фізичне навантаження може призводити до змін у морфологічних структурах, біохімічних процесах і функціях тканин та органів. Наприклад, у спортсменів після значних

навантажень спостерігаються тимчасові змінні в роботі серцево-судинної системи чи дихальної функції.

Залежно від характеру рухових дій фізичні вправи поділяють на дві групи: циклічні та ациклічні. Циклічні вправи базуються на постійному повторенні одного рухового циклу (ходьба, біг, плавання), тоді як ациклічні передбачають змінну структуру рухів (гімнастика, метання, спортивні ігри). Обидва види мають свої переваги для розвитку м'язів, гнучкості та швидкості реакції.

Оздоровчі тренування переслідують практичні цілі: зміцнення організму й розвиток рухових можливостей. Цей процес спрямований на формування тренуваності – комплексної якості, що об'єднує здоров'я, фізичну підготовку, технічні та тактичні навички. Тренуваність забезпечує високі результати у спорті та підвищує як фізичну, так і розумову працездатність.

Виходячи з усіх цих факторів, можна стверджувати, що фізична активність є ключем до покращення якості життя. Необхідно активно популяризувати фізичні вправи на всіх рівнях суспільства, впроваджуючи програми, які заохочують людей до активного способу життя. Це допоможе створити здорове та гармонійне середовище, яке сприятиме всебічному розвитку особистості.

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою.

Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичної і трудової реабілітації цієї категорії хворим. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я

Список літератури

1. Бехтерев В. М. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Київ : Здоров'я, 2020.
2. Коваленко І. І. Соціальні навички та їх розвиток через фізичну активність. Харків : Професіонал, 2021.
3. Олійник Т. Фізична активність та її роль у покращенні когнітивних функцій. Одеса : Наукова думка, 2022.
4. Сидоренко О. В. Спорт і психологічне благополуччя. Львів : Науковий світ, 2019.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ложенко Катерина,

магістрантка спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті розглядаються сучасні технологічні інновації у викладанні фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Проаналізовано різноманітні технологічні рішення, які трансформують традиційний підхід до фізичного виховання: від відеоуроків та мобільних додатків до елементів гейміфікації та систем віртуальної реальності. Висвітлено їх вплив на підвищення мотивації учнів, індивідуалізацію

навчального процесу та розширення можливостей фізичного розвитку, особливо в контексті сучасних викликів, спричинених пандемією та воєнним станом. Обґрунтовано важливість комплексного підходу до впровадження технологій як доповнення до традиційних методів навчання з урахуванням питань доступності, безпеки та конфіденційності.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві фізична культура набуває особливої значущості та цінності як для соціуму в цілому, так і для кожного індивіда зокрема, оскільки вона інтегрована в усі сфери людської діяльності та всі рівні соціальної структури.

Фізичну культуру вважають одним із засобів соціалізації особистості, вдосконалення її індивідуальних та професійних якостей, розвитку рухової сфери та ін. Таким чином, фізична культура є найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом всебічного і гармонійного розвитку особистості [1].

Протягом останніх років Україна зазнала впливу багатьох масштабних подій, які суттєво вплинули на освітній процес, змусивши педагогів адаптуватися до нових умов. Інтенсивний технологічний розвиток, пандемія COVID-19 та повномасштабна війна визначили нові вектори у викладацькій діяльності. Зокрема, фізична культура, традиційно пов'язана з активністю та руховою діяльністю, входить в епоху інновацій. Імплементація технологічних рішень у навчальний процес з фізичної культури трансформувала класичний підхід до занять, запроваджуючи інноваційні можливості для підвищення ефективності навчання та залучення учнів в умовах дистанційної освіти.

Одним із первинних етапів застосування технологій у фізичній культурі стало створення відеоуроків. На сьогодні відеоуроки становлять невід'ємний компонент кожного заняття. Вони забезпечують не лише візуальну демонстрацію щодо виконання вправ, формування правильної постави та

техніки, але й надають викладачам можливість інтегрувати різноманітні елементи, зокрема інтерв'ю, виступи, графічні ефекти тощо, що підвищує привабливість занять і мотивацію учнів. Також суттєвим аспектом відеоуроків є їх доступність та гнучкість використання. Це особливо актуально в сучасних умовах, з урахуванням безпекової ситуації, в якій перебуває дитина, відеоуроки дають змогу самостійно опрацювати матеріал в зручний час, не втрачаючи при цьому своєї ефективності. Учні можуть повторювати вправи стільки разів, скільки потрібно, поки вони не засвоять матеріал. Це розвиває самостійність і відповідальність за власний процес навчання [2]. Для сприяння педагогам у розробці відеоуроків функціонують такі платформи, як Canva, EDpuzzle, Genially, WireWax, TEDEd та численні інші.

Крім того, значну підтримку забезпечують мобільні додатки. Спортивні додатки дозволяють створювати персоналізовані тренувальні плани, враховуючи індивідуальні потреби, цілі та фізичну підготовку кожного користувача, що допомагає вчителю реалізовувати індивідуальний підхід до кожного учня. Також в таких додатках ведуться журнали фізичної активності, що дозволяє вчителям відстежувати та аналізувати прогрес учнів. Додатки часто включають в себе і мотиваційні елементи, такі як досягнення, віртуальні виклики та бейджі, що стимулює учнів до більш активного способу життя. Багато з них мають функції соціального взаємодії, де учні можуть ділитися своїми досягненнями, конкурувати з друзями чи приєднуватися до спільнот для обміну досвідом та порадами. Прикладами таких додатків є: Strava, Nike Training Club, MyFitnessPal, 7 Minute Workout, Runtastic [3].

Додатковим інструментом для педагогів стали комп'ютерні та мобільні ігри як метод гейміфікації. Гейміфікація – це використання елементів гри у негравійних контекстах з метою стимулювання участі, мотивації та досягнення конкретних цілей. У фізичній культурі гейміфікація

виявилася дуже ефективною, оскільки ігри та змагання давно вважаються важливою частиною фізичного виховання.

Використання комп'ютерів та мобільних пристроїв дозволяє інтегрувати сучасні технології в навчальний процес, що особливо приваблює учнів.

Комп'ютерні ігри можуть надавати можливості для вивчення нових видів спорту або фізичних активностей, вивчати тактику та стратегію багатьох спортивних ігор, розширюючи діапазон знань учнів.

В Google Play, App Store та Steam кожен вчитель та учень може знайти безліч ігор на спортивну тематику для допомоги у вивченні окремих модулів. Особливо інноваційним елементом дистанційного навчання є використання віртуальної реальності (VR) та симуляторів, що може значно збагатити процес навчання фізкультури в умовах онлайн-освіти, роблячи його більш захоплюючим та ефективним [4].

За допомогою віртуальної реальності можна створювати імітації різних видів спорту, дозволяючи учням спробувати себе в різних дисциплінах, навіть якщо вони не мають можливості це робити в реальному житті. Також симулятори можуть служити для навчання правильної техніки виконання різних вправ та рухів. Віртуальна реальність дозволяє учням отримати зворотний зв'язок щодо їхньої техніки в реальному часі. Використання VR може перетворити звичайні фізичні вправи в захоплюючі ігри чи пригоди, що стимулює бажання учнів брати участь в тренуваннях та зберігати власну активність. Системи віртуальної реальності можуть слідкувати за рухами учня та надавати статистику щодо їхнього фізичного розвитку та прогресу, що може бути корисним як для учня, так і для вчителя.

Для учнів із фізичними обмеженнями VR та симулятори можуть відкрити нові можливості для активності та фізичного розвитку. Використання віртуальної реальності може зробити фізичну активність привабливішою та доступнішою для учнів, які проводять більше часу вдома. Звісно, важливо

враховувати технічні та фізичні обмеження учнів, а також забезпечити, щоб використання технологій було доповненням, а не заміною традиційних методів навчання [5].

Висновки. Необхідно зазначити, що сучасні технології в навчанні фізичної культури роблять вагомий внесок у покращення фізичного здоров'я та активності учнів, особливо в умовах дистанційного навчання та несприятливих обставин. Вони кардинально змінюють підхід до фізичної активності, забезпечуючи інтерактивні та захоплюючі методи навчання. Такі технології надають учням можливість не лише виконувати фізичні вправи, але й занурюватись у віртуальне середовище, де вони можуть експериментувати з різними видами спорту, вдосконалювати свою техніку та сприйняття, а також взаємодіяти з іншими учасниками навчального процесу, незважаючи на фізичну відстань між ними. Крім того, ці технологічні рішення можуть слугувати ефективним інструментом для подолання обмежень, підтримки мотивації та формування здорового способу життя.

Необхідно підкреслити, що зазначені технології повинні функціонувати як доповнення до традиційних методів навчання та бути доступними для всіх категорій учнів, а також враховувати аспекти безпеки та конфіденційності інформації.

Список літератури

1. Бойко В.В., Соловйов Є.П. Інформаційно-комунікаційні технології в навчанні фізичної культури : навч. посібник. Київ : Фізична культура, 2015.
2. Калініченко В.В., Гончаренко І.В., Сіміоненко В.В. Актуальні аспекти використання технологій у фізичному вихованні української молоді. Молодь і фізична культура, 2017. 1(51). С. 39–45.
3. Чекмарев І. Електронні засоби навчання у системі підготовки фахівців з фізичної культури. Науковий часопис

НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2013. 6(46). С. 50–55.

4. Головка А.В., Лазебна О.В. Використання віртуальної реальності в навчанні фізичної культури та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. 1(97). С. 16–21.

5. Гапон Є.В. Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі та спорті : навч. посібник. Київ : Олімпійська література. 2016.

ПСИХОФІЗИЧНИЙ ВПЛИВ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОГЛЯД НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Ложенко Катерина,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У даному дослідженні розглядається вплив туристичної діяльності на психофізичне здоров'я студентської молоді. На основі аналізу наукових праць визначено, що

регулярні заняття різними видами туризму (пішохідним, водним, велосипедним) сприяють позитивним змінам як у фізіологічних показниках (життєва ємність легень, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск), так і в психоемоційній сфері студентів (зниження рівня стресу, підвищення настрою, покращення соціальної адаптації). Встановлено, що туризм виступає ефективним засобом формування здорового способу життя та морально-духовної зрілості особистості в умовах інтенсивних навчальних навантажень. Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження туристичних заходів як компонента психофізичного оздоровлення студентів.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасного студентського життя, що характеризується підвищеним рівнем стресу, навчальним перевантаженням та постійними академічними вимогами, актуалізується необхідність дослідження шляхів поліпшення психофізичного стану студентської молоді. Одним із таких потенційно ефективних шляхів є туристична діяльність.

Психофізичне здоров'я, що охоплює фізичне та емоційне благополуччя, становить фундаментальний аспект загального здоров'я кожного індивіда, особливо студентів, які зазнають значних навчальних та соціальних навантажень. Забезпечення належного рівня психофізичного здоров'я набуває особливої значущості в умовах, коли молодь стикається з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями, пов'язаними з навчальним процесом, соціальними комунікаціями та самоідентифікацією.

Туристична діяльність виступає важливим інструментом покращення психофізичного стану студентів, надаючи можливості для відпочинку, відновлення, отримання нових вражень та цінного досвіду. Знайомство з новими місцями, взаємодія з різними культурами та звільнення від рутинних обов'язків може здійснювати позитивний вплив на емоційний стан та загальне психічне благополуччя студентської молоді.

Представлене дослідження фокусується на аналізі наукових праць, що висвітлюють вплив туризму на психофізичне здоров'я студентів, з метою визначення його корисності та значущості для їхнього життя та навчальної діяльності.

Участь у туристичних заходах сприяє дотриманню норм здорового способу життя. Туризм є ефективним засобом для зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей молоді. У контексті екологічного забруднення великих міст, шуму та інших негативних чинників, а також тривалого перебування студентів у приміщеннях, проведення вихідних туристичних походів стає важливим засобом зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням. Дослідження, проведені А. А. Остапцем [1, с. 41], Ю. С. Константиновим та В. М. Куликовим [2, с. 71], підтверджують, що вихідні походи позитивно впливають на психічний стан молоді, забезпечуючи їм енергію та бадьорість для успішного навчання. Прогулянки на свіжому повітрі дозволяють юним людям працювати з більшим задоволенням та ентузіазмом, а після правильно організованого виїзду вони відчують покращення фізичного стану та збільшення спокою протягом декількох днів.

Спортивно-оздоровчий туризм включає в себе активне подолання маршруту без використання транспорту, залежачи лише від власних фізичних зусиль та вмінь, таких як ходьба, лижі, плавання на плотах або човнах, велосипедна поїздка та інші подібні активності [3, с. 96]. Під час подорожі учасники залишаються фізично активними протягом усього маршруту, що відрізняється від інших видів фізичної активності. Учасники туристичних походів виконують різноманітні фізичні та технічні дії, що входять у методику фізичного виховання, проте з більшою різноманітністю та природністю. Ці дії можуть включати в себе різні типи фізичної активності, такі як швидкість та сила, власна сила або складні координаційні вправи.

Оздоровча функція туризму реалізується через відновлення функцій організму за допомогою різноманітних

методів. Учасники туристичних подорожей змінюють свою активність, взаємодіють з природним середовищем, загартовуються та адаптуються до нових умов, що сприяє загальному покращенню здоров'я. Таким чином, спортивно-оздоровчий туризм допомагає покращити фізичне та психічне благополуччя учасників, сприяючи їхньому загальному самопочуттю та добробуту.

За висновками П. П. Захарова та Т. В. Степенка, регулярні заняття туризмом сприяють формуванню морально-духовної зрілості особистості. Туризм, подібно до спорту, діє як каталізатор, який підсилює та прискорює процеси, що вже притаманні людині. Він сприяє розвитку позитивних якостей та здібностей, але в той же час може викликати виразне проявлення негативних аспектів особистості. Таким чином, туризм допомагає виявити та розвинути потенціал людини, але може також підкреслити та підсилити її негативні риси [4, с. 38].

Заняття туризмом загалом позитивно впливають на розвиток фізичних якостей дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Так, швидкість, спритність і швидко-силові якості найбільше покращуються під впливом занять велосипедним туризмом, сила – водним туризмом, гнучкість – пішохідним [2, с. 74]. Заняття туризмом сприяє розвитку морфо-функціональних показників дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Дослідження засвідчило, що в дітей, які займалися туризмом, відзначене значне поліпшення показників життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, а також дещо покращилися показники маси тіла, окружності грудної клітки та артеріального тиску. Так, найбільш суттєвий вплив занять туризмом відзначено в показниках кардіо-респіраторної системи в хлопців, які займалися велосипедним туризмом, а найменші – водним [4, с. 96].

Заняття туризмом здійснюють позитивний вплив на функціональний стан студентів, які займаються в групах спортивного вдосконалення, що відображається у прирості показників на 4,3 % за пробою Штанге, на 5,5 % за пробою Генчі. Результати життєвої ємності легень збільшилися на 6,9 %, покращилися показники вимірювань пульсу на 5,2 %, що свідчить про тренованість серцево-судинної системи.

Туристична діяльність має значний вплив на емоційний та психологічний стан студентів, що проявляється у різних аспектах їхнього життя. Дослідження, проведене В. М. Петровою та співавторами, виявило, що студенти, які регулярно займаються туризмом, демонструють позитивні зміни у своєму емоційному стані. Вони відзначають підвищення настрою, зниження рівня стресу та тривожності, а також підвищення самооцінки. Після туристичних подорожей у студентів спостерігається вища емоційна стабільність та здатність ефективно долати негативні емоції.

Додатково, дослідження, проведене Г. С. Івановим, встановило, що участь у групових туристичних походах позитивно впливає на емоційне здоров'я студентів. Учасники таких заходів демонструють вищий рівень життєвого задоволення, покращення соціальної взаємодії та розвиток комунікативних навичок. Групові походи сприяють зміцненню міжособистісних відносин та підвищенню рівня взаємопідтримки, що є важливим фактором психологічного благополуччя [1, с. 47].

Отже, наукові дослідження переконливо підтверджують користь занять туризмом для студентського контингенту. Туристична діяльність сприяє загальному покращенню фізичного стану, зміцненню здоров'я та психологічному благополуччю студентів. Регулярні походи, активний відпочинок на природі та спілкування в групі однодумців позитивно відображаються на їхньому емоційному стані, рівні стресу та соціальній адаптації.

Список літератури

1. Ахмедова О.О., Сікорська І.М. Туристична індустрія як об'єкт державного регулювання. Вісник Волинського інституту економіки та менеджменту. 2014. Вип. 8. С. 40–47.
2. Воронов М.П., Шадріна В.В., Курячий С.В. Вплив занять туризмом на рівень фізичної підготовленості студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 1. С. 71–74.
3. Гриньова Т.І. Оцінювання морфофункціональних показників дітей 11 років, які займаються різними видами туризму. Молода спортивна наука України. 2013. Т. 3. С. 96–100.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова та ін. Луцьк : Вежа, 2000. 242 с.

ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Лелека Віталій

*доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Анотація. Розглянуто питання впровадження мобільних додатків у процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної

культури. Проаналізовано можливості використання цифрових інструментів для моніторингу та оцінювання фізичної підготовленості студентів. Визначено переваги мобільних додатків як засобу підвищення мотивації до занять, формування цифрової грамотності та розвитку індивідуального підходу до фізичного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі мобільні додатки стали невід'ємною частиною щоденного життя людини, перетворившись на універсальний інструмент у різних сферах – від комунікації до професійної діяльності. З огляду на стрімкий розвиток цифрових технологій та зростання кількості користувачів мобільних пристроїв, актуальність використання мобільних додатків постійно зростає.

Особливу цінність мобільні додатки мають в освітньому процесі, охороні здоров'я, організації дозвілля, сфері послуг та управління. Вони дозволяють оптимізувати час, підвищити ефективність навчання, автоматизувати рутинні завдання, а також надають широкі можливості для самоконтролю, моніторингу та аналізу діяльності користувача.

У сфері фізичної культури та спорту мобільні додатки сприяють формуванню мотивації до здорового способу життя, полегшують контроль за фізичними показниками, дозволяють проводити дистанційні тренування, вести облік активності, планувати раціон харчування. Саме тому інтеграція мобільних застосунків у навчальний та тренувальний процес відповідає потребам сучасного цифрового покоління й сприяє формуванню ключових компетентностей: цифрової, інформаційної, здоров'язбережувальної, самоменеджменту.

У контексті реформування освіти, переходу до змішаного та дистанційного навчання, а також підвищення вимог до індивідуалізації підходів до студента, використання мобільних додатків є не лише доцільним, а й необхідним компонентом освітнього середовища.

Мобільний додаток – це спеціалізоване програмне забезпечення, розроблене для функціонування на портативних пристроях, таких як смартфони, планшети, смарт-годинники. Вони можуть працювати на базі різних операційних систем, зокрема Android, iOS, HarmonyOS, Windows Mobile тощо [2, с. 241].

Згідно з визначенням, наданим Міжнародною організацією зі стандартизації (ISO), мобільний застосунок – це «програмний компонент, який забезпечує певну функціональність для користувача, адаптовану під мобільне середовище, із можливістю взаємодії в режимі реального часу».

Ось перелік популярних мобільних додатків, які можуть бути використані для оцінювання фізичної підготовленості студентів. Ці додатки дозволяють моніторити різноманітні аспекти фізичної активності, контролювати прогрес і навіть планувати тренування: Strava, Google Fit, MyFitnessPal, Fitbit, Nike Training Club, Runkeeper, Endomondo, JEFIT, Pacer, MapMyRun, Sworkit, Health Mate (Withings), TrainingPeaks, Garmin Connect, 8fit, TrainerRoad [3, с. 145].

Цей перелік мобільних додатків дає змогу студентам вибирати той інструмент, який найкраще відповідає їхнім потребам у моніторингу фізичної підготовленості. Від фітнес-браслетів до спеціалізованих додатків для кардіонавантажень і силових тренувань – кожен додаток пропонує різні функціональні можливості для покращення фізичної форми та здоров'я студентів.

На думку Косенко Ю., мобільні додатки можна класифікувати за кількома критеріями:

1. За функціональним призначенням: освітні (Duolingo, Coursera); медичні (MyTherapy, Ada); фінансові (Privat24, Monobank); соціальні мережі (Facebook, Instagram); фітнес і здоров'я (Strava, Fitbit); ігрові (PUBG Mobile, Candy Crush).
2. За способом роботи: онлайн-додатки (потребують доступу до Інтернету); офлайн-додатки (працюють

автономно); гібридні (мають офлайн-режим, але з оновленням при підключенні).

3. За типом розробки: нативні (створені для конкретної ОС); кросплатформні (працюють на кількох платформах); веб-додатки (функціонують через браузер, але адаптовані до мобільних пристроїв) [1, с. 48].

Одним із ефективних мобільних додатків є Strava – це мобільний фітнес-додаток, який використовується для відстеження фізичної активності за допомогою GPS-технологій [4, с. 216]. Він орієнтований переважно на біг, ходьбу, велоспорт та інші види кардіонавантажень, але також підтримує десятки різних видів спорту – від тренувань у залі до плавання й піших прогулянок.

Основні функції:

- моніторинг активності в реальному часі: швидкість, дистанція, тривалість, темп, висота;
- аналіз результатів: графіки активності, темп по відрізках, динаміка тренувань;
- соціальні функції: можливість ділитися результатами з друзями, брати участь у спортивних челенджах, залишати коментарі;
- створення маршрутів: користувачі можуть створювати й зберігати власні маршрути на основі GPS;
- синхронізація з іншими пристроями: підтримка фітнес-браслетів, годинників Garmin, Polar, Apple Watch тощо.

Переваги для студентів: сприяє підвищенню мотивації до регулярної фізичної активності; дає змогу відстежувати індивідуальний прогрес у тренуваннях; дозволяє викладачам або тренерам здійснювати дистанційний контроль за активністю студентів; формує навички самоаналізу фізичної підготовки та самоменеджменту; має зручний інтерфейс, доступний безкоштовно для базових функцій.

Мобільні додатки – це потужний інструмент цифрової взаємодії, який значною мірою змінює способи споживання

інформації, організації праці, навчання та відпочинку. Їх використання продовжує зростати, що вимагає від суспільства не лише технічної грамотності, а й усвідомлення ризиків і переваг цифрового середовища. Надалі розвиток мобільних застосунків буде пов'язаний із персоналізацією сервісів, інтеграцією штучного інтелекту та розширенням функціональних можливостей у різних сферах людської діяльності.

Висновки. Використання мобільних додатків сприяє підвищенню рівня фізичної активності студентів, поліпшенню індивідуалізації підходу до навчання та розвитку ключових компетенцій: цифрової грамотності, самоменеджменту, відповідальності за особисте здоров'я. Інтеграція мобільних додатків у освітній процес фахівців фізичної культури є ефективним інструментом формування сучасного професійного мислення та розвитку практичних навичок моніторингу фізичного стану.

Список літератури

1. Косенко Ю. І. Цифрові технології в освітньому процесі: проблеми та перспективи / Ю. І. Косенко // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2020. – Т. 78, № 4. – С. 45–54.
2. Лачугін А. А. Використання мобільних додатків у фізичному вихованні студентів. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квіт. 2023 р.). – Дніпро : ДДУВС, 2023. – С. 240–242.
3. Томенко О. І. Використання мобільних додатків у системі фізичного виховання студентів / О. І. Томенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2021. – № 3 (55). – С. 142–147.
4. Петренко Ю. 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, 2023/ № 1. С. 215–218.

УДОСКОНАЛЕННЯ, МЕТОДИ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*Мельничук Ірина,
магістрантка спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Анотація. Досліджено особливості організації та проведення уроків фізичної культури для учнів, віднесених до спеціальних медичних груп через стан здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Сучасний світ характеризується надмірним впливом новітніх технологій, техногенним забрудненням, глобальними екологічними проблемами, культурно-соціальним занепадом, а також зниженням інтересу до фізичної культури та спорту. Усе це створює несприятливе середовище для повноцінного функціонування людського організму та позбавляє людину найціннішого – здоров'я.

Останнім часом в Україні спостерігається зростання кількості дітей зі станами здоров'я, які обмежують їхню участь у фізичних вправах разом із ровесниками. Такі учні потребують підвищеної уваги педагогів і застосування індивідуального підходу на кожному етапі навчального процесу. Враховуючи їхні медичні показання, їм рекомендується займатися фізичною культурою в межах підготовчих або спеціальних медичних груп.

Навчання дітей у спеціальній медичній групі передбачає дотримання встановлених вимог до організації занять: правильний підбір фізичних вправ, контроль інтенсивності навантажень, структурованість занять на кожному етапі курсу фізичного виховання, особливості побудови окремих уроків, а також використання відповідних режимів рухової активності.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що молодші школярі, які належать до спеціальної медичної групи, мають нижчий рівень фізичної підготовленості, меншу витривалість та знижену рухову активність порівняно з однокласниками із основної групи. Часто вони виявляють обережність під час виконання фізичних вправ, що пояснюється як медичними показаннями, так і відсутністю впевненості у власних силах.

Спостереження та розмови з учителями й батьками дозволили дійти висновку, що ефективність уроків фізичної культури для учнів СМГ значно зростає за умов застосування адаптованих методик. До них належать: індивідуально дозоване фізичне навантаження відповідно до стану здоров'я дитини; використання ігрових і сюжетних форм роботи, що підвищують мотивацію; оздоровчі вправи, дихальні та релаксаційні техніки; створення позитивного емоційного фону на заняттях.

Аналіз педагогічної практики підтвердив ефективність індивідуального підходу до кожного учня. Це сприяло зростанню мотивації до занять, подоланню страхів перед фізичними вправами та покращенню загального фізичного стану.

Впровадження запропонованих методичних підходів дало позитивні результати: покращився стан здоров'я школярів (зменшилась кількість скарг на втому, головний біль, дискомфорт у спині); зросла рухова активність і зацікавленість у фізичній культурі; підвищились самооцінка, емоційна рівноваженість та активність учнів під час уроків.

Отже, удосконалені методики організації занять із дітьми молодшого шкільного віку, які входять до складу спеціальних медичних груп, продемонстрували свою ефективність і можуть бути рекомендовані для широкого застосування в закладах загальної середньої освіти.

Висновки. У процесі вивчення зазначеної проблеми було визначено низку завдань, виконання яких дозволило сформулювати такі висновки:

1. Проведений аналіз педагогічної та медичної літератури дав змогу дослідити принципи розподілу школярів на медичні групи для занять фізичною культурою. Основну групу формують близько 90 % учнів, які мають відповідний до вікових норм рівень фізичного розвитку й рухової підготовленості та не мають хронічних захворювань. Такі діти залучаються до всіх форм занять фізичною культурою згідно з навчальною програмою.

До підготовчої групи належать школярі зі зниженими показниками рухової підготовки, незначними відхиленнями у фізичному розвитку, порушеннями постави або незначними проблемами зі здоров'ям. Вони займаються за загальною програмою фізичної культури разом з основною групою.

Учні, які мають суттєві відхилення в стані здоров'я, що не дозволяють їм виконувати значні фізичні навантаження, об'єднуються у спеціальну медичну групу. Заняття для них проводяться за окремою програмою в межах звичайного шкільного розкладу.

2. Дослідження, що охоплювало учнів спеціальної медичної групи, підтвердило позитивний вплив фізичних вправ на організм дітей зі зниженим рівнем здоров'я. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє адаптації організму до поступового збільшення навантажень, покращує функціонування окремих систем організму. Також було відзначено позитивну динаміку у функціонуванні мозкового

кровообігу та психоемоційному стані школярів. Вони стають більш емоційно врівноваженими, у них зникає тривожність, з'являється бадьорість, а також покращується здатність до засвоєння навчального матеріалу.

Підсумовуючи виконані завдання, можна стверджувати, що за умови правильної організації фізичного виховання вже протягом одного навчального року помітно покращується стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість дітей. Це створює підстави для переведення учнів із спеціальної групи до підготовчої, а згодом – до основної, згідно з результатами повторного медичного огляду.

Список літератури

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-методичний посіб. Львів, Українські технології, 2005. 48 с.
2. Вржневський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2.
3. Ковтуцька І. І. Теоретичний аспект проблеми здорового способу життя молодших школярів. Сучасні проблеми підготовки майбутніх фахівців в умовах євроінтеграційного процесу : матеріали Молодіжної міжвузівської науково-практичної конференції (дистанційної) (Київ, 1 березня 2012 року) / за заг. ред. проф. І.М. Ковчиної. К. : НПУ імені Драгоманова, 2012. 60 с.
4. Костюк А. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Рідна школа. 2011. № 11. С. 75–77.
5. Штреккер І. Фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи. Здоров'я та фізична культура. 2011. № 29. С. 1–4.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Молотильнікова Віра,

викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті розглядається проблема фізичного здоров'я студентів як одна з ключових освітньо-соціальних задач. Наголошується на важливості впровадження активних форм фізичного виховання, зокрема волейболу, який завдяки своїй доступності, емоційності та тренувальному потенціалу виступає ефективним засобом оздоровлення й розвитку фізичних якостей молоді.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах поглиблення урбанізації, посилення інформаційних навантажень і зниження рівня повсякденної рухової активності значно зростає актуальність проблеми збереження та укріплення здоров'я студентської молоді. Попри активну риторику щодо здорового способу життя, статистичні дані та практичні спостереження фіксують зростання кількості хронічних, серцево-судинних і психосоматичних захворювань серед студентів. Ця категорія молоді є особливо вразливою через зміну способу життя, підвищення інтелектуального навантаження та соціальну адаптацію в умовах вищої освіти.

Система фізичного виховання у вищій школі не завжди відповідає актуальним потребам студентів, зокрема в аспекті подолання гіподинамії. Традиційні підходи часто не стимулюють зацікавленість до активних занять спортом. У цьому контексті ігрові види спорту, особливо волейбол, виступають

ефективним засобом залучення студентів до регулярної фізичної активності. Волейбол характеризується високою динамічністю, командною взаємодією та універсальністю впливу на фізичні якості.

Збереження і покращення стану здоров'я студентської молоді й надалі залишається однією з ключових тем для сучасного суспільства. Попри численні заклики до ведення здорового життя, реальна ситуація та умови навколишнього середовища демонструють зворотне – стан здоров'я молодих людей погіршується, фіксується ріст серцево-судинних, інфекційних та хронічних хвороб. Окрім того, вплив урбанізації, технічного прогресу і комфортного способу життя веде до фізичної пасивності, або гіподинамії.

Студенти, особливо на початку навчального шляху, є найуразливішою частиною молодіжного середовища, адже вони зустрічаються з цілим комплексом викликів: зростаючим навчальним тиском, зниженою руховою активністю, свободою дій у студентському житті, труднощами у спілкуванні як соціального, так і особистісного характеру. Сучасні студенти становлять головний кадровий потенціал держави, майбутні матері й батьки, тому стан їхнього здоров'я та рівень добробуту є основою для фізичного і морального добробуту нації [1].

Чинна система фізичного виховання у ЗВО не здатна повноцінно компенсувати нестачу фізичної активності серед студентів. Щоб стимулювати зацікавленість і підвищити ефективність занять, варто впроваджувати нові форми рухової активності. Ігрові види спорту є результативними методами забезпечення фізичного розвитку та виховання, адже висувають конкретні вимоги до формування важливих фізичних якостей. На відміну від вибіркового тренування, спортивні ігри забезпечують цілісний розвиток рухових здібностей. Волейбол, як форма фізичного виховання, отримав велике поширення у системі вищої освіти.

Волейбол, будучи популярним і доступним видом спорту, включає широкий спектр рухових дій – біг, стрибки, передача й прийом м'яча, – що забезпечує всебічний розвиток м'язового апарату, координації, швидко-силових якостей, витривалості. Під час гри відбувається активація серцево-судинної й дихальної систем, що покращує загальний функціональний стан організму.

Регулярні вправи з м'ячем позитивно впливають на покращення периферичного та глибинного зору, точності рухів і просторової орієнтації. Заняття волейболом сприяють гармонійному розвитку різноманітних фізичних здібностей. Стрибки різного виду та прийоми гри з падінням зміцнюють м'язи рук, тулуба і нижніх кінцівок [3]. У гравців у волейбол м'язова сила проявляється водночас із високою швидкістю м'язових скорочень, що сприяє підвищенню швидкісних характеристик, необхідних для опанування техніки гри. Волейбол розвиває переважно стрибкову й швидкісну витривалість – здатність до тривалого виконання швидких дій. Ця гра вимагає повної мобілізації фізичних можливостей, наполегливості, а також уміння застосовувати здобуті навички.

Під час гри учасники відчують позитивні емоції – захоплення, енергійність, оптимізм, ініціативу, бажання досягати перемоги. Завдяки емоційності та доступності волейбол не лише сприяє фізичному розвитку, але й є чудовим засобом активного відпочинку [2].

Щоб грамотно організувати заняття волейболом серед студентської молоді, викладач повинен враховувати особливості анатомії та фізіології юного організму. Це є необхідною умовою для ефективного розвитку фізичних якостей у студентів. Успішність навчального процесу безпосередньо пов'язана з рівнем працездатності студентів. Під працездатністю розуміється здатність виконувати технічні та тактичні дії протягом усього заняття. Іншими словами, необхідно підтримувати високу активність на заняттях протягом

тривалого часу. У навчально-підготовчому процесі важко обійтись без цілеспрямованого розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості й спритності. Саме ці якості формують необхідну енергію для ефективної роботи м'язових груп, що сприяє успішному засвоєнню і закріпленню рухових умінь.

Практика свідчить, що правильно дозоване фізичне навантаження позитивно впливає на загальний рівень активності студентів, а також на їхню фізичну й інтелектуальну працездатність. Це можливо лише тоді, коли навчання орієнтоване на розвиток витривалості, сили, кмітливості та колективної взаємодії [1].

Характерними елементами волейболу є рухи, що включають стрибки, біг, передачі м'яча та кидки. Наукові дослідження в галузі медицини і біології підтверджують, що систематичні заняття волейболом сприяють покращенню роботи всіх органів чуття. Ці органи є аналізаторами, які відповідають за сприйняття та обробку сенсорної інформації – поняття, введене І. П. Павловим. Волейбол також позитивно впливає на опорно-рухову систему, стимулює діяльність травної системи та кровообігу.

Під час гри студенти перебувають у сприятливому середовищі, де можуть розвивати фізичні якості – силу, спритність, швидкість, кмітливість, а також вміння діяти в команді. Це особливо важливо для особистісного становлення тих, хто прагне до самовдосконалення [2].

Безпосередня участь у грі сприяє засвоєнню технічних прийомів, які стають важливим засобом фізичного розвитку, необхідного у повсякденному житті. Технічні дії у волейболі включають безліч стрибків, які зміцнюють м'язи та підвищують їхню силу. Ефективність гри забезпечується доброю рухливістю у суглобах: променево-зап'ястковому, ліктьовому, плечовому, кульшовому та гомілковостопному. Покращення рухливості суглобів позитивно впливає на загальний рівень фізичної підготовленості.

Не менш важливою є психологічна підготовка, оскільки волейбол характеризується високим рівнем емоційного та інтелектуального навантаження. Психологічні аспекти зумовлюються правилами гри, а одним з ключових завдань є розвиток вольових якостей. Це досягається під час тренувань, де гравці проявляють наполегливість, зосередженість та координацію уваги [3].

Висновки. Отже, волейбол, як один з найефективніших засобів фізичного виховання у вищій школі, сприяє формуванню не лише фізичних, а й морально-вольових якостей студентської молоді. Він забезпечує гармонійний розвиток організму, покращує працездатність, знижує ризики захворювань і виступає потужним інструментом соціалізації та емоційного благополуччя. З огляду на це, доцільним є подальше вдосконалення методики викладання волейболу у закладах вищої освіти як засобу комплексного оздоровлення студентів.

Список літератури

1. Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 6 (137). 2021. С. 19–22.
2. Попрошасєв О.В., Білик О.А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 5к (134). 2021. С. 111–116.
3. Тимошенко О.В. Марущак, М.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3К(97). 2018. С. 544–548.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Найдич Олександра,

*студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

*викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут*

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті аналізується роль фізичної культури у розвитку фізичного потенціалу, профілактиці хвороб і становленні соціальних умінь. Розкрито особливості методичних підходів і форм організації занять, що сприяють залученню молоді до активної життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура є важливою складовою здорового стилю життя, підтримання і покращення фізичного стану людини.

Поняття «фізичне виховання» має кілька трактувань. Науковці визначають його як процес реалізації в людині результатів використання як матеріальних, так і духовних цінностей, що стосуються фізичної культури в широкому сенсі. До них належать знання, уміння, навички, досягнення, що виникають на основі застосування засобів фізичного виховання [1].

У зв'язку з цим фізичну культуру школярів слід розглядати не лише як фізичну активність чи загартовування. Інші дослідники включають у визначення фізичного виховання також аспекти харчування, дотримання гігієни, формування корисних звичок. Це підкреслює, що ставлення учнів до здоров'я, фізичного стану і загального розвитку стає ключовим

елементом їх повсякденного буття, у якому фізичне виховання є складовою загальнолюдської культури.

Такі цілі фізичної культури закладені у навчальні програми, що передбачають виховання культури поведінки, формування розуміння необхідності піклування про власне здоров'я та фізичний стан. Це також сприяє засвоєнню знань з фізичної культури, фізіології, гігієни. Здобуті знання і навички стають основою рухової активності, готують до життя, праці, служби в армії. Окрім цього, учні дізнаються про значення гартування, необхідність дотримання санітарно-гігієнічних норм, вплив звичок на здоров'я [2].

Грамотно побудоване фізичне виховання позитивно впливає на інтелектуальний розвиток дитини, вдосконалює рухові здібності. Між психічним і фізичним здоров'ям існує міцний взаємозв'язок. Ментальне благополуччя має ключову роль для здатності людини мислити, відчувати, спілкуватися, працювати та насолоджуватися життям. Оскільки всі елементи здоров'я – психічне, фізичне, духовне – взаємопов'язані, важливо їх одночасно і гармонійно розвивати [5].

Сутність спрямованого вдосконалення фізичної культури полягає в такій організації занять, щоб вони попереджували захворювання та укріплювали здоров'я школярів. Навчальний процес має включати пояснення, практику і свідоме виконання фізичних вправ як невід'ємну частину щоденного розпорядку студента.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів середньої школи», до системи фізичного виховання належать:

- рухові заходи протягом навчального дня (зарядка перед уроками, фізкультхвилинки, ігри на перервах, активність у групі продовженого дня);
- позакласна спортивна діяльність (факультативи, секції, змагання);
- участь у спортивних заходах за місцем проживання (ДЮСШ, клуби тощо);

– самостійне виконання фізичних вправ вдома, на спортмайданчиках і стадіонах [4].

Постійні заняття фізичною культурою сприяють гармонійному розвитку учнів, формують у них навички дотримання режиму і гігієнічних норм.

Основною формою фізичного виховання в закладах освіти є уроки фізкультури. Вони є обов'язковими для всіх учнів, окрім тих, хто має медичні обмеження. Ці заняття мають стимулювати участь школярів у додаткових формах активності, розвивати у них інтерес до руху та фізичних вправ. Водночас, дослідження свідчать, що уроки фізкультури покривають лише 11 % гігієнічної потреби в русі. Тому необхідно розширювати і правильно комбінувати різні форми фізичного виховання з оздоровчими заходами [3].

Особливої уваги потребують діти з ослабленим здоров'ям. Їм слід організовувати додаткові фізкультурно-лікувальні заняття. Велике значення має рухова активність на перервах, адже якість відпочинку впливає на здатність до навчання. Перерви краще проводити на свіжому повітрі навіть у холодну пору року, організовуючи знайомі учням ігри та вправи. За можливості – у змагальній формі, якщо рівень підготовки учасників схожий [1].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи важливе місце займають гігієнічні умови, включаючи режим дня – розумний розподіл праці, відпочинку, сну і харчування [2].

Дотримання розпорядку дня має виховне значення: воно формує дисципліну, акуратність і організованість.

До щоденного режиму школяра мають входити: ранкова гімнастика, водні процедури, повноцінний сніданок, прогулянка до школи, активність на перервах, позитивний настрій, обід, дозоване фізичне навантаження (спорт, танці, фітнес), соціалізація, легка вечера.

Висновки. Отже, формування здорового способу життя серед школярів охоплює: розвиток інтересу до фізичної

активності; мотивацію до регулярного відвідування спортивних секцій; засвоєння знань з фізкультури, гігієни, фізіології; а також практичне формування звички до самостійного виконання вправ у шкільному та позашкільному середовищі.

Список літератури

1. Андрущенко Н.В. Виховання здоров'язбережувальної поведінки дітей дошкільного віку як наукова проблема. *Сучасне дошкілля у контексті інтеграції до європейського освітнього простору* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси, 2016. С. 14–18.

2. Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків : ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.

3. Давиденко Д. Фізична культура і культура здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 65–70.

4. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття д-ра пед. наук. К., 2013. 40 с.

5. Моїсеєв С.О., Потеряйко С.М. Ризики та можливості компетентісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* : зб. стат. XV Міжнар. наук. конф. (м. Харків, 8–9 лютого 2019). Харків. т. 2. С. 101–105.

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПОЄДНАННЯ
ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ З ВПЛИВОМ
ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ
У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Озерова Марина,

*студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті проаналізовано важливі аспекти взаємодії між органами державної влади та громадськими організаціями у сфері спорту та фізичної культури. Акцент зроблено на механізмах співпраці, які сприяють удосконаленню спортивної інфраструктури, просуванню здорового способу життя і залученню громадян до регулярної фізичної активності.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації правових засад функціонування галузі передбачено спеціальний механізм управління. У структурі Верховної Ради України також присутні керівні функції, які мають організаційно-правовий характер і стосуються лише її внутрішнього устрою. Парламент здійснює загальне керівництво у сфері спорту, що відрізняється від повноцінного управління, яке передбачає безпосередню оперативну діяльність щодо підпорядкованих установ [1].

Управлінська діяльність є ключовим чинником суспільного розвитку, що забезпечує досягнення цілей через організацію

спільної праці. Вона має цілеспрямований характер і спрямована на координацію зусиль задля реалізації суспільно значущих завдань. Згідно з аналізом правових джерел, фізична культура та спорт є самостійною сферою суспільних відносин, регульованих законодавством. Управління цією сферою функціонує як окрема підсистема в рамках загального адміністративного механізму.

В Україні управління фізичною культурою і спортом здійснюється на шести рівнях:

- 1) загальної компетенції;
- 2) галузевої компетенції в межах сфери фізкультури;
- 3) галузевої компетенції інших напрямків;
- 4) органи місцевого самоврядування;
- 5) громадські формування;
- 6) фізкультурно-спортивні підприємства.

Перші чотири рівні мають загальнодержавне значення, п'ятий – стосується громадських ініціатив, а шостий – управління в межах окремих підприємств через економічні інструменти [2].

У сфері культури та спорту використовуються різноманітні управлінські методи:

- переконання – вплив через внутрішнє прийняття норм без прямого примусу;
- регулювання – формування загальної політики та її реалізація через фінансову підтримку;
- управління – контроль діяльності підвідомчих структур, планування напрямів їхньої роботи;
- економічне стимулювання – матеріальне заохочення за досягнення;
- нормативні приписи – зобов'язання для громадських структур;
- покращення інфраструктури;
- рекомендації – напрямні рішення для державних органів;

- санкціонування – затвердження рішень, що стосуються спортивних організацій;
- державний примус – крайній засіб впливу для забезпечення виконання законодавчих вимог.

Спортивно-фізкультурні організації представлені добровільними об'єднаннями, спортивними товариствами, національними федераціями, клубами та секціями. Хоча вони відіграють важливу роль у розвитку галузі, були випадки, коли через відсутність ліцензування вони ставали засобом особистого збагачення [3].

Хоча механізм ліцензування вже впроваджено, на практиці він ще не працює повноцінно. Часто навіть у національних федераціях бракує кваліфікованого персоналу, а для здобуття належної освіти потрібен час. Державна політика має бути спрямована на гарантування прав людини, і її основне завдання – забезпечити ці права.

Сьогодні особливо важливо забезпечити ефективну взаємодію між владними структурами і громадськими організаціями у сфері фізичної культури. Актуальною є необхідність оновлення Закону України «Про фізичну культуру і спорт», який має відповідати сучасним викликам. Проблемою залишається надмірна фрагментація управління галуззю, що часто веде до неефективного розподілу бюджетних коштів.

Потрібно створити централізовану систему галузевого управління із чіткою структурою фінансування. Слід зосередитися на реконструкції старих та будівництві нових спортивних споруд і майданчиків [4].

Наразі відсутній ефективний зв'язок між галуззю фізичного виховання та загальнонаціональною системою управління. Необхідно створити сприятливе середовище для функціонування громадських і приватних ініціатив у спорті.

Висновки. Отже, продуктивна взаємодія між державною владою та громадськими структурами є критично

важливою умовою сталого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Це потребує комплексного підходу, інноваційного мислення та спільної відповідальності.

Список літератури

1. Балабанова Л. В., Хорольська Г. А. Державне управління у сфері фізичної культури і спорту: теорія та практика. Київ : КНЕУ. 2020.
2. Козлов В. А. Громадські організації у системі управління фізичною культурою і спортом. *Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 3(11). 2019. С. 45–52.
3. Ляшенко О. І. Інституційні механізми взаємодії органів державного управління з громадськими організаціями в галузі фізичної культури і спорту. *Державне управління: теорія та практика*, 4(7). 2018. С. 33–42.
4. Марченко І. П. Моделі державно-громадського партнерства у фізичній культурі та спорті. *Науковий вісник Чернігівського національного технологічного університету*, 2(15). 2017. С. 55–63.

ІГРОВІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Почтаренко Богдан,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування імені

адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Сучасний стан фізичного виховання в старшій школі потребує інноваційних підходів через зниження мотивації учнів до традиційних занять. Висвітлено методику ігровізації уроків фізичної культури як інноваційний підхід для мотивації учнів.

Виклад основного матеріалу. Навчатися легше коли навчання цікаве, коли воно викликає емоції і однією з цілей викладача – зробити навчання своїх учнів саме таким. Чи є методики підвищення мотивації здатні задовольнити і викладача і учнів? Одним з таких новітніх інструментів є гейміфікація або ігровізація.

На сьогоднішній день ігровізація торкнулася багатьох галузей: інвестицій, бізнесу, реклами, досліджень і освіти.

На порталі освітян дається таке визначення гейміфікації – «це використання ігрових елементів у неігрових процесах» [1]. Ігровізація як педагогічний метод, що використовує ігрові елементи в навчанні, є перспективним інструментом для підвищення інтересу старшокласників в тому числі і до фізичної культури та сприяє їхньому всебічному розвитку.

Ігровізація походить від англійського терміну «gamification» і визначається як процес інтеграції ігрових елементів і механік у неігрові контексти з метою стимулювання мотивації, залученості та досягнення цілей. У педагогічній практиці ігровізація передбачає використання таких компонентів, як бали, рейтинги, сюжетні лінії, змагання та нагороди, для перетворення рутинних завдань на цікаві й захопливі активності. У сфері фізичного виховання цей підхід дозволяє зробити уроки більш живими, динамічними, інтерактивними та привабливими для учнів, що особливо актуально для старшокласників, які часто втрачають інтерес до традиційних форм занять.

При застосуванні цього педагогічного методу на уроках фізичної культури ми можемо виділити кілька ключових ланок:

таємниця; дія (ходи); невизначеність; складнощі; емоційна складова; видимість прогресу; чіткі правила; винагорода.

З психологічної точки зору, ігровізація активізує внутрішню мотивацію через задоволення базових потреб, описаних у теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Раяна (Ryan & Deci, 2000): компетентність (досягнення цілей), автономія (свобода вибору) та зв'язках з оточенням (співпраця з іншими). Наприклад, коли учень отримує бали за виконання вправи чи працює в команді для досягнення спільної мети, це підсилює його відчуття успіху та приналежності.

Пошук нових підходів та педагогічних методик зумовлений необхідністю адаптації уроків до психологічних і соціальних потреб учнів віком 15–17 років, для яких важливі емоційна залученість і командна взаємодія.

Дослідження показують, що ігрові методи позитивно впливають на мотивацію учнів. Наприклад, О. В. Матвеев зазначає: «Використання ігрових вправ сприяє розвитку мотивації учнів до занять фізичною культурою» [2, с. 47]. Н. І. Дворніченко додає, що «ігрові технології дозволяють

формувати позитивне ставлення до уроків фізичного виховання» [3, с. 112]. Сучасніші джерела, такі як стаття І. М. Козлової та О. О. Шалар, підкреслюють, що ігровізація може підвищувати не лише мотивацію, а й фізичну активність учнів, якщо враховувати їхні вікові особливості [4, с. 35]. Крім того, В. О. Кашуба і С. В. Футорний наголошують на важливості інтеграції сучасних технологій, зокрема ігрових, для розвитку фізичних якостей старшокласників [5, с. 23].

Спираючись на ці дані, запропоновано методику ігровізації уроків фізичного виховання, яка включає такі компоненти:

- **сюжетні ігри**, адаптовані до вікових інтересів старшокласників (наприклад, квести з елементами пригод чи спортивних історій);
- **змагальні елементи**, що передбачають систему балів, рейтингів або звань для стимулювання активності;
- **командна взаємодія**, спрямована на розвиток соціальних навичок і співпраці.

Прикладом реалізації може бути заняття у форматі «Спортивний квест», де учні виконують завдання на швидкість, силу та координацію, об'єднані сюжетом (наприклад, «пошук скарбів», «місія порятунку», «космічна подорож»). Такий підхід дозволяє не лише підвищити фізичну активність, а й зробити уроки емоційно привабливими. На відміну від традиційних занять, ігровізація створює умови для самовираження учнів і сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя.

Висновки дослідження свідчать, що ігровізація є ефективним інструментом для оновлення уроків фізичного виховання в старшій школі. Для її впровадження вчителям необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів і пройти підготовку з використання ігрових методик. Використовуючи елементи ігровізації під час проведення уроків «Фізичної культури» вдалося у учнів підвищити інтерес до навчання, залучити всіх у групах до спільної роботи, перестати боятися

робити помилки, прагнути до прогресу, отримувати від навчання позитивні емоції. Цінність ігровізації полягає в тому, що ігровий принцип сприяє створенню осмисленого навчального досвіду, дає позитивні емоції, мотивує на подальшу роботу, але не замінює повністю традиційну модель освітнього процесу.

Список літератури

1. Павленко О. Гейміфікація в освітньому процесі. Як зробити уроки цікавими? [Електронний ресурс] / О. Павленко – Режим доступу URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2687-geymfkatsya-v-osvtnomu-protses-yak-zrobiti-uroki-nskavimi>
2. Матвєєв О. В. Ігрові технології у фізичному вихованні школярів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2018. Вип. 3 (97). С. 45–49.
3. Дворніченко Н. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у старшокласників // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 167. С. 109–113.
4. Козлова І. М., Шалар О. О. Вплив ігрових методів на мотивацію учнів до занять фізичною культурою // Фізичне виховання, спорт і здоров'я нації. 2022. Вип. 15. С. 32–38.
5. Кашуба В. О., Футорний С. В. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів // Теорія і методика фізичного виховання. 2021. № 2. С. 20–25.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Прохін Олександр,

*студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті аналізується вплив соціальних мереж на розвиток фізичної культури й спорту в умовах сучасного суспільства. Розкрито ключові напрями, які формуються внаслідок активного використання таких платформ, як Instagram, Facebook, TikTok та інші, для популяризації здорового способу життя й фізичної активності.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні соціальні мережі стали невід’ємною частиною людського життя, інтегруючись у всі аспекти соціальної взаємодії. Завдяки ним змінилась комунікація між аудиторією та культурою – замість пасивного сприйняття з’явилася активна участь у створенні контенту. Соціальні мережі відкривають можливість для самовираження, створення оригінального контенту, його просування, розвитку особистих брендів і становлення в якості лідерів думок [2].

У сучасному освітньому середовищі активно обговорюються шляхи використання соцмереж для взаємодії між вчителями й учнями (на конференціях, форумах, майстер-классах). Переважна більшість учнів використовує соціальні мережі для розваг: перегляду відео, фото, прослуховування музики, спілкування з друзями; лише невелика частка – для пошуку інформації про здоровий спосіб життя.

Сучасна молодь проводить значну частину часу в соцмережах, тому завдання вчителя полягає в тому, щоб спрямувати цей час на особистісний розвиток [1].

Серед переваг застосування соціальних мереж у викладанні фізичної культури можна виокремити такі аспекти:

1. Зручне навчальне середовище. Інтерфейс, інструменти для спілкування, а також структура й способи представлення матеріалу є доступними та знайомими для учнів.

2. Різноманітність комунікативних та інтерактивних форматів. Це відкриває широкі можливості для включення школярів у навчальний процес.

3. Функція обміну гіперпосиланнями на додаткові навчальні джерела.

4. Учитель має змогу підібрати індивідуальний підхід відповідно до навчального профілю учня та ефективніше подавати навчальний матеріал.

5. Завдяки наявним фільтрам можна швидко знаходити необхідний контент згідно з заданими параметрами.

6. Можливість залучення до освітнього процесу фахівців, консультантів та експертів у відповідних галузях.

7. Потужні можливості для демонстрації матеріалів. Контент може вільно поширюватися серед учнів, які матимуть доступ до нього у зручний для себе час (наприклад, комплекси вправ для загального фізичного розвитку).

8. Підтримка освітнього курсу у форматі соціальних мереж дає змогу учням брати участь в обговореннях і виконувати завдання незалежно від місця перебування, сприяючи глибшому засвоєнню знань.

9. Створення навчального контенту спільними зусиллями. Учні не тільки споживають інформацію, але й активно беруть участь у створенні дискусій, повідомлень та інших освітніх ресурсів.

10. Для скромних учнів соціальні мережі створюють комфортне середовище, де вони можуть більш активно долучатися до занять.

11. Соціальні платформи допомагають подолати психологічні бар'єри й зробити викладача більш відкритим для спілкування.

12. Соцмережі забезпечують зручне нагадування про важливі події й дати.

13. Є можливість створювати групові чати та організовувати відеозустрічі.

14. Соціальні мережі дають змогу як учням, так і вчителям дізнаватися про різноманітні заходи – конференції, форуми, круглі столи – і долучатися до них [3].

Електронні соцмережі – це не лише інструмент для розваг, але й важливий компонент освітнього середовища. Вони дозволяють:

- здійснювати індивідуальне спілкування;
- користуватись мобільним додатком у будь-який час;
- отримувати зворотний зв'язок;
- проводити соціально-педагогічну діяльність у групах;
- організовувати опитування, дискусії;
- мати доступ до віртуальних аудіо- та відеоматеріалів.

У майбутньому очікується поява нових платформ та додатків, що сприятимуть кращому засвоєнню матеріалу. Важливим чинником є мотивація учня: поєднання внутрішньої (цілі, переконання) та зовнішньої (винагороди) мотивації підвищує ефективність навчання.

Соціальні мережі надають доступ до значного обсягу знань. Платформи, як-от Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, слугують для обміну досвідом, методиками, дослідженнями в галузі спорту, формуючи середовище для професійного розвитку [4].

Соціальні мережі виступають важливим інструментом у процесі працевлаштування випускників освітніх установ. Успішне працевлаштування випускників вважається одним із ключових показників ефективності закладу освіти і впливає на попит на його освітні програми. У контексті економічної

нестабільності та скорочення пропозицій на ринку праці, вирішення питання щодо працевлаштування потребує всебічного підходу, що включає як традиційні методи співпраці з потенційними роботодавцями, так і сучасні – зокрема ті, що передбачають використання офіційних джерел (портали пошуку роботи, ЗМІ) і неформальних каналів (загальні й професійні соціальні платформи) [4] містять інформацію про вакансії.

З позиції випускника соціальні мережі:

- слугують джерелом інформації про можливості працевлаштування та роботодавців;
- забезпечують комунікацію між здобувачем роботи та роботодавцем;
- дають змогу дізнатися думки про компанії та залишити власний відгук;
- підвищують імовірність успішного проходження конкурсного відбору;
- допомагають у розширенні соціального капіталу особи [1].

Для навчального закладу соціальні платформи: впливають на формування позитивного чи негативного образу в соціумі й професійному середовищі; сприяють створенню мережі успішних випускників у соцмережах, що позитивно впливає на репутацію закладу [3].

Висновки. Отже, сучасні соціальні мережі активно використовуються в освітніх процесах, зокрема у фізичному вихованні. Вони пропонують значні можливості для обміну інформацією, що позитивно впливає на навчання.

Список літератури

1. Гаркуша І. В. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Дніпро, 2019. Вип. 2 (18). С. 40–50.

2. Кропивницька Т., Краснянський К. Сучасні тенденції розвитку спорту та їх вплив на організацію комплексних змагань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 3. С. 80–84.

3. Ткачук Г.В. Особливості впровадження мобільного навчання. Інформаційні технології і засоби навчання. 2018. Том 64. № 2. С. 63–70.

4. Шульська Н., Матвійчук Н. Соціальні мережі як ефективне середовище викладацько-студентської комунікації в навчальному процесі. Інформаційні технології і засоби навчання. 2017. Т. 58 (2). С. 155–168.

ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ракитіна Дар'я,
магістрантка спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто поняття ціннісних орієнтацій та їх роль у житті особистості, концепцію здорового способу життя. Проаналізовано значення фізичного виховання у формуванні ціннісних орієнтацій студентів.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан суспільного розвитку характеризується зростанням інтересу до питань здоров'я, яке є однією з ключових цінностей людського життя. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя у студентської молоді як однієї з найбільш активних і перспективних соціальних груп. Заклади вищої освіти відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки саме в студентські роки відбувається інтенсивне формування світогляду, звичок і життєвих пріоритетів.

Фізичне виховання є потужним інструментом впливу на формування здорового способу життя, оскільки воно не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує усвідомлене ставлення до здоров'я, як до особистої і суспільної цінності. Проте сучасна практика фізичного виховання у закладах вищої освіти часто не відповідає вимогам сьогодення, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів і методик, спрямованих на формування ціннісних орієнтацій у студентів.

Ціннісні орієнтації – це система внутрішніх пріоритетів і переконань, які визначають ставлення особистості до навколишнього світу, себе, інших людей та суспільства загалом. Вони є основою для формування світогляду, моральних норм, мотиваційної сфери, а також впливають на поведінку та прийняття рішень.

Ціннісні орієнтації та системи цінностей у різних людей різні. Вони змінюються під впливом внутрішніх установок, умов довкілля, зокрема соціокультурного середовища освітнього закладу. Саме в період професійної підготовки відбувається становлення особи студента, удосконалюються його моральні та професійні якості, окреслюється коло його цінностей [4, с. 219–220].

Основними умовами становлення системи цінностей особистості є включення людини в діяльність та спілкування. Взаємодія соціальних чинників із особистісними складають

механізм соціального становлення особистості, що виступає активним суб'єктом суспільних відносин [2, с. 144].

Лелека В. зауважує, що фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [3, с. 572].

Здоров'я як цінність: здоров'я є базовою умовою для повноцінного життя та досягнення особистих і соціальних цілей. Воно відіграє важливу роль у формуванні якості життя, оскільки забезпечує здатність до самореалізації, ефективної праці та взаємодії з іншими людьми.

Збереження здоров'я потребує свідомого підходу до власного життя, формування корисних звичок та уникнення чинників ризику [1, с. 83].

Концепція здорового способу життя є не лише індивідуальним підходом до підтримки власного здоров'я, але й важливим суспільним явищем, яке має великий вплив на збереження національного потенціалу, економічний розвиток і соціальну стабільність.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) студентської молоді є важливим елементом їх гармонійного розвитку, що забезпечує фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Під час навчання у закладах вищої освіти студенти стикаються з високими інтелектуальними та емоційними навантаженнями, що вимагає від них ефективного управління своїм здоров'ям.

Формування основ здорового способу життя у студентської молоді є не лише завданням самої молоді, але й важливою складовою освітнього процесу. Університети та інші заклади освіти відіграють ключову роль у створенні умов для пропагування здоров'я, надаючи молоді знання, мотивацію та можливості для зміцнення фізичного й психічного благополуччя.

Висновки. Здоровий спосіб життя студентів є основою їхнього гармонійного розвитку та ефективного навчання. У цей період життя молодь формує звички, які впливають на фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Здоровий спосіб життя передбачає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, дотримання режиму дня, уникнення шкідливих звичок і підтримання психічного благополуччя. Раціональне харчування забезпечує організм енергією та необхідними поживними речовинами, що сприяє підвищенню працездатності та зниженню ризику захворювань. Регулярна фізична активність зміцнює серцево-судинну та опорно-рухову системи, підвищує витривалість і стійкість до стресу. Важливе значення має дотримання режиму дня, що включає достатню кількість сну та чергування інтелектуальних і фізичних навантажень. Психологічна стабільність досягається через управління стресом, участь у соціальній діяльності, спілкування з однолітками та розвиток хобі.

Актуальні питання здорового способу життя студентів є надзвичайно важливими, оскільки цей період характеризується інтенсивним навчанням, високим рівнем стресу та формуванням життєвих звичок, які впливають на подальше життя. Однією з ключових проблем є зниження фізичної активності через тривале сидіння під час занять та використання гаджетів, що може призводити до гіподинамії, порушень постави та зниження загальної фізичної працездатності. Харчування студентів також часто є незбалансованим через нерегулярний графік, вживання фастфуду та недостатню кількість корисних

продуктів, що негативно впливає на загальний стан організму та працездатність. Психічне здоров'я студентів перебуває під постійним тиском через навчальні вимоги, соціальні виклики та фінансові труднощі, що підвищує ризик тривожних станів і депресій.

Важливим питанням є і проблема шкідливих звичок, таких як куріння, зловживання алкоголем чи використання психоактивних речовин, які часто стають засобом короткочасного зняття напруги, але негативно впливають на здоров'я та соціальну адаптацію. Університетське середовище має створювати умови для сприяння здоровому способу життя через організацію спортивних заходів, впровадження освітніх програм з пропаганди здоров'я, забезпечення доступу до якісної їжі та психологічної підтримки.

Формування мотивації студентів до активного способу життя, відповідального ставлення до свого здоров'я та розвитку гармонійних звичок є важливим завданням для закладів освіти, суспільства та самих студентів.

Список літератури

1. Бондаренко В.В. Фактори формування здорового способу життя студентів. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2013. № 4. С. 83–85.
2. Котлова Л.О. Ціннісні орієнтації у професійній спрямованості студентів. Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. 2012. № 21. С. 142–147.
3. Лелека В.М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. № 12(18). С. 572–580.
4. Олійник Н., Імбер В., Білик Т. Гендерні особливості ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems. 2022. № 11. С. 217–225.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЧИРЛІДІНГУ У ШКІЛЬНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Руго Дар'я,

магістрантка спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Формування ключових життєвих компетентностей є важливою метою уроків фізичної культури, і однією з них є формування здорового способу життя [1, с. 4]. Це розвиток індивідуальних якостей, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формування бережного ставлення до здоров'я, посилення мотивації вести здоровий спосіб життя. Це можна втілити в освітній процес зацікавивши молодь новими підходами та різноманітними видами діяльності, що підтримують високу рухову активність та викликають інтерес. Зокрема введенням елементів чирлідінгу як фітнес-технології в шкільні уроки.

Виклад основного матеріалу. Для школи актуальним є пошук нових шляхів для формування ключових компетентностей, які «становлять основний набір найзагальніших понять, які слід деталізувати в комплекс знань, умінь, навичок, цінностей та відношень за навчальними галузями й життєвими сферами школярів», необхідних для їх соціалізації

та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей [1, с. 1; 2, с. 2]. Державний стандарт визначає 11 ключових компетентностей, до складу однієї з яких входить дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей й дотримання здорового способу життя [1, с. 10].

Багато дослідників висловлюють думку, що в сучасній освіті забезпечення позитивного впливу на здоров'я учнів можливе через:

- врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей;
- мотивацію на збереження здоров'я учасників освітнього процесу [3, с. 159].

Такою позитивною інновацією може стати включення чирлідінгу як фітнес-технології в уроки фізичної культури [4, с. 5]. Незаперечними плюсами використання елементів чирлідінгу є: збільшення обсягу рухової активності учнів; розвиток творчої складової через музичний супровід; розвиток фізичних якостей; формування навичок роботи в колективі; можливості вибору відповідно до індивідуальної підготовки та фізичних даних, розвиток спільних інтересів класу (групи однолітків); розвиток емоційної сфери; формування таких рис особистості, як воля до перемоги, моральна стійкість; усвідомлення важливості регулярної фізичної активності та усвідомлення важливості зміцнення здоров'я.

Нами було розроблено 5 уроків, що включають елементи чирлідінгу як фітнес-технологію. Уроки було впроваджено в одній зі шкіл Миколаївської області. Для фіксації фізичної активності та розрахунку індексу фізичної активності застосовували методику хронометражу, яка полягає у фіксації всіх

видів діяльності протягом доби. Було встановлено зростання індексу фізичної активності у дітей, які займалися чирлідінгом, зокрема високого рівня фізичної активності. Також покращилися показники гнучкості, координації, сили, витривалості та швидкості.

Висновки. Застосування, як окремих вправ чирлідінгу, так і комплексів, дозволяють підтримувати стабільний інтерес дітей до рухової активності, створюють сприятливий психологічний клімат на заняттях з фізичної культури, сприяють зростанню індексу фізичної активності, розвивають такі якості як гнучкість, координація, сила, швидкість, витривалість, створюють умови для самовираження дітей. А позитивна мотивація дає можливість отримати гарні результати у формуванні такої життєвої компетентності, як формування здорового способу життя.

Список літератури

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>
2. Овчарук О. В. Ключові компетентності для навчання впродовж життя – європейська рамка відповідності (ReferenceFramework). Інформаційний бюлетень ЦТЗН НАПН України. 2012. № 1. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/683/>
3. Павлов Ю. О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Вип. 31: зб. наук. праць / за ред. проф. М.С. Корця. К. : В-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. С. 159–166.
4. Антіпова, Ж. І., Барсукова, Т. О. Черлідінг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів вищої освіти // Фізичне виховання та спорт. 2022. № 1. С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-01>.

ВПЛИВ ВИКЛАДАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ» НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ

Рудінська Любов,

магістрантка спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Адаменко Оксана,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського

та професійного спорту,

Національний університет кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У дослідженні було науково-теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Виклад основного матеріалу. Сучасний етап модернізації освіти ставить за мету впровадження структурних, організаційно-економічних змін, а також оновлення змістовного аспекту фізичного виховання. Реформа шкільної освіти передбачає запровадження державних освітніх стандартів і виділення варіативного компонента в змісті освітніх програм.

Провідні українські науковці: Блистів Т. [1], Бутенко Г. [2], Синіговець І. [2], Курілова В. [2] звертають увагу на значний потенціал туризму як одного з видів рухової активності для оздоровлення, навчання та виховання учнів.

Туризм виступає універсальним засобом пізнання природного середовища, розвитку екологічних, естетичних, морально-етичних і трудових якостей, а також сприяє фізичному розвитку й оздоровленню дітей і молоді.

Нині фізичне виховання у школах проходить етап переходу до нової концепції освітнього процесу – Нової української школи. Починаючи з вересня 2024 року учні сьомих класів навчатимуться за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти [2], затвердженою Міністерством освіти і науки України. В переліку варіативних модулів цієї програми є і «Туризм».

Саме в середньому шкільному віці діти найбільш схильні до активного самопізнання, самореалізації та формування гармонійних відносин із суспільством і природою. У зв'язку з цим актуальність набувають дослідження, спрямовані на обґрунтування теоретичних, методичних і організаційних підходів до впровадження варіативного модулю «Туризм» у змісті фізичного виховання учнів 7-х класів.

Мета дослідження – науково-теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Розробити методику викладання варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів;
2. Експериментально перевірити ефективність впливу варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

В нашому дослідженні ми розробили програму варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів для першого року навчання за даним варіативним модулем. Даний модуль викладається в 4 чверті в парі з іншим варіативним модулем. Загальна кількість годин 12. З них 4 години теоретичні заняття та 8 годин практичних занять. Навчально-тематичний план і розподіл годин наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Навчально-тематичний план і розподіл годин
варіативного модулю «Туризм» для 7-го класу**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичних	Практичних	Усього
1	Пам'ятка правил безпеки в походах	1	2	3
2	Види туризму	1	2	3
3	Організація туристичних походів	1	2	3
4	Організація бівуаку в походах	1	2	3
	Усього	4	8	12

Завершується варіативний модуль проведенням масового свята «День туризму».

Педагогічний експеримент проводився протягом квітня 2025 року. Після того, як були визначені дві групи (експериментальна та контрольна) по 12 учнів 13–14 років, у які увійшли і хлопчики і дівчата. Експериментальна група була створена на базі Калинівської гімназії, а контрольна на базі Єланицької гімназії. Експериментальна група навчалася за варіативним модулем «Туризм», що включав проведення 12 уроків по 3 уроки на тиждень, а контрольна група не навчалася за даним варіативним модулем. На початку та в кінці експерименту проводилися тести на визначення фізичних якостей учнів 7-х класів.

На гістограмі 1 продемонструємо приріст результатів контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту в усіх тестах на розвиток фізичних якостей.

Аналіз приросту результатів дає нам можливість сформулювати наступні висновки:

1. Використання комплексів вправ на розвиток фізичних якостей при викладанні варіативного модулю «Туризм» продемонструвало приріст результатів в усіх тестах більший у експериментальній групі порівняно з контрольною.

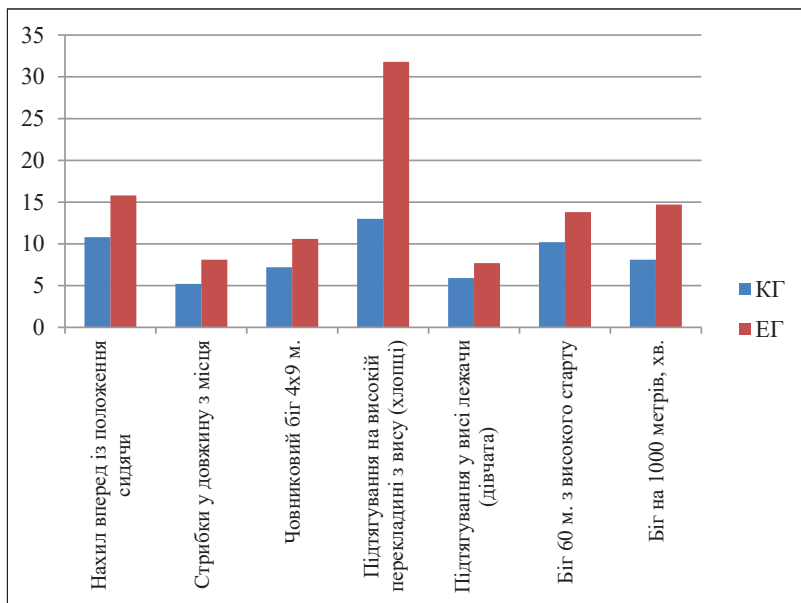


Рис. 1. Приріст результатів КГ та ЕГ в кінці експерименту в усіх тестах на розвиток фізичних якостей

2. Найбільший приріст результатів ми бачимо у тестах на визначення сили, гнучкості, швидкості та витривалості, які є провідними для занять туризмом.

3. Отже, запропонована нами методика викладання варіативного модулю «Туризм» є ефективною і може бути запропонована для викладання в 7-х класах в умовах Нової української школи.

Список літератури

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів : навчальний посібник. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
2. Бутенко Г. О., Синіговець І. В., Курілова В. І. Засоби туризму у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. *Біохімічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні*

аспекти фізичного виховання та спорту. Вісник № 16 (172). – 2022. – С. 27–33.

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. 712 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Русов Андрій,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Адаменко Оксана,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теоретичних основ

олімпійського та професійного спорту,

Національний університет кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У дослідженні було здійснено науково-теоретичне обґрунтування особливостей впливу спортивних ігор на розвиток координаційних здібностей старшокласників. Було здійснено експериментальну перевірку розроблених нами комплексів вправ засобами спортивних ігор для розвитку координаційних здібностей учнів 10-х класів.

Виклад основного матеріалу. Спортивні ігри у фізичній культурі включають кілька видів спорту, зокрема: футбол, баскетбол, волейбол та ін. Усі види спортивних ігор відносяться

до складно координаційних видів спорту, де координація, швидкість і спритність посідають провідне місце.

Правильно організовані заняття зі спортивних ігор сприяють зміцненню рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, позитивно впливають на профілактику або полегшення психічних захворювань, включаючи депресивні симптоми та хвороби, пов'язані з тривогою або стресом. На заняттях зі спортивних ігор учні набувають не лише важливих компетенцій, необхідних для оволодіння технікою ігор, але разом такі тренування виховують наполегливість, цілеспрямованість, працьовитість, дисципліну, сприяють розвитку почуття обов'язку та відповідальності перед колективом, дружи та товариства.

Серед різноманітних засобів у спортивних іграх особливе місце займають засоби, що спрямовані на формування координаційних здібностей. Переконатися у цьому можна спостерігаючи за учнями, які мають низький рівень координації і тим самим не здатні до засвоєння техніки окремих видів спортивних ігор.

Проблемами розвитку координаційних здібностей учнів займалися наступні науковці: Андрійчук Ю. [1], Чижик В. [1], розглядали вплив волейболу на розвиток функціональних систем учнів; Барчукова Г. [2], Богушас В. [2], Матицин О. [2] обґрунтували вплив занять баскетболом на розвиток фізичних якостей учнів; Бойченко С. [3], Овчаренко С. [4] окреслили шляхи підвищення координації на заняттях з футболу.

Але незважаючи на високі вимоги до розвитку координаційних здібностей, недостатньо приділяється уваги побудові комплексу спеціальних вправ при використанні спортивних ігор на уроках фізичної культури учнів 10-х класів, що і зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати ефективність застосовування комплексу вправ з використанням

засобів спортивних ігор, спрямованих на розвиток координаційних здібностей учнів 10-х класів.

Експеримент проводився на базі Вознесенського фахового коледжу Миколаївського національного аграрного університету. В експерименті взяли участь учні двох 10-х класів з яких було сформовано 2 групи: контрольну і експериментальну. У кожній групі було по 10 осіб (хлопці віком 16–17 років). Експериментальна група займалася 3 рази на тиждень по 1 уроку з використанням комплексів спрямованих на розвиток координації засобами спортивних ігор протягом лютого-квітня місяця 2025 року.

Контрольна група навчалася за програмою з фізичної культури для 10 класів, що але не використовувала комплекси акцентованого розвитку координаційних здібностей і заняття проводилися за традиційною методикою.

На початку і в кінці експерименту проводилося оцінювання рівня розвитку фізичних якостей у учнів експериментальної та контрольної груп за допомогою двох батарей тестів:

1. Тест «Хода по прямій з закритими очима»; тест «Метання тенісного м'ячика на задану дальність в ціль»; тест «Стрибок на задану відстань 1,5 м»; тест «Проба Ромберга».

2. Кидок в кільце; удари по воротам з 11 метрової відстані; удари знизу по м'ячу обома руками.

Динаміку приросту результатів контрольної та експериментальної груп за першою батареєю тестів наведено у гістограмі 1.

З метою унаочнення результатів другої батареї тестів наведемо приріст експериментальної та контрольної груп на гістограмі 2.

В усіх тестах результати контрольної та експериментальної груп мали приріст, але результати експериментальної групи були більш високими. Це в свою чергу дало можливість підтвердити ефективність запропонованих нами комплексів

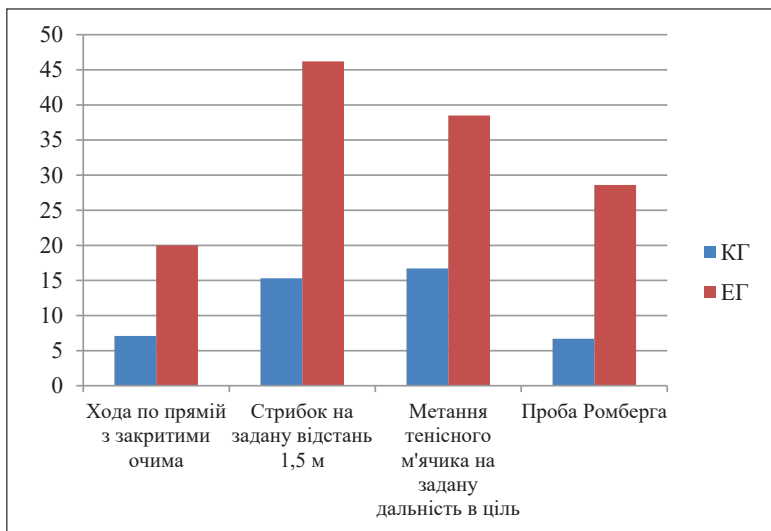


Рис. 1. Динаміка приросту результатів контрольної та експериментальної групи за першою батареєю тестів

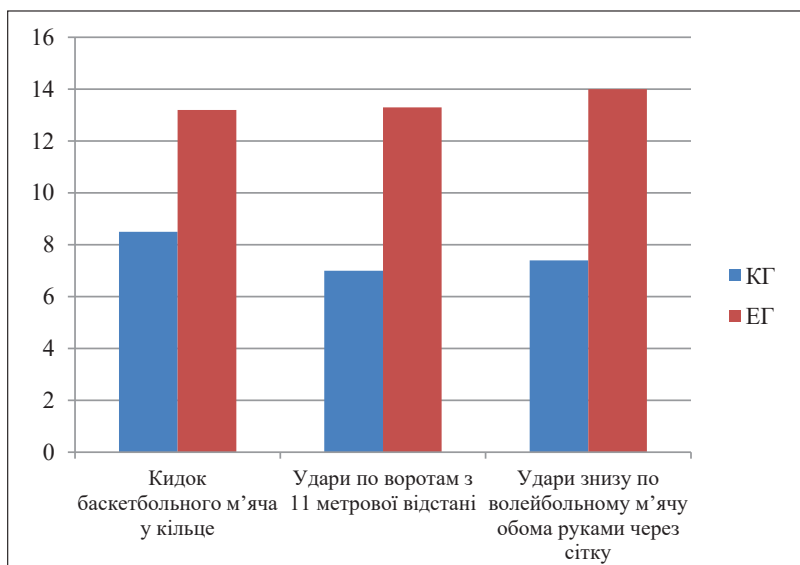


Рис. 2. Приріст результатів експериментальної та контрольної груп в кінці експерименту за другою батареєю тестів

вправ засобами спортивних ігор для розвитку координаційних здібностей учнів 10-х класів.

Отже, можна констатувати, що заняття спортивними іграми суттєво впливають на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. Більшість вправ, спрямованих на покращення показників координаційних можливостей учнів, комплексно впливають на організм: зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, удосконалюють функції внутрішніх органів і систем, оптимізують координацію рухів і сприяють загальному підвищенню рівня розвитку фізичних якостей, що в свою чергу веде до покращення фізичного стану.

Список літератури

1. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В. Вплив експериментальної методики на функціональний стан школярів, що займаються у секції з волейболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 9. С. 3–7.
2. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матицин О. В. Теорія і методика баскетболу. *Фізична культура і спорт*. Видавничий центр «Академія», 2006. 528 с.
3. Бойченко С. В. Вимірювання координації футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Х., 2004, № 8. – С. 48–52.
4. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції*. – Х., 2015. – С. 70–72.

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Савченко Дмитро,

*студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

*викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут*

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті висвітлюється значення використання рухливих ігор як ефективного інструмента для підвищення активності учнів під час освітнього процесу. Описано значення рухливих ігор у стимулюванні фізичної активності школярів, формуванні соціальних умінь та розвитку командної взаємодії серед учнів.

Виклад основного матеріалу. Одним із найрезультативніших способів залучення учнів молодших класів до активної участі на уроках фізичної культури вважаються рухливі ігри. Їхній позитивний вплив пов'язаний із психофізіологічними особливостями дитячого організму в цьому віковому періоді:

- природна тяга до ігрової діяльності (особливо на початковому етапі шкільного навчання);
- емоційна чутливість, зацікавленість у нових формах активності, здатність зосереджуватись та докладати фізичних зусиль протягом короткого часу (що дозволяє змінювати види діяльності та уникати перевтомлення) тощо [3].

Науковці вважають, що рухливі ігри є важливим інструментом всебічного розвитку учнів молодшого шкільного віку, оскільки вони забезпечують комплексний вплив на організм

дитини та формують різні сторони її особистості. Під час гри одночасно реалізуються фізичне, інтелектуальне, моральне, естетичне й трудове виховання. Активна рухова діяльність, що поєднується з позитивними емоціями, істотно активізує фізіологічні процеси в дитячому організмі, сприяючи кращому функціонуванню основних систем і органів: серця, дихальної системи, м'язів та головного мозку [2].

Найефективнішим способом подолання рухової недостатності в дітей є рухливі ігри. Традиційні народні ігри, які вирізняються простотою змісту та форми, доступні для дітей різного віку. Вони є універсальним інструментом у сфері фізичного виховання молодого покоління.

Оздоровчий аспект ігор:

- сприяють гармонійному розвитку тілесних форм та функціональних можливостей дитячого організму;
- допомагають формуванню правильної постави;
- укріплюють загальний стан організму;
- покращують рівень працездатності;
- сприяють укріпленню здоров'я [4].

Особливо значущий оздоровчий ефект досягається при проведенні ігор на відкритому повітрі, незалежно від пори року. Такі заняття підвищують тонус м'язів, покращують функціонування серцево-судинної й дихальної систем, підвищують гнучкість суглобів, стимулюють метаболізм, позитивно впливають на нервову систему та зміцнюють імунітет проти сезонних захворювань. Однак у багатьох українських школах відсутні спортивні зали.

Освітній аспект ігор:

- допомагають формуванню базових рухових умінь у бігу, стрибках і метанні;
- сприяють розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, сила, спритність, гнучкість і витривалість;
- формують елементарні знання з фізичної культури, спортивної підготовки, валеології, етнографії та історії

рідного краю. Проведення рухливих ігор дозволяє учням не тільки повторити, але й закріпити та вдосконалити навички, а також розвивати основні фізичні якості [4].

Виховний аспект ігор:

- формують морально-вольові якості у школярів;
- виховують шанобливе ставлення до рідного краю, звичаїв і культурної спадщини українського народу;
- формують позитивне ставлення до систематичних занять фізичною активністю. У народних рухливих іграх поєднується фізичне, інтелектуальне, моральне, естетичне та трудове виховання [4].

Ігри навчають дітей долати психологічні та фізичні труднощі, а також сприяють формуванню позитивного емоційного стану.

При доборі ігор для учнів молодшого віку вчителю слід звертати увагу на такі критерії:

- гра повинна містити нові пізнавальні елементи;
- у процесі гри діти повинні навчатися орієнтуватися у просторі та часі, реагуючи на зміну ситуацій;
- зміст гри повинен відповідати навчальній програмі як за змістом, так і за руховим навантаженням;
- рівень складності повинен відповідати вже набутим навичкам і знанням.

Під час організації та проведення гри важливо дотримуватись наступних умов:

- правила гри мають бути простими і зрозумілими;
- кожна дитина повинна мати змогу активно брати участь;
- необхідно максимально уникати небезпеки чи загроз для здоров'я;
- використовуване обладнання має бути безпечним;
- гра не повинна принижувати гідність жодного учасника [3].

Урахування психологічних характеристик дітей молодшого шкільного віку спонукає педагога обирати ігри

з обмеженою кількістю учасників. Це пояснюється тим, що школярі ще не мають достатніх навичок у самостійній організації ігрового процесу, їм важко діяти злагоджено в команді, вони швидко забувають про необхідність дотримання правил та дисципліни, можуть надмірно захоплюватися і втрачати контроль над поведінкою. Менша кількість гравців дозволяє вчителю ефективніше керувати ігровим процесом, оперативно виявляти проблемні ситуації (у поведінці чи діях учасників) і своєчасно їх виправляти, поки вони не заважають загальному перебігу гри.

До підвищення активності учнів також спричиняється включення в рухливі ігри завдань творчого характеру з розвивальним спрямуванням. Це стимулює школярів мислити активніше, оцінювати ігрову ситуацію та приймати швидкі рішення. Наприклад, у грі «Миші в нірках» шнур розташовується під кутом, що змушує дитину обирати, де пролізти – у нижчій або вищій точці, а педагог у цей час має можливість спостерігати за вміннями та реакціями учасників. Також педагог може змінити ролі гравців, що вимагає від учнів оперативного перегрупування мислення й рухів відповідно до нової ролі (наприклад: ти – миша, а ти – кіт, тепер поміняйтесь ролями) [1].

Ще одним ключовим чинником при виборі гри є дотримання методичних принципів. На початку заняття доцільно застосовувати ігри середнього рівня інтенсивності, в середині – найактивніші, а під кінець уроку, особливо якщо попередю ще заняття, – ігри з меншою інтенсивністю. Проведення рухливих ігор включає послідовну методичну структуру, кожен етап якої має своє значення:

- 1) вибір відповідної гри;
- 2) підготовка простору для гри;
- 3) підбір необхідного обладнання та інвентарю;
- 4) оголошення умов гри, визначення ведучих та команд;
- 5) пояснення правил гри учням;

- 6) проведення самої гри;
- 7) підбиття підсумків ігрової діяльності [2].

Висновки. Отже, рухливі ігри – це найрезультативніший інструмент для активізації молодших школярів на уроках фізичної культури. Вони вимагають від учнів активної участі, а від педагога – детального планування, грамотного методичного супроводу, творчого підходу та належної організації. Проте ці зусилля повністю виправдані, оскільки застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого віку значно активізує функціонування всіх систем організму, формує інтерес до рухової діяльності та закріплює внутрішню потребу в регулярних фізичних вправах.

Список літератури

1. Кузнецов В. І. Рухливі ігри як засіб формування фізичної культури учнів. Журнал фізичного виховання та спорту, 2(4). 2018. С. 45–50.
2. Мороз О. С. Використання рухливих ігор у навчальному процесі з фізичної культури. Педагогіка і психологія, 3(1). 2019. С. 112–118.
3. Петренко А. Г. Рухливі ігри для розвитку комунікативних навичок учнів. Науковий вісник НПУ імені М.П. Драгоманова, 12(3). 2020. С. 75–80.
4. Шевченко І. В. Психологічні аспекти використання рухливих ігор у навчанні фізичній культурі. Психологія та педагогіка, 5(1). 2021. С. 30–35.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Саночкін Владислав,

*студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. У статті розглядаються різні форми фізичної активності, які можуть бути інтегровані в освітній процес. До них належать ігрові методи, спортивні вправи та активні паузи. Проаналізовано, як регулярне виконання фізичних вправ впливає на рівень концентрації, пам'ять, швидкість реакції та загальний навчальний потенціал учнів.

Виклад основного матеріалу. Фізичне навантаження впродовж навчального дня суттєво впливає на інтелектуальну працездатність учнів початкових класів. Навіть незначне погіршення кровообігу може несприятливо позначитись на розумовій активності дитини. Тому використання засобів фізичного виховання є виправданим кроком для покращення розумових можливостей школярів.

Відомо, що правильне функціонування опорно-рухової системи, внутрішніх органів, а також нервової регуляції фізичної й ментальної діяльності залежить від достатнього фізичного навантаження. Саме рухова активність сприяє підвищенню стійкості організму до зовнішніх негативних впливів [1].

Позитивний зв'язок між фізичною активністю та розумовою працездатністю пояснюється тим, що моторна зона займає значну частину кори головного мозку і бере участь у регуляції обмінних процесів, які покращують відновлення нервових клітин. Активна робота м'язів, а також їх участь у метаболічних процесах, є важливою умовою стабілізації внутрішнього середовища організму. Тривалі зміни в цьому середовищі викликають у нервових клітинах зниження функціональності. Фізичні навантаження позитивно впливають на життєвий тонус, підвищують настрій, що створює сприятливі умови для розумової діяльності та слугує ефективною профілактикою перевтоми [2].

Розумова активність учнів залежить від ряду чинників: виховання, типу діяльності, вікових та статевих особливостей, рівня освіти, мотивації тощо. Вона пов'язана з великою кількістю соціальних, санітарно-гігієнічних, фізіологічних, екологічних та інших умов, які необхідно враховувати при оцінці інтелектуальних можливостей дитини.

Тривале перебування учнів у сидячому положенні під час уроків призводить до поступового порушення постави, що згодом може стати причиною серйозних захворювань. Крім того, коли батьки й педагоги не приділяють достатньої уваги активному відпочинку дітей, гіподинамія стає фактором, що викликає зниження ефективності розумової діяльності та посилену втому, особливо у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

За результатами досліджень В. Беліновича і В. Пугачова встановлено, що школярі, які систематично займаються фізичною культурою, досягають вищих результатів у навчанні – їхня успішність підвищується на 7–8 %. Натомість у дітей, які нехтують активною фізичною діяльністю, цей показник знижується на 2–3 % [2].

Окрім традиційних уроків фізкультури, значну роль відіграють різні форми гімнастики. Вони допомагають учням

переключитися від інтелектуальних навантажень і уникнути застійних явищ в організмі. До таких форм належать ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи та динамічні перерви. Вони позитивно впливають на кровообіг, покращують загальну та розумову працездатність, сприяють активізації фізичної діяльності.

Ранкова гімнастика проводиться щоденно перед початком занять у школі й виконує як оздоровчу, так і виховну функцію: вона сприяє формуванню гарної постави, покращує стан здоров'я і виховує звичку регулярно займатись фізичними вправами. Для учнів другої зміни ця форма діяльності є додатковим способом активного відпочинку. Комплекс складається з 6–8 вправ, на початку яких виконується коротка ходьба в енергійному темпі. Починається заняття за 20 хвилин до початку першого уроку і завершується за 5 хвилин до його початку [3].

Фізкультхвилинки варто проводити у середині уроку, коли увага дітей знижується або коли вчитель помічає зниження зацікавленості в навчальному матеріалі. До комплексу слід включити 3–4 знайомі та прості у виконанні вправи, тривалість яких не має перевищувати 3 хвилини. Важливо задіяти м'язи рук, ніг, спини, активізувати дихання та кровообіг, зняти м'язову напругу. Рекомендується включати вправи на потягування, нахили, присідання.

Фізкультпаузи зазвичай практикуються в умовах продовженого дня або вдома, тривають 10–15 хвилин після кожної години навчання. Доцільно використовувати загально-розвиваючі вправи, біг на місці, стрибки, рухливі ігри. За можливості вправи можна виконувати під музику, що підвищує мотивацію до активного відпочинку.

Під час динамічних перерв найчастіше застосовуються вправи з предметами: м'ячами різного розміру, скакалками, гімнастичними палицями, обручами, а також рухливі ігри. Систематичне проведення таких перерв упродовж дня сприяє відновленню працездатності, підвищенню фізичної

активності, покращенню показників фізичного розвитку, формуванню навичок самостійної фізичної діяльності та зростанню інтересу учнів до занять фізичними вправами [2].

Фізичні вправи позитивно впливають на розвиток функціональних особливостей нервової системи, таких як сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Навіть при інтенсивній розумовій роботі рух є необхідним. Часто учень, заглиблений у складне завдання, інтуїтивно починає ходити по кімнаті – це допомагає йому краще зосередитись і мислити. Якщо спостерігати за школярем у момент роздумів, можна помітити напруження в м'язах обличчя, рук і тулуба. Отже, розумова діяльність неможлива без фізичної підтримки, адже сигнали від м'язів активізують роботу мозку.

«Прогулянка пробуджує мої думки та наповнює їх натхненням. У стані нерухомості я майже не здатен мислити; лише коли моє тіло в русі – розум теж починає працювати», – ці слова великого французького філософа Ж.Ж. Руссо якнайкраще демонструють зв'язок між фізичною активністю та розумовими процесами [4].

Належний рівень рухової активності є базовою умовою для гармонійного розвитку людини. Фізичні вправи позитивно впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, сприяють кращому засвоєнню поживних речовин, активізують функції печінки та нирок, стимулюють діяльність ендокринних залоз – зокрема щитоподібної, статевих і надниркових. Вони мають значний вплив на ріст і розвиток дитячого організму.

Під впливом фізичних навантажень підвищується частота пульсу, серцевий м'яз скорочується з більшою силою, а серце викидає більшу кількість крові у великі судини. Систематичне тренування серцево-судинної системи сприяє її функціональному вдосконаленню. Крім того, під час активної діяльності в кровообіг включається додатковий об'єм крові, який у стані спокою залишається неактивним. Це не лише тренує серце та судини, а й активізує процес кровотворення.

Інтеграція фізичної активності в освітній процес здатна суттєво покращити концентрацію уваги та сприйняття навчального матеріалу. Це сприяє кращим академічним результатам і формуванню позитивного ставлення до навчання. Таким чином, включення рухової активності в систему освіти є невід’ємною умовою всебічного розвитку дітей, що дозволяє їм досягати успіхів не лише в навчанні, але й у формуванні навичок здорового способу життя. Надзвичайно важливо, щоб освітяни, батьки й навчальні заклади усвідомлювали цю залежність і активно підтримували рухову діяльність учнів [3].

Висновки. Отже, фізична активність відіграє ключову роль у підвищенні розумової продуктивності молодших школярів. Регулярні вправи не тільки зміцнюють фізичне здоров’я, а й позитивно впливають на когнітивні здібності дітей – покращують пам’ять, увагу та здатність до навчання. Наукові дані свідчать, що динамічні перерви й заняття спортом знижують рівень стресу, підвищують емоційний стан і загальне самопочуття учнів.

Список літератури

1. Коваленко І. В. Рухова активність як фактор розвитку когнітивних здібностей у дітей. Журнал психолого-педагогічних досліджень, № 15(2). 2020. С. 45–52.
2. Левченко С. Г. Вплив фізичних вправ на навчальну діяльність учнів початкових класів. Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету, № 5(1). 2019. С. 78–84.
3. Мартинюк Т. П. Фізична культура в системі освіти: нові підходи до інтеграції рухової активності в навчальний процес. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка. 2021.
4. Шевченко Н. М., Петрова Л. В. Здоров’я та успішність: як рухова активність впливає на навчання дітей. Вісник психології та педагогіки, № 18(4). 2023. С. 34–40.

ПОНЯТТЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ

Лелека Віталій,

доктор педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто поняття неспецифічних засобів фізичної культури та їх психолого-педагогічні особливості застосування у фізичному вихованні. Проаналізовано роль неспецифічних засобів у гармонійному розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Формування мотивації, потреб, певних знань, вмінь та навичок щодо організації і змісту здорового способу життя є однією з пріоритетних завдань системи фізичного виховання учнів у європейських. Успішне вирішення саме цього завдання спричиняє розв'язання проблеми низької рухливої активності всіх верств населення та гіподинамії, зокрема дітей та молоді, здійснювати успішну боротьбу із негативними звичками – тютюнопалінням, алкоголізмом тощо; покращити профілактику захворювань школярів.

Сучасна система фізичного виховання спрямована на всебічний розвиток учнів, формування їх фізичних якостей та навичок здорового способу життя. У цьому контексті важливе місце займає пошук нових підходів до організації фізичної підготовки, зокрема впровадження неспецифічних засобів фізичної культури. Неспецифічні засоби, до яких належать танцювальні програми, елементи фітнесу, релаксаційні

техніки, тренування з використанням нестандартного обладнання тощо, є потужним інструментом для мотивації учнів і підвищення ефективності занять.

Мета фізичного виховання – забезпечити всебічний гармонійний розвиток особистості, прищепити їй фізичну культуру як складову частину загальної культури людини. Всебічний розвиток особистості передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного, трудового виховання, єдність свідомості і поведінки. Фізичній культурі, як і будь-якій іншій культурі, властива національна своєрідність. Історичні надбання української фізичної культури містять традиції, звичаї, засоби і методи вдосконалення тіла і духу, загартування організму природними факторами в повсякденному житті, в процесі навчання та військової підготовки [3, с. 74].

Фізичне виховання учнів є невід’ємною частиною освітнього процесу, спрямованою на забезпечення всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я та формування мотивації до здорового способу життя. Воно є фундаментом для виховання гармонійної особистості, здатної адаптуватися до умов сучасного суспільства.

Ефективність фізичного виховання залежить від професійності педагогів, використання інноваційних методик, а також створення сприятливого психологічного клімату на уроках фізичної культури. Особливу увагу слід приділяти індивідуальному підходу до нормування фізичних навантажень залежно від вікових, фізичних і психологічних особливостей учнів.

Організація уроків фізичної культури має бути гнучкою, творчою і враховувати потреби сучасних дітей, адже саме це сприяє формуванню їхнього позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя [4].

Неспецифічні засоби фізичної культури – це заходи та впливи, які безпосередньо не пов’язані з фізичними вправами,

але сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та створенню сприятливих умов для занять фізичною активністю. Вони виступають як доповнення до основних засобів фізичного виховання.

Неспецифічні засоби є важливим елементом системи фізичного виховання, який забезпечує комплексний підхід до розвитку та збереження здоров'я учнів [1, с. 389].

Застосування неспецифічних засобів у фізичному вихованні вимагає врахування психологічних особливостей учнів для досягнення максимальної ефективності. Ці засоби сприяють гармонійному розвитку особистості, створюють сприятливий емоційний фон і формують позитивне ставлення до фізичної активності.

Неспецифічні засоби фізичного виховання є важливою складовою, яка сприяє гармонійному розвитку особистості, поєднуючи фізичне, психоемоційне та соціальне становлення. Ці засоби включають дихальні вправи, масаж, релаксаційні техніки, вплив природних факторів, арттерапію, йогу та інші методи, які розширюють межі традиційного фізичного виховання [2].

Неспецифічні засоби фізичного виховання є ефективним інструментом гармонійного розвитку особистості, адже вони поєднують фізичну активність із психоемоційним комфортом, соціальною адаптацією та естетичним вихованням. Їх систематичне використання в освітньому процесі сприяє формуванню всебічно розвиненої, здорової та мотивованої до самовдосконалення особистості.

Інтеграція нетрадиційних засобів у фізичну культуру може значно підвищити мотивацію учнів до регулярних занять фізичною активністю.

Вчителі фізичної культури повинні активно впроваджувати нові методи та ігрові формати занять, що дозволить розширити горизонти навчання і дозволить кожному учневі знайти свій шлях до фізичної активності.

Використання нетрадиційних засобів дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня, з урахуванням його особистих потреб і здібностей.

Неспецифічні засоби фізичного виховання не тільки доповнюють традиційні методи, а й мають важливий психологічний вплив. Вони сприяють підвищенню емоційної стійкості, мотивації, створенню комфортних умов для занять і розвитку самосвідомості. Правильне використання цих засобів урахує психологічні особливості учнів і підвищує загальну ефективність фізичного виховання.

Застосування неспецифічних засобів у фізичному вихованні школярів вимагає грамотного педагогічного підходу для забезпечення ефективності їхнього впливу на фізичний розвиток та мотивацію до занять. Неспецифічні засоби (релаксація, масаж, дихальні вправи, природні фактори, елементи арттерапії тощо) збагачують традиційні методи навчання та сприяють гармонійному розвитку учнів

Висновки. Неспецифічні засоби фізичної культури, такі як елементи ігор, вправи на свіжому повітрі, використання музики, театральні елементи та інші нетрадиційні методи, мають великий потенціал у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Вони сприяють не тільки розвитку фізичних якостей, а й покращують психологічний та емоційний стан учнів, підвищують інтерес до занять фізичною культурою, а також стимулюють розвиток творчих і соціальних здібностей.

Список літератури

- 1 Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. Scientific Collection «InterConf+», 2023. № 34(159). С. 388–393.
- 2 Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2022. 448 с.
- 3 Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. Здоров'язбережувальна компетентність

у структурі безпеки життєдіяльності людини : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми : ФОП Цьома, 2021. С. 55–56.

4 Томенко О. М. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : монографія. Суми : СумДПУ, 2012. 276 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ТА НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Сердюк Віталій,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лелека Віталій,

доктор педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Проаналізовано поняття фізичного розвитку, його сутність та критерії. Визначено аспекти впливу фізичних навантажень на розвиток фізичних якостей школярів.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток дітей є одним із ключових показників їхнього здоров'я та гармонійного формування організму. У шкільному віці закладаються основи здорового способу життя, формуються фізичні якості та адаптаційні можливості, що впливають на якість життя у майбутньому. Разом із тим, неправильне дозування

фізичних навантажень може негативно вплинути на організм, що розвивається, спричинивши перевтому, порушення опорно-рухового апарату чи інші проблеми.

Фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку особистості, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму. Головною передумовою формування всебічно розвиненої, здорової особи є достатній рівень рухової активності під час усіх форм організації фізичного виховання. На разі, головними проблемами сучасного фізичного виховання є – адекватність фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація та оптимізація фізичних навантажень, свобода вибору форми рухової активності, яка б відповідала морфофункціональним особливостям і особистісним здібностям дитини.

Правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, довготривалого творчого життя. Рухова активність дитини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Фізичне виховання допомагає формувати особистість школяра, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури [2, с. 572].

Фізичний розвиток школярів охоплює процес формування та зміцнення фізичних якостей, адаптацію організму до зростаючих фізичних і психологічних навантажень та розвиток рухових умінь і навичок. Він є ключовим елементом загального розвитку дитини, впливаючи на її здоров'я, працездатність та соціальну активність.

Правильний фізичний розвиток знижує ризик виникнення хронічних захворювань, нормалізує обмін речовин, зміцнює імунну систему, забезпечує стійкість до стресів і високий рівень працездатності [3, с. 11].

Фізичний розвиток дітей шкільного віку характеризується динамічними змінами, які визначаються віковими та

статевими особливостями організму. У цьому періоді відбувається формування основних систем організму, розвиток фізичних якостей і поступова адаптація до зростаючих навантажень.

Фізичний розвиток школярів слід підтримувати через збалансований навчальний процес, поєднання уроків фізичної культури, активного відпочинку, спортивних секцій та індивідуальних фізичних занять. Важливу роль відіграє комплексний підхід, який враховує вікові особливості, стан здоров'я та рівень підготовленості учнів.

На думку Курінної В., заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню її уваги, її якості та точності. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від одної дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної і розумової працездатності проходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною [1, с. 16].

Фізичне навантаження – це обсяг і інтенсивність роботи, що виконується людиною в процесі фізичної активності. Воно є основним засобом стимуляції розвитку фізичних якостей, підтримання здоров'я та поліпшення функціональних можливостей організму.

Фізичні навантаження – ключовий компонент здорового способу життя, що сприяє гармонійному фізичному, психологічному та соціальному розвитку.

Нормування фізичних навантажень – це процес визначення оптимального обсягу, інтенсивності, тривалості та частоти фізичних вправ, спрямованих на забезпечення ефективного впливу на організм без перевантажень і негативних наслідків. Нормування є ключовим принципом планування фізичної активності, особливо в освітніх, реабілітаційних і спортивних програмах.

Худолій О. зауважує, що доцільне використання навантажень у процесі фізичного виховання нерозривно зв'язано з нормуванням і спрямованим регулюванням інтервалів відпочинку між вправами, їхніми повтореннями і заняттями в цілому. У практиці використовується два різновиди відпочинку: власне відпочинок, чи пасивний відпочинок (відносний спокій, що змінює рухову активність), і активний відпочинок (відпочинок як переключення на діяльність, що відрізняється від тієї, котра викликала стомлення, і сприятливу відновленню працездатності). У процесі фізичного виховання відпочинок в обох своїх різновидах є насамперед необхідною умовою відновлення рівня працездатності, що знизився у результаті навантаження, і тим самим створює передумови поновлення діяльності. Разом з тим регулювання інтервалів відпочинку служить одним із засобів оптимального управління загальним ефектом вправ [4, с. 21].

Нормування фізичних навантажень є основою для ефективного і безпечного планування фізичної активності, спрямованої на підтримання та зміцнення здоров'я.

Учитель фізичної культури відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності й безпечності фізичних навантажень для школярів. Його професійна діяльність спрямована на організацію раціонального фізичного виховання, яке враховує вікові, фізіологічні, психоемоційні особливості учнів та їхній рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Отже, фізичний розвиток школярів є важливою складовою їхнього загального розвитку, який визначається морфологічними, функціональними та руховими показниками. Фізичний розвиток має тісний зв'язок із рівнем здоров'я, адаптаційними можливостями організму та здатністю до ефективного виконання рухової діяльності.

Фізичне навантаження виступає основним засобом впливу на фізичний розвиток школярів, однак його ефективність залежить від науково обґрунтованого нормування.

Нормування фізичних навантажень базується на принципах індивідуального підходу, систематичності, поступовості, вікової та статевої відповідності, а також з урахуванням рівня фізичної підготовленості учнів.

Список літератури

1 Курінна В. В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. *Physical Education Theory and Methodology*. 2009. № 11. С. 16–35.

2 Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. *Вісник науки та освіти*. 2023. Вип. № 12(18). С. 572–580.

3 Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10–13.

4 Худолій О. М. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. *Physical Education Theory and Methodology*. 2008. № 12. С. 19–34.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сливка Юлія,

магістрантка спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лелека Віталій,

доктор педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Проаналізовано сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів та його психолого-педагогічні аспекти. Визначено напрями інтеграції цифрових технологій у процес фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить реформування системи освіти, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду

наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

Розвиток системи фізичного виховання у ВНЗ визначається потребами суспільства та окремих його членів і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про мету, завдання, засоби, зміст і методи [3, с. 11].

Вихляєв Ю. наголошує, що фізичне виховання студентів – складна, динамічна педагогічна система, ефективність функціонування якої залежить від багатьох взаємозв'язаних чинників, що проявляються у загальних закономірностях педагогічного процесу і його управлінні [1, с. 83].

Фізичне виховання студентів є невід'ємною складовою системи освіти, що спрямована на формування фізичної культури особистості, розвиток її фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності. Воно включає цілеспрямовану діяльність, що поєднує освітні, виховні та оздоровчі аспекти.

Лелека В. визначає, що фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [5, с. 572].

Фізичне виховання студентів сприяє гармонійному розвитку особистості, забезпечує професійну працездатність

і є важливим елементом у створенні фундаменту для здорового майбутнього.

Ібрагімова Л. у своїй науковій статті визначає, що на сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців [4, с. 611].

Педагогічна основа фізичного виховання студентів полягає у формуванні їхньої фізичної культури та здорового способу життя через інноваційні методи, індивідуальний підхід та мотиваційні стимули. Ефективне фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я та соціалізації студентів.

Цифрові технології – це технології, що використовують цифрові дані для обробки, зберігання, передачі та використання інформації. Вони охоплюють широкий спектр інструментів, засобів та процесів, що здійснюються за допомогою електронних пристроїв та комп'ютерних систем [2, с. 390].

Цифрові технології включають такі інструменти, як комп'ютери, смартфони, інтернет, програмне забезпечення, штучний інтелект, віртуальна реальність, блокчейн та інші інноваційні технології, які значно полегшують різні процеси і підвищують ефективність діяльності у багатьох сферах життя.

Основні характеристики цифрових технологій:

1. Цифрове представлення даних – інформація перетворюється у цифровий формат (наприклад, у вигляді нулів та одиниць), що дозволяє зручно її зберігати, передавати та обробляти.

2. Обробка даних – за допомогою комп'ютерних систем та програмного забезпечення можна здійснювати

різноманітну обробку даних: аналіз, створення моделювань, прогнозування.

3. Інтернет та мережі – забезпечують глобальну передачу даних і комунікацію, даючи змогу здійснювати обмін інформацією в режимі реального часу.

4. Автоматизація процесів – цифрові технології часто використовуються для автоматизації різних аспектів діяльності в бізнесі, освіті, науці тощо.

Інтеграція цифрових технологій у процес фізичного виховання є важливим етапом модернізації освітніх практик і підвищення ефективності навчального процесу. Цифрові технології відкривають нові можливості для учнів і вчителів, допомагаючи забезпечити більш інтерактивний, індивідуалізований підхід до навчання та розвитку фізичних якостей

Висновки. Теоретичні аспекти фізичного виховання в закладах вищої освіти мають важливе значення для формування здорового способу життя студентів, розвитку їх фізичних якостей та підтримки загального рівня фізичної активності. Інтеграція фізичного виховання в навчальний процес є необхідною умовою для гармонійного розвитку студентської молоді.

Методологічні підходи до фізичного виховання базуються на інтеграції різних методів та форм навчання, які сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню особистісних характеристик. Важливу роль у цьому процесі відіграє адаптація навчальних програм до потреб студентів, а також використання інноваційних підходів, таких як змішане та дистанційне навчання.

Список літератури

1. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15:

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 3. С. 83–87.

2. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. Scientific Collection «InterConf+», 2023. № 34(159). С. 388–393.

3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.

4. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. Молодий вчений. 2016. № 3. С. 611–615.

5. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. № 12(18). С. 572–580.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Старостіна Дар'я,

*студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Молотильнікова Віра,

*викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського*

*Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Анотація. У статті висвітлено перспективи впровадження сучасних інновацій у процес формування майбутніх учителів

фізичної культури. Окрему увагу приділено актуальним освітнім тенденціям, що сприяють інтеграції новітніх технологій у навчальний процес. Йдеться про використання цифрових освітніх платформ, інтерактивних інструментів навчання та методів дистанційної освіти.

Виклад основного матеріалу. Підготовка висококваліфікованого спеціаліста у сфері фізичної культури має ґрунтуватися на впровадженні передових технологій, інноваційних методик, сучасних освітніх практик та накопиченого досвіду як національного, так і міжнародного рівня. Основу такої підготовки мають складати принципи гуманізації освітнього процесу, орієнтація на особистісний підхід, оновлення змісту та організаційних форм навчання згідно із міжнародними освітніми стандартами, що закладені в основу національної доктрини розвитку освіти [2].

Деякі науковці [1] розглядають новітні освітні технології не лише як засіб передачі знань, але й як інструмент формування в студентів творчого потенціалу. Це дозволяє трансформувати знання та провідний педагогічний досвід, який отримується також завдяки неформальній освіті – через участь у «круглих столах», наукових форумах, вебінарах, творчих зустрічах та конкурсах – у практичні навички, професійну компетентність і частину особистісного світогляду (наукової картини світу).

Інноваційний підхід у навчанні – це процес, орієнтований на майбутнє, що має на меті підготовку педагогічних кадрів до роботи в умовах реформованої української школи. Сам термін «інновація», який в англійській мові звучить як «innovation», походить від латинського «innovatio» і означає «оновлення», «перетворення», «зміна» [4].

У сучасних умовах динамічного та конкурентного соціально-економічного розвитку рівень освіти і ефективність роботи закладів вищої освіти безпосередньо залежать від того, наскільки успішно впроваджуються нові освітні

технології. Вони повинні спиратися на сучасні методологічні підходи, відповідати актуальним дидактичним принципам і психолого-педагогічним вимогам, формуючи діяльнісний підхід до організації навчального процесу.

Використання інноваційних технологій включає застосування новітніх методів, прийомів, способів планування, організації, а також здійснення контролю, корекції й оцінки освітніх програм. Це забезпечує формування у майбутніх педагогів з фізичної культури комплексу як загальних, так і спеціальних компетентностей [1].

Необхідно відзначити існування певного дисбалансу між потребою впровадження інновацій у систему підготовки вчителів фізичної культури – як координаторів процесу формування здоров'язбережувального освітнього середовища – та науковим обґрунтуванням цього впровадження. Існує також розбіжність між прагненням до впровадження нових моделей фізичної підготовки молоді й традиційністю змісту, методів і форм навчання, які використовуються під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури [2, 3].

Дослідження, проведені Е. С. Вільчковським та Б. М. Шияном, свідчать про те, що більшість учителів фізичної культури не володіє сучасними методиками розвитку рухових здібностей і не пов'язує цей розвиток із технікою виконання фізичних чи спортивних вправ. Особливо турбує обмежений вибір форм і методів підготовки, які домінують у більшості шкіл, а також недостатня мотивація або навіть відсутність інтересу вчителів до впровадження інноваційних підходів.

Інновації в галузі фізичної культури й спорту охоплюють великий набір рішень, спрямованих на активізацію населення, підвищення результативності тренувань і популяризацію спорту. Основні напрями таких технологій включають [2]:

– *цифрові платформи* – це онлайн-інструменти, які забезпечують доступ до навчального контенту, тренувальних програм та соціально-активних ініціатив;

- *інтерактивні тренажери* – обладнання, що поєднує фізичні вправи з цифровими рішеннями, створюючи динамічний формат тренувань;
- *технології віртуальної та доповненої реальності (VR/AR)* – дозволяють зануритися у віртуальне спортивне середовище або доповнити реальний світ цифровими об'єктами;
- *фітнес-гаджети* – пристрої для моніторингу фізичної активності, стану здоров'я та інших фізіологічних показників;
- *гейміфікація в спорті* – впровадження ігрових елементів з метою стимулювання до занять фізичною активністю;
- *біометричні та аналітичні системи* – технології, які дозволяють аналізувати фізіологічні параметри для підвищення ефективності тренувального процесу.

Інноваційні технології чинять значний вплив на соціокультурні трансформації, адже змінюють спосіб, у який сучасне суспільство взаємодіє зі сферою спорту й фізичної культури. З розвитком цифрових рішень, серед яких соціальні мережі, онлайн-сервіси та мобільні застосунки, фізична активність стала важливою частиною повсякденного життя, інтегруючись з іншими культурними проявами. Наприклад, у соціальних мережах активно поширюється контент, пов'язаний із правильним харчуванням, тренуваннями, здоровим способом життя, що мотивує суспільство приділяти більше уваги своєму фізичному стану [3].

Варто наголосити, що у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зберігається чимало проблем як у теоретичній, так і практичній площині викладання спортивних дисциплін [4]. Головну увагу слід зосередити на формуванні у студентів необхідних знань і навичок, що дозволяють ефективно впроваджувати здоров'яформуючу компетентність серед школярів. Цей процес є комплексним і залежить від багатьох чинників. На нашу думку, найбільш результативними є ті педагогічні технології, які поєднують

у собі оздоровчий зміст, дотримання санітарно-гігієнічних норм у школі, забезпечення учнів збалансованим харчуванням, наявність сучасного спортивного обладнання, сприятливий психологічний клімат у шкільному середовищі, активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу (включаючи адміністрацію, педагогів, учнів, батьків, представників місцевої влади та медіа), а також залучення школярів до планування та аналізу результатів фізкультурної діяльності.

Ключовим аспектом у підготовці педагогів фізичної культури є розвиток компетентностей, необхідних для реалізації профільного напрямку фізичного виховання. Це питання набуває особливої актуальності в умовах реформування шкільної освіти, де профільне навчання в старших класах відкриває можливості для різноманітної спортивної активності. Це, своєю чергою, підвищує інтерес учнів до рухової діяльності та сприяє вдосконаленню їхніх психофізичних якостей.

Професійна освіта майбутніх учителів фізкультури має враховувати сучасні вимоги, що відповідають міжнародним стандартам і принципам трансформації національної системи шкільної освіти [3].

Висновки. Отже, вдосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі вимагає ефективніших підходів до організації освітнього процесу, його модернізації відповідно до новітніх технологічних стандартів. Це має забезпечити формування ключових професійних компетентностей як загального, так і спеціального спрямування в контексті здоров'язбережувальних компонентів – змісту, принципів, методик, форм та моделей управління.

Список літератури

1. Городянський С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 1. С. 108–110.

2. Моїсеев С.О. Потеряйко С.М. Ризики та можливості компетентнісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* : зб. стат. XV Міжнар. наук. конф. (м. Харків, 8–9 лютого 2019). Т. 2. С. 101–105.

3. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 103–108.

4. Про інноваційну діяльність : Закон України № 40-IV від 4 липня 2002 року(зі змінами, внесеними згідно із законом № 2849-IX від 13.12.2022).

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ВОРКАУТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Темчук Ярослав,

магістрант спеціальності

«Середня освіта (Фізична культура)»

Лісенчук Геннадій,

*доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,*

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто характеристику фізичних якостей та їх значення для студентської молоді. Визначення значення воркауту як засобу розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед молоді, що негативно впливає на їхнє здоров'я, фізичну працездатність та загальне самопочуття. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних засобів, які могли б стимулювати молодь до занять фізичною культурою, бути доступними, цікавими та такими, що сприяють всебічному фізичному розвитку.

Одним із таких засобів є воркаут – сучасна форма вуличних тренувань, яка включає вправи з власною вагою, розвиває фізичні якості та сприяє формуванню здорового способу життя. Поширення воркауту серед молоді обумовлене його доступністю, можливістю самостійного складання програми тренувань та яскравим соціальним аспектом.

Гармонійне фізичне виховання сучасної молоді сприяє підготовці до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Фізична культура і спорт молодій людині виступають як засоби: соціального становлення, активного розвитку їх індивідуальних та професійно значущих якостей, виховання їх в дусі колективізму та взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну та досягнення фізичної досконалості. Таким чином, перед молодим поколінням стоїть завдання придати фізичному руху масовий характер, створити науково-обґрунтовану систему фізичного виховання.

Фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше

погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [1, с. 572].

Воркаут – це система тренувань, заснована на виконанні фізичних вправ із використанням ваги власного тіла. Цей напрямок фізичної активності виник у міському середовищі й відомий завдяки використанню доступних спортивних майданчиків, турніків, брусів та інших простих конструкцій для тренувань.

Ушкало К. стверджує, що воркаут є одним із універсальних засобів фізичної активності. Це система специфічних вправ і методів, які використовуються для навчання, спортивної підготовки, оздоровлення, одужання, лікування, придбання життєво важливих навичок. Завдяки доступності, оперативності та емоційності вправи з воркауту найкращим чином вирішують типові для фізичного виховання завдання загалом [3, с. 387].

Воркаут – один із універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою навчання, фізичного виховання спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому [4, с. 8].

Воркаут популярний серед студентської молоді, оскільки відповідає їхнім потребам у фізичній активності без значних фінансових витрат. Він сприяє зняттю стресу, покращенню концентрації, зміцненню здоров'я та підтриманню активного способу життя в умовах навчального навантаження.

Заняття воркаутом у вищому навчальному закладі є ефективним способом фізичного виховання студентів, який сприяє розвитку загальної фізичної підготовленості, зміцненню

здоров'я та формуванню фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація, гнучкість та швидкість.

Розвиток фізичних якостей є важливою частиною фізичної підготовки та здорового способу життя. Це процес, що включає регулярні тренування та фізичні вправи, спрямовані на покращення конкретних характеристик організму, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація та рівновага. Для кожної з цих фізичних якостей існують специфічні методи та підходи до їх розвитку [2, с. 167].

Роль викладача в розвитку фізичних якостей студентів полягає не лише у передачі знань і навичок, а й у формуванні здорових звичок, підвищенні фізичної активності і загального рівня здоров'я студентської молоді. Від ефективності його роботи залежить не лише фізична форма студентів, а й їхнє загальне ставлення до здоров'я, дисципліни та активного способу життя.

Воркаут є унікальною формою фізичної активності, що дозволяє розвивати ключові фізичні якості – силу, витривалість, гнучкість і координацію. Завдяки використанню вправ із власною вагою, воркаут стає доступним, ефективним і універсальним методом фізичного виховання для людей різного віку та рівня підготовки.

Загалом, впровадження воркауту в освітній процес вищих навчальних закладів може стати важливим елементом не лише фізичного, але й психологічного розвитку студентів, сприяючи формуванню здорового способу життя і покращенню якості навчання. Розвиток фізичних якостей для студентів має велике значення, оскільки це не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й позитивно впливає на загальний стан організму, психологічний настрій, а також успішність навчальної діяльності.

Висновки. Використання воркауту сприяє формуванню у студентів навичок самостійних занять фізичною активністю, розвитку самодисципліни, підвищенню мотивації до

здорового способу життя. Крім того, це сприяє створенню позитивного психологічного середовища, адже воркаут має соціалізуючий характер і підтримує командний дух.

Таким чином, теоретичне обґрунтування використання воркауту в фізичному вихованні студентів підтверджує його важливість для покращення фізичних якостей молоді та зміцнення їхнього здоров'я, що робить воркаут перспективним напрямом у сучасній фізичній культурі.

Список літератури

1. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. № 12(18). С. 572–580.

2. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25–26 квіт. 2024 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 167–169.

3. Ушкало К. О. Методика використання воркауту в роботі з дітьми з особливими потребами. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 16–18 берез. 2023 р. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. – С. 386–388.

4. Фоменко О. В. Воркаут. Основи техніки і методика навчання : навч. посіб. / О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко. – Харків : ХГПА, 2018. – 165 с.

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З АНАТОМІЇ ЛЮДИНИ

Цвях Ольга,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Навчально-науковий педагогічний інститут

імені В.О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв

Анотація. В огляді представлено ряд комп'ютерних програм, які можна використовувати на практичних заняттях з анатомії людини для інтерактивності та візуалізації.

Виклад основного матеріалу. В анатомії практичні заняття відіграють фундаментальну роль, забезпечуючи глибоке розуміння складних анатомічних структур та їхніх взаємозв'язків [1]. В сучасному освітньому середовищі комп'ютерні програми стали ефективним інструментом на додаток до традиційних методів навчання анатомії. Такі програмні продукти дають унікальні можливості наочності, які часто є неможливими при використанні класичних методів навчання [2]. Крім того, інтерактивний характер цих програм може значно підвищити інтерес студентів до дисципліни «Анатомія людини» і зробити її легшою у сприйнятті, оскільки тривимірна візуалізація допомагає глибше зрозуміти складні анатомічні взаємозв'язки, які важко показати за допомогою статичних двовимірних зображень.

Серед найбільш відомих та широко використовуваних програм можна виділити такі:

- **Anatomahe Table:** Цифровий 3D-інструмент для вивчення анатомії та фізіології, що використовує реальний

кадаверний контент, забезпечуючи високий рівень медичної точності [3, 4].

- **Complete Anatomy:** Провідна 3D-анатомічна платформа, відома своїми детальними інтерактивними моделями людського тіла, що включають тисячі окремих структур [5].

- **Visible Body Suite:** Віртуальний інструмент для вивчення анатомії та фізіології людини, що пропонує інтерактивні 3D-моделі, анімації, тести та багато іншого [6].

- **BodyViz:** Легка у використанні 3D-платформа, яка показує реальну анатомію людини та тварин у 3D, створену на основі даних MPT та KT [7].

- **BioDigital Human:** Інтерактивна 3D-платформа, що використовується студентами, викладачами та медичними працівниками [8].

- **Primal Pictures | Anatomy.tv:** Програмне забезпечення, що пропонує детальні, точні та науково обґрунтовані 3D-реконструкції анатомії людини, визнане золотим стандартом в галузі [9].

- **Anatomy Learning – 3D Anatomy Atlas:** 3D-атлас анатомії, що дозволяє досліджувати тіло людини в реальному часі, з можливістю обертання моделей під будь-яким кутом [10].

- **Anatomy 3D Atlas (Catfish Animation Studio):** Додаток для вивчення анатомії людини в 3D, що пропонує детальні анатомічні моделі з високою роздільною здатністю [11].

- **CHIIMERA™ 3D Anatomy Education Software:** Програмне забезпечення, розроблене для викладачів медичних спеціальностей, що інтегрує візуалізацію тіла з дидактичними уроками анатомії [12].

- **Anatomy.app:** Платформа для вивчення анатомії, що включає 3D-моделі, вікторини та енциклопедію, розроблена з урахуванням потреб студентів медичного напрямку [13].

- **Dissection Master XR (Medicalholodeck):** Атлас анатомії людини та лабораторія розтинів у віртуальній реальності, що забезпечує повне занурення у вивчення анатомії [14].

Цільова аудиторія цих програм варіюється залежно від їхньої специфіки та функціональних можливостей. Наприклад, Anatomage Table призначений переважно для навчальних закладів та медичних центрів, BodyViz орієнтований на освітні установи для використання як в аудиторіях, так і для дистанційного навчання.

Комп'ютерні програми для практичних занять з анатомії можна умовно поділити на кілька основних типів:

- 3D-атласи: основний акцент робиться на детальній візуалізації анатомічних структур. Прикладами є Visible Body Suite, Anatomy Learning, Anatomy 3D Atlas. Вони зазвичай включають функції обертання, масштабування, приховування та додавання шарів, а також можуть мати тести для самоперевірки;

- платформи для віртуального розтину: основна функція – імітація процесу розтину. До цієї категорії належать Anatomage Table, BodyViz, Dissection Master XR. Ці програми часто використовують реальні дані медичної візуалізації та можуть включати інструменти для анотацій та клінічних симуляцій;

- комплексні навчальні системи: пропонують широкий спектр функцій, включаючи 3D-атлас, віртуальний розтин, анімації, тести, клінічні випадки та інструменти для створення навчального контенту для викладачів.

Прикладами є Complete Anatomy, Primal Pictures, CNIMERA 3D Anatomy.

Більшість комп'ютерних програм для вивчення анатомії пропонують широкий спектр функцій та інструментів, що значно розширюють можливості практичних занять.

Однією з ключових функцій є 3D-візуалізація, яка дозволяє користувачам обертати, масштабувати та досліджувати тривимірні моделі анатомічних структур з різних кутів. Часто моделі супроводжуються пінами для вивчення назв латинською мовою або рідною. Наприклад, Anatomy Learning

дозволяє обертати та збільшувати моделі для детального вивчення. Це особливо корисно для розуміння просторового розташування та взаємозв'язків між різними органами та системами.

Функція віртуального розтину є ще однією важливою можливістю, що надається багатьма програмами, такими як Complete Anatomy та Visible Body. Вона дозволяє пошарово видаляти віртуальні структури, імітуючи процес реального розтину без використання фізичних зразків. BodyViz акцентує увагу на «безкровних» та повторюваних віртуальних розтинах, використовуючи реальні дані пацієнтів. Anatomage Table спеціально розроблений як віртуальний стіл для розтинів, що використовує цифрові копії справжніх людських тіл.

Багато платформ включають анімації, що демонструють рухи м'язів, роботу суглобів та фізіологічні процеси, такі як кровообіг або дихання. Complete Anatomy пропонує анімації рухів м'язів у реальному часі. Visible Body також надає доступ до сотень анімацій та симуляцій.

Для самоперевірки знань більшість анатомічних програм мають вбудовані тести та вікторини. Anatomy Learning, наприклад, пропонує 3D-вікторини для перевірки знань про топографію анатомічних структур. Visible Body Courseware дозволяє викладачам проводити інтерактивні уроки та вікторини, а також відстежувати прогрес студентів.

Комплексні анатомічні платформи надають доступ до додаткової інформації про кожену структуру, включаючи її назву, розташування, функцію, а також деталі щодо походження та прикріплення м'язів, кровопостачання та іннервації. Anatomy 3D Atlas пропонує описи м'язів, включаючи інформацію про їхнє походження, прикріплення, іннервацію та дію.

Інтеграція доповненої (AR) та віртуальної (VR) реальності пропонує ще більш глибоке та серйозне вивчення анатомії. Complete Anatomy включає режим AR. Visible Body Suite

також пропонує можливості AR на мобільних пристроях, Dissection Master XR від Medicalholodeck активно використовують VR для навчання анатомії.

Платформи, такі як Visible Body Courseware та CHIIMERA 3D Anatomy, пропонують інструменти для створення навчального контенту, що дозволяють викладачам створювати власні уроки, призначати модулі та відстежувати прогрес студентів. Dissection Master XR також дозволяє користувачам створювати власні уроки та симуляції у віртуальній реальності.

Наприклад, студенти можуть використовувати 3D-візуалізацію Complete Anatomy для дослідження складної структури серця з усіх боків, а потім використовувати інструмент віртуального розтину, щоб пошарово видалити стінки та побачити внутрішні камери та клапани. Анімації м'язів у Visible Body Suite можуть допомогти зрозуміти, як різні м'язи діють на суглоби, наприклад, як згиначі та розгиначі ліктя працюють разом. Тести в Anatomy Learning дозволяють перевірити знання кісток черепа, визначаючи їхні назви на 3D-моделі. Доступ до інформації про походження та прикріплення м'язів у Anatomy 3D Atlas допомагає краще зрозуміти їхні функції. Використання AR у Visible Body Suite дозволяє студентам накладати 3D-моделі анатомії на реальний світ через свої мобільні пристрої, наочно показуючи, як структури розташовані в їхньому власному тілі.

Використання комп'ютерних програм у навчанні анатомії має ряд значних переваг. Інтерактивність та можливість оперування тривимірними моделями значно підвищують залученість студентів до навчального процесу, роблячи його більш захопливим та мотивуючим. Студенти, які використовують Visible Body, відзначають, що програма є надзвичайно корисною та навіть змінює їхнє ставлення до вивчення анатомії та фізіології. Зручність доступу до навчальних матеріалів у будь-який час та з будь-якого пристрою є ще однією значною перевагою [1, 6]. Багато програм доступні на різних

платформах, що дозволяє студентам навчатися у зручний для них час та в будь-якому місці.

Програми також надають можливість багаторазового повторення та вивчення матеріалу у власному темпі. На відміну від традиційних лабораторних занять з обмеженим часом, ці програми дозволяють студентам повертатися до складних тем стільки разів, скільки необхідно [5]. Віртуальне програмне забезпечення для розтину дозволяє проводити повторювані неруйнівні дослідження анатомії без залучення вартісного обладнання та реактивів.

Незважаючи на численні переваги, використання комп'ютерних програм у навчанні анатомії також має певні недоліки та обмеження. Існує ризик неточностей у 3D-моделях та глюків, тому важливо перевіряти інформацію, використовуючи кілька джерел. Хоча багато програм прагнуть високої точності, розбіжності можуть існувати, особливо при відображенні складних або дуже мінливих анатомічних структур.

Використання цих програм залежить від наявності відповідного технічного обладнання та програмного забезпечення, включаючи комп'ютери, планшети або VR-гарнітури, а також стабільне інтернет-з'єднання для деяких програм.

Вартість ліцензій та підписок на деякі якісні анатомічні програми може бути зовеликою, що може обмежувати доступ для окремих студентів або навчальних закладів.

Таблиця 1

**Порівняння анатомічних комп'ютерних програм
за ключовими характеристиками**

Назва програми	Основні функції	Зручність використання	Ціна	Цільова аудиторія
1	2	3	4	5
Anatmage Table	3D-візуалізація, віртуальний розтин (реальні кадавери), клінічні симуляції, тести	Висока	Індивідуальна для установ	Навчальні заклади, медичні центри
Complete Anatomy	3D-візуалізація, віртуальний розтин, анімації, тести, анотації, клінічні випадки, AR	Висока	Підписка (студентська, професійна)	Студенти-медики, викладачі, медичні працівники
Visible Body Suite	3D-візуалізація, віртуальний розтин, анімації, тести, анотації, AR, клінічні випадки, інструменти для створення контенту	Висока	Підписка (студентська, інституційна)	Студенти, викладачі, медичні працівники
BodyViz	3D-візуалізація (реальні пацієнти), віртуальний розтин, анотації, клінічні випадки	Середня	Індивідуальна для установ	Навчальні заклади
BioDigital Human	3D-візуалізація, віртуальний розтин, анімації, клінічні випадки, AR/VR (через сторонні пристрої)	Середня	Безкоштовна версія, підписка	Студенти, викладачі, медичні працівники, пацієнти
Primal Pictures / Anatomy.tv	3D-візуалізація, анімації, клінічні випадки, можливість порівняння з медичними зображеннями	Середня	Підписка (інституційна, індивідуальна)	

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
Anatomy Learning – 3D Anatomy Atlas	3D-візуалізація, віртуальний розтин, тести, анімації (деякі)	Висока	Одноразова покупка, окремі покупки контенту	Студенти, усі, хто цікавиться анатомією
Anatomy 3D Atlas (Catfish)	3D-візуалізація, віртуальний розтин, анімації (деякі), тести	Середня	Одноразова покупка, окремі покупки контенту	Студенти-медики, лікарі, фізіотерапевти та інші медичні працівники
CHIMERA™ 3D Anatomy	3D-візуалізація, анімації, інструменти для створення навчального контенту та відстеження прогресу студентів	Середня	Індивідуальна для установ	Викладачі медичних спеціальностей
Dissection Master XR	3D-візуалізація (реальні кадавери), віртуальний розтин, анотації, VR, можливість запису та відтворення уроків, спільна робота у віртуальних класах	Середня	Підписка, одноразова покупка	Навчальні заклади, медичні працівники

Створено за допомогою III

Висновок. Комп'ютерні програми є цінним та ефективним інструментом для практичного вивчення анатомії людини особливо в умовах дистанційного навчання, пропонуючи інтерактивність, візуалізацію та доступність, які можуть значно покращити сприйняття та розуміння складних анатомічних структур. Відбудеться подальший розвиток та вдосконалення цих технологій у освіті, включаючи підвищення точності 3D-моделей, ширше використання технологій віртуальної

та доповненої реальності, інтеграцію з штучним інтелектом для персоналізації навчання, а також розширення можливостей для віртуальних симуляцій, що зробить навчання анатомії ще більш ефективним та доступним.

Список літератури

1. Top benefits of learning anatomy with 3D visualization tools – Voka io. URL: <https://voka.io/top-benefits-of-learning-anatomy-with-3d-visualization-tools/>
2. Need of a Virtual Dissection Table in Modern Medical Study – Blog – Trivitron Healthcare. URL: <https://www.trivitron.com/blog/need-of-a-virtual-dissection-table-in-modern-medical-study/>
3. Anatomage, Inc | Digital 3D Anatomy and Physiology Learning Tool. URL: <https://anatomage.com/>
4. Anatomage Table | 3D Anatomy and Physiology Learning Platform. URL: <https://anatomage.com/table/>
5. Complete Anatomy – Free download and install on Windows. URL: <https://apps.microsoft.com/detail/9nblggh40f2t?hl=en-US&gl=US>
6. Visible Body – Virtual Anatomy to See Inside the Human Body. URL: <https://www.visiblebody.com/>
7. BodyViz | Easy-to-Use 3D Anatomy Learning Platform. URL: <https://www.bodyviz.com/>
8. BioDigital | Interactive 3D Anatomy – Disease Platform. URL: <https://www.biodigital.com/>
9. Primal Pictures | 3D Anatomy Software. URL: <https://primalpictures.com/>
10. Anatomy Learning – 3D Anatomy Atlas. Explore Human Body in Real Time. By Dr. R. Blanco Salado. URL: <https://anatomylearning.com/>
11. Anatomy 3D Atlas. URL: <https://anatomy3datlas.com/>
12. CHIIMERA™ 3D Anatomy Education Software – Technology Opportunities & Ventures by NYU and NYU Langone

Health – NYU TOV. URL: <https://tov.med.nyu.edu/spotlight/chiimera-3d-anatomy-education-software/>

13. Anatomy.app: Home. URL: <https://anatomy.app/>

14. The Human Anatomy Atlas in Virtual Reality | Dissection Master XR – Medicalholodeck. URL: <https://www.medicalholodeck.com/en/human-anatomy-atlas-in-virtual-reality-dissection-master-xr/>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

Яковлев Максим,

студент першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

Молотильнікова Віра,

*викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського*

*Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Анотація. У роботі розглянуто питання дослідження вікових особливостей життєдіяльності та фізичної працездатності людини. Описано ключові етапи життєвого циклу, їхній вплив на фізичний розвиток, функціональні ресурси організму та здатність виконувати фізичні навантаження.

Виклад основного матеріалу. У сучасному дорослому населенні найпоширенішими є захворювання серцево-судинної, дихальної, нервової систем, органів опори й руху, а також травної системи. Відповідно до вікової класифікації,

у дорослих виділяють чотири періоди: зрілий вік, похилий вік, старість і довгожителство [1].

Кожен із цих періодів супроводжується характерними фізіологічними змінами. Для початкового етапу зрілого віку властивий найвищий рівень фізичної працездатності, висока адаптація до негативного впливу зовнішнього середовища, а також мінімальні показники захворюваності. Водночас, вже з 30-річного віку спостерігається поступове зниження ряду показників фізичного стану. Наприклад, рівень ергометричних і метаболічних характеристик у віці 30–39 років сягає 85–90 %, у 40–49 років – 75–80 %, у 50–59 років – 65–70 %, а у 60–69 років – лише 55–60 % порівняно з рівнем осіб віком 20–29 років.

Найвищий рівень сили, а також перші ознаки її зменшення проявляються вже у першій фазі зрілого віку, однак найбільш виражене падіння цієї якості настає після 50 років. У чоловіків витривалість досягає максимуму у 18–19 років, у жінок – у 14–16. У проміжку між 25 і 29 роками витривалість стабілізується, після 30 років починається її поступове зниження, а після 50 – значний спад.

Показники швидкості починають зменшуватися у віці 22–50 років, координація та спритність знижуються між 30 і 50 роками, а гнучкість у чоловіків знижується вже після 20 років, у жінок – після 25. Погіршення витривалості пов'язане з порушенням роботи киснево-транспортної системи, а зниження швидкості – зі слабшанням м'язової сили та зниженням ефективності енергетичних систем. Зниження фізичної працездатності зумовлюється обмеженою руховою активністю, функціональними порушеннями в окремих системах організму, дисфункцією серцево-судинної та дихальної систем, збоєм обмінних процесів, зменшенням аеробної й анаеробної потужності, уповільненням процесів відновлення, а також зниженням ефективності роботи організму [2].

Зменшення гнучкості зумовлено віковими змінами в опорно-руховій системі. Однак результати фізичної активності у людей 50-річного віку, які тривалий час займалися вправами, практично не відрізняються від показників 30-річних. Регулярні помірні фізичні навантаження можуть сповільнити процеси старіння на 10–20 років. Це особливо характерно для осіб із високим рівнем фізичної підготовленості. У віці 30–50 років фізичний стан зазвичай погіршується, проте ці зміни мають функціональний характер і за умов належного фізичного навантаження можуть бути повністю компенсовані, що дозволяє відновити рівень працездатності [3].

Стан органів і систем організму визначає біологічний вік. У людей із високим фізичним потенціалом він може бути на 10–20 років меншим за фактичний вік за документами. Натомість у тих, хто має низький фізичний рівень, біологічний вік часто виявляється суттєво вищим за паспортний.

З віком, особливо у похилому періоді, значно прогресують вікові зміни, насамперед у роботі нервової системи. Спостерігається дисбаланс між процесами збудження та гальмування, знижується їхня ефективність. Це виявляється в ускладненні засвоєння нових рухових навичок та зменшенні точності виконання рухів.

У серцево-судинній системі настає ослаблення скорочувальної функції серцевого м'яза, зменшується еластичність судин, знижується кровопостачання серця й інших органів, виникають ознаки вікової гіпертонії. Опорно-руховий апарат також зазнає змін – м'язи та зв'язки втрачають пружність.

У дихальній системі спостерігається зниження еластичності легеневих тканин, ослаблення дихальної мускулатури, обмеження рухливості грудної клітини та зменшення вентиляційної здатності легень.

З віком зв'язки й м'язи втрачають силу та еластичність, що підвищує ризик травматизму. У суглобах зменшуються порожнини, руйнується кісткова тканина, кістки стають ламкими, а також з'являється деформація хребта та кінцівок [4].

У процесі старіння інтенсивність обміну речовин знижується через уповільнення процесів окислення. Ослаблюється секреція та моторика кишківника, погіршується перетравлення їжі. Організм стає менш стійким до зовнішніх впливів, зростає тривалість періоду адаптації та відновлення працездатності [1].

На стан здоров'я людини впливають такі основні фактори:

- спосіб життя – 50 %;
- спадковість – 20 %;
- екологічні умови – 20 %;
- якість медичного обслуговування – лише 10 %.

До компонентів, що формують спосіб життя, відносяться:

- рівень фізичної активності;
- наявність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо);
- особливості харчування (збалансованість, якість продуктів, наявність переїдання або недоїдання);
- регулярність загартовування та дотримання основ здорового способу життя;
- режим праці та відпочинку;
- гігієнічна культура;
- умови навколишнього середовища;
- участь у суспільній активності (спорт, мистецтво, волонтерство тощо).

Деякі люди помилково вважають, що здоровий спосіб життя полягає виключно в регулярних заняттях спортом. Проте така думка є хибною, оскільки спортивні тренування чи надмірні фізичні навантаження можуть викликати травми, порушення компенсаторних функцій організму та

розвиток серйозних захворювань. Відтак, здоровий спосіб життя включає помірне фізичне навантаження, але цим не обмежується [3].

Здоровий стиль життя охоплює також відмову від згубних звичок, збалансоване харчування, щоденне підтримання позитивного настрою, здатність отримувати задоволення від саморозвитку, творчої діяльності, соціального спілкування й багато інших складових. Таким чином, йдеться про цілісну систему чинників, серед яких провідними є:

- збалансоване харчування тричі на день;
- обов'язковий сніданок щоранку;
- систематична рухова активність помірної інтенсивності;
- повноцінний нічний відпочинок (тривалістю 7–8 годин);
- повна відмова від тютюнопаління;
- підтримання нормальної ваги тіла;
- відсутність або мінімальне вживання алкоголю;
- додаткове споживання вітамінів А, Е, С і бета-каротину;
- зниження впливу стресових чинників;
- участь у громадському житті;
- стабільний настрій і здатність отримувати радість від повсякденних справ і праці [1].

Висновки. Таким чином, існує пряма залежність між станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості: люди з низьким рівнем фізичного стану частіше мають цілий комплекс хронічних захворювань, тоді як у фізично активних осіб хвороби майже не спостерігаються.

Список літератури

1. Зимовцева Н. А. Фізична активність та її вплив на здоров'я людей похилого віку. Журнал фізичної культури та спорту, № 4(2). 2015. С. 45–50.

2. Левченко, О. В., Гончаренко, Т. В. Вікові зміни фізичної працездатності: особливості та рекомендації. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, № 3(1). 2019. С. 22–28.
3. Сергєєва Л. А., Федорова І. В. Фізична культура як фактор підтримки працездатності у людей похилого віку. Наукові записки НУФВСУ, № 24. 2020. С. 56–62.
4. Шевченко Т. В., Кравченко О. В. Вікові особливості фізичного розвитку та працездатності дітей та підлітків. Фізичне виховання в сучасній школі, № 3(1). 2018. С. 14–20.

НОТАТКИ

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, ІННОВАЦІЇ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ТЕЗ

Частина 1

(травень)

Комп'ютерне верстання *Н. М. Ковальчук*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 9,42. Вид. № 24. Зам. № 2107-37.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.